



Sommario

INTRODUZIONE	10
CAPITOLO 1 - PERCHÉ SCEGLIERE LE ERBE SELVATICHE?	11
CAPITOLO 2 - ALIMENTI E NUTRIENTI PER UNA DIETA EQUILIBRATA.....	17
Proteine	17
Vitamine.....	18
Fibre	18
Carboidrati.....	19
Acidi grassi.....	19
Alcaloidi.....	20
Tannini.....	21
Mucillagini.....	21
Sali minerali.....	21
CAPITOLO 3 - ERBE... NON SOLO IN CUCINA.....	23
Come ottenere una tintura alcolica da pianta fresca	24
Pillole a base di erbe.....	25
Macerazione	26
Infuso e decotto.....	27
CAPITOLO 4 - L'ERBARIO.....	29
Acacia	29
Acetosa	32
Acetosella.....	34
Achillea	36
Aglio selvatico.....	39
Alloro.....	41

Altea.....	43
Aneto	46
Angelica	48
Asparago selvatico	51
Assenzio.....	53
Barba di becco	55
Bardana	57
Bistorta	60
Borragine.....	62
Borsa del pastore.....	65
Buon Enrico	67
Caglio zolfino	70
Calendula.....	72
Cappero selvatico	74
Carlina	76
Cerfoglio	78
Cicoria selvatica.....	80
Consolida maggiore	83
Corbezzolo.....	85
Coriandolo.....	87
Cumino.....	89
Dragoncello	92
Erba cipollina	94
Finocchio.....	96
Fragola.....	98
Gramigna	100
Iris (Giaggiolo).....	103
Issopo.....	105
Lamio bianco e lamio rosso.....	107
Lampone	109
Luppolo.....	111
Maggiorana e origano	114
Malva.....	116
Melissa.....	119
Menta piperita.....	121
Mirtillo.....	124
Noce.....	127
Ortica	129
Papavero	132
Parietaria	134
Pimpinella.....	137

Polmonaria	139
Porro selvatico.....	141
Portulaca	143
Potentilla (Tormentilla).....	145
Pratolina.....	147
Prezzemolo selvatico.....	149
Primula.....	151
Rafano.....	154
Rapunzia (Enotera).....	156
Ribes nero	159
Rosa canina.....	161
Rovo.....	163
Rucola.....	165
Salvia	168
Sambuco.....	171
Santoreggia	174
Senape	176
Silene	178
Tarassaco	180
Timo	183
Topinambur	185
Vilucchio	188
Viola mammola.....	190
Vitalba.....	193
Zafferano.....	195
CAPITOLO 5 – BEVANDE E COCKTAIL CON LE ERBE SELVATICHE	199
Grappa alla menta	200
Vino alla camomilla selvatica.....	200
Vino disintossicante al tarassaco	201
Grappa di olivello.....	202
Liquore di fragole selvatiche.....	203
Liquore di erbe.....	204
Amaro digestivo alle cent'erbe	204
Liquore di rose	205
Liquore all'alloro.....	205
Gin al prugnolo	206
Liquore di angelica.....	207
Liquore di assenzio.....	207

CAPITOLO 6 - PRIMI PIATTI

CON LE ERBE SELVATICHE	209
Risotto con silene	209
Risotto ai fiori di sambuco	210
Riso di rose selvatiche e astice	211
Risotto con asparagi selvatici.....	212
Risotto ai mirtilli selvatici	212
Risotto ai rovi e piselli.....	214
Risotto con gli strigoli	215
Fusilli al tarassaco.....	216
Ravioli all'aneto selvatico	217
Tagliatelle pomodorini e aneto	217
Vellutata di borragine	218
Vellutata di malva	219
Lasagne al topinambur	220
Spaghetti con la salicornia e i gamberi	221
Crema di asparagi selvatici	221
Agnolotti primaverili	223

CAPITOLO 7 - SECONDI PIATTI CON

LE ERBE SELVATICHE	225
Pasta sfoglia alla cicoria selvatica	225
Asparagi selvatici con uova fritte.....	225
Tortino di asparagi selvatici.....	227
Flan di asparagi selvatici	228
Polpette di borragine	229
Crostini di speck al Buon Enrico	230
Crostini all'aglio selvatico	230
Frittelle al finocchio selvatico	231
Pomodori ripieni al pungitopo	232
Tacchino alla salsa di luppolo.....	232
Carpaccio di salmone all'aneto.....	233
Baccalà con l'acetosella	234
Soufflè di bardana.....	234
Pomodori ripieni al luppolo e pungitopo	235
Frittata di achillea	236
Frittata al luppolo (bruscandoli)	237
Barba di becco al gratin.....	238
Bardana al burro	238
Polpette al Buon Enrico	238

Frittata di acetosella	239
Frittelle di borragine.....	239
Crêpes alla borsa del pastore	241
Tartine di clematis	241
Formaggio con cagliatura vegetale selvatica.....	242
CAPITOLO 8 – CONTORNI CON LE ERBE	
SELVATICHE	245
Insalata di tarassaco ai ciccioli	245
Bruschetta agli asparagi selvatici	245
Fiori in pastella.....	247
Insalata di patate e aneto selvatico.....	247
Salsa all'acetosa e crescione.....	248
Salsa di rafano	249
Insalata di mais e melagrana all'aglio selvatico.....	250
Salsa di achillea	250
CAPITOLO 9 – FRUTTA, DOLCI E DESSERT.....	251
Fragole alla borragine	251
Gelato alla robinia	251
Marmellata di sambuco	252
Marmellata di robinia	253
GLOSSARIO	255

Introduzione

Molte delle persone costrette in qualche modo a vivere in città, quando possono si recano nei parchi cittadini, in campagna o altri luoghi dove ci sia un po' di natura, di verde.

È una necessità umana; tutti, chi più chi meno, ne sentiamo il bisogno. Ogni tanto abbiamo necessità di "staccare", di respirare aria un po' più pura. Oppure semplicemente di passare un po' di tempo all'aria aperta.

Se proviamo a ripensare a una di queste occasioni, sicuramente ci tornerà in mente che spesso non facciamo realmente caso a ciò che ci circonda.

Diamo per scontato che in un prato ci siano i fiori, che l'ambiente circostante sia ornato di alberi e via discorrendo. In molti casi, poi, non ci domandiamo il perché di certe "presenze". Perché un determinato fiore? Perché quella pianta cresce proprio lì? A cosa potrebbe servire? Il più delle volte riteniamo che i vegetali che crescono nei prati siano in qualche modo lì per puro caso o, se si tratta di campi coltivati, che questi crescano solo per disturbare le coltivazioni; e quindi bisogna liberarsene.

Ogni vegetale contiene in sé dei principi attivi, delle sostanze nutrienti o altro che possono essere utilmente sfruttate anche da noi esseri umani - gli animali già lo fanno.

Non esiste eccezione. Persino le piante velenose sono utilizzate in medicina per produrre farmaci. È d'esempio la belladonna, una solanacea dai bei fiori viola - appartenente alla stessa famiglia di patate, melanzane, peperoni - che si trova facilmente allo stato spontaneo nelle aree montane, ma che può essere letale se utilizzata tal quale.

La medicina ufficiale la impiega oggi in oftalmologia per dilatare le pupille. Ma le donne la usavano già nei tempi antichi: instillando il suo succo negli occhi riuscivano a ottenere uno sguardo ammaliante; non a caso, infatti, ancora oggi si chiama belladonna.

Questo è un buon punto di partenza per addentrarci nel magico mondo delle piante. Un viaggio che ci porterà alla scoperta dell'incredibile potere della natura e delle sue espressioni vegetali. In questo volume scopriremo anche che molte delle erbe che molti detestano, come l'infestante graminia o il vilucchio, possono invece trovare posto in cucina come ingredienti di molti piatti buoni e salutari.

Partiamo, dunque, che la natura ci sta aspettando!

Le immagini dell'erbario sono tratte da due erbari dell'Ottocento: *Köhler's Medizinal-Pflanzen* di Gustav Pabste *Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz* di Otto Wilhelm.