

Piante spontanee utilizzate in alimentazione



Silvano Rodato

INTRODUZIONE

*“Ogni erba che varda in su
la ga na so virtù”*

*“Par ogni malora,
sempre erba dentro e fora”*

detti popolari Veneti

Le miniature storiche inserite
nel testo sono tratte dal
Tacuinum sanitatis in medicina
ins. Series Nova, 2644, Vienna.

*Tutte le foto di piante sono originali
del Gruppo Erboristico C.M.G*

Finito di stampare presso
G.S. Stampa di Casella d'Asolo (TV) Tel. 0423/564278
nel mese di Aprile 1989

© G.S. Stampa.

TUTTI I DIRITTI RISERVATI

*Piante
spontanee
utilizzate in
alimentazione*

SILVANO RODATO

1778 m

PIANO GULMINALE

faggeti

1500 m

PIANO MONTANO

pecceti

900 m

prati e pascoli

querceti e cast

PIANO PEDEMONTANO

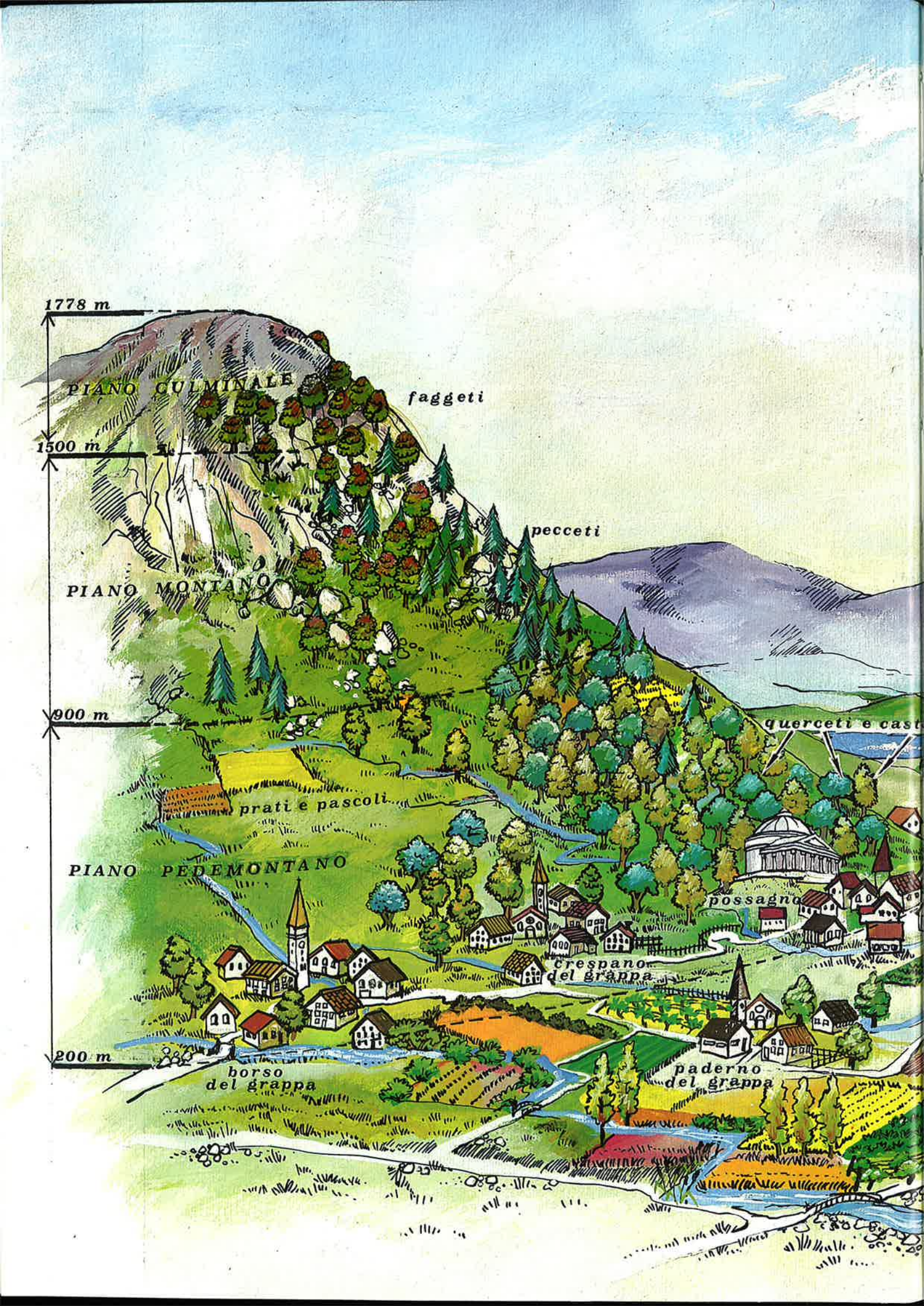
possagno

crespano
del grappa

200 m

borso
del grappa

paderno
del grappa





Magneti

Pederobba

Cornuda

Asolo

Cavasò del Tomba

Monfumo

Piana di Valcavasia

Castelcuoco

G. Gilanova '85

Presentazione

Questo lavoro sulle "Piante spontanee utilizzate in alimentazione" realizzato da Silvano Rodato con grande rigore ed impegno, ha un significato che va al di là della risposta che esso può dare alle nostre curiosità sempre crescenti per le piante, per le erbe e per una cucina alternativa che in esse può trovare fondamento.

È soprattutto una ricerca che ci guida a riscoprire il valore delle "piccole cose" che fanno la ricchezza del nostro ambiente; "piccole cose" che, mentre ci rimettono in contatto con le siepi, con i fossati, con i prati, con il sottobosco e con i versanti delle nostre colline e montagne, tante vere realtà che avevamo dimenticato o forse mai conosciuto, ci aiutano anche a scoprire il grande mondo in cui viviamo e le ricchezze naturali ed umane di cui è pieno e che noi dobbiamo saper amare e vivere, con la conoscenza, la valorizzazione ed il rispetto affettuoso.

Questa partecipazione alla vita delle piccole piante del nostro territorio, che l'osservazione e la presentazione attenta e meravigliata di Silvano Rodato matura in noi, è anche un invito a riconsiderare uno dei grandi valori della cucina povera e quotidiana dei nostri padri: la valorizzazione delle produzioni e delle colture locali nell'alimentazione contro una moda, già allora crescente, di ricercare l'uso di spezie ed alimenti esotici, estranei alla nostra cultura e alle tradizioni della nostra terra.

Quindi tutto il lavoro è un invito a partecipare non a una moda, ma ad una cultura ed ai valori autentici in cui essa si concretizza e vive.

Dr. Bruno Brunello

*Preside i.p.a.s.
di Castelfranco Veneto*

INTRODUZIONE

Questo libro è nato dall'esigenza di catalogare le piante spontanee dell'Asolano e della Comunità Montana del Grappa (TV) tradizionalmente utilizzate in alimentazione.

Esso costituisce sostanzialmente un patrimonio di conoscenze ereditate dalle generazioni che ci hanno preceduto, da cui traspare una cultura contadina povera materialmente, ma ricca di quel contatto con il mondo naturale ormai sconosciuto ai più. Con questa seconda edizione riveduta e aggiornata si spera pertanto di rivalorizzare una componente fondamentale della dieta dei nostri nonni e di stimolare l'esigenza di un rapporto corretto con il territorio (1).

Nella stesura di questo lavoro mi è parso doveroso fare una piccola premessa di botanica descrittiva utile per la determinazione delle piante. Infatti, l'individuazione corretta delle specie vegetali è di fondamentale importanza per evitare il rischio di confonderle con altre velenose.

Definire la flora senza considerarla come parte integrante e dinamica di comunità vegetali è sempre un lavoro parziale e limitante, per questo, si è cercato di riassumere in una sintesi ideale le diversità vegetazionali del territorio (2).

La numerosità dei nomi popolari non deve trarre in inganno dato che spesso alla stessa pianta si attribuiscono termini diversi, che variano da località a località. Risulta invece importante sottolineare la conoscenza tradizionale delle specie che, in molti casi, presentano uno stato vegetativo non del tutto sviluppato e pertanto non sempre facilmente classificabile (es. radichette di foglie basali, germogli primaverili...).

Per ogni pianta schedata si considerano le parti utilizzate (foglie, fiori, frutti, germogli...) e l'impiego alimentare più comune.

A rafforzare l'importanza gastronomica delle erbe spontanee vengono proposte alcune "ricette culinarie" tradizionali e di facile realizzazione (3). Non mancano anche indicazioni nutrizionali che tengono conto delle proprietà specifiche svolte da alcune piante (4).

Alcune note marginali danno informazioni etno-botaniche e in certi casi richiamano l'attenzione del lettore per specie potenzialmente tossiche (5).

Tutte le specie schedate si trovano spontanee ed alcune di esse sono addirittura infestanti. Mi è sembrato comunque utile accennare ad una possibile coltivazione guidata per venire incontro alle esigenze di chi volesse creare un piccolo orto di vegetali commestibili spontanei. In questo modo risulta facile il loro riconoscimento e l'integrazione nutrizionale con altre varietà orticole comunemente coltivate.

Per praticità lo schedario è stato suddiviso in due parti:

la **sezione A** comprendente piante erbacee spontanee con un'appendice di erbe il cui uso è limitato;

la **sezione B** comprendente piante suffruticose, arbustive e alberi spontanei e subspontanei con un'appendice sui fruttiferi tradizionalmente coltivati e a volte inselvaticiti (6).

Per concludere, non mancano alcune considerazioni sul castagneto e sul castagno da frutto, che ha caratterizzato in passato gran parte dell'economia agricola della popolazione locale e che tutt'oggi determina ampiamente la fisionomia del manto boschivo collinare e pedemontano.

- (1) *Per un rapporto corretto con il territorio si intende una considerazione attenta ed analitica dell'importanza vegetale per la salute dell'ambiente. Le piante spontanee infatti risentono in modo diretto l'azione distruttiva dell'uomo come gli incendi, le escavazioni, l'inquinamento da tecniche agronomiche, l'inquinamento industriale...*
- (2) *La vegetazione esprime i tipi fondamentali di comunità vegetali definiti dall'integrazione delle specie tra loro e con l'ambiente.*
- (3) *Interessanti ricette culinarie sono state raccolte e realizzate dagli insegnanti dell'Istituto Professionale Alberghiero di Stato di Castelfranco V.to sotto la guida del preside Prof. Bruno Brunello.*
- (4) *La conoscenza delle proprietà farmacologiche richiede uno studio particolare dei principi attivi e della loro azione farmaco-dinamica in toto. In questo senso ogni pianta va considerata come un enorme laboratorio biochimico senza eguali (cfr. MORELLI, 1981).*
- (5) *Alcune specie, pur essendo tradizionalmente consumate dalle popolazioni locali, presentano tossicità se consumate in dosi abbondanti o se consumate in tempi diversi dal periodo vegetativo indicato. Questa pericolosità viene evidenziata con una nota in margine alla scheda.*
- (6) *La numerosità dei fruttiferi locali meriterebbe uno studio specifico e approfondito. Infatti il recupero culturale delle varietà indigene va associato ad una attenta valorizzazione delle caratteristiche organolettiche e nutritive dei loro prodotti ormai troppo spesso ignorati dal consumatore.*



FLORA e VEGETAZIONE

Il territorio considerato presenta una realtà floristica e vegetazionale varia e complessa a causa di vicende storiche naturali, d'eterogeneità climatiche e territoriali e ancor più, per la vastità e profondità degli interventi umani (7).

Occorre considerare che la flora va intesa come elenco di specie vegetali studiate singolarmente nella loro consistenza e caratteristica botanica. La **vegetazione** costituisce, invece, il complesso delle specie vegetali che vivono in un certo ambiente, considerate nei loro rapporti ecologici, di distribuzione e di formazione delle comunità vegetali (8).

La **flora** quindi è uno strumento di lettura dell'ambiente in cui le singole specie vengono studiate in un insieme di comunità e di modelli, che descrivono il divenire ecologico territoriale.

I piani vegetazionali

Al fine di rappresentare la composizione vegetazionale del territorio il più realisticamente possibile, si considerano i **piani vegetazionali**, che dimostrano quale stretto legame intercorra tra l'ambiente fisico e i vegetali. Quando si sale qualsiasi sistema montuoso, la vegetazione cambia aspetto col progredire dell'altitudine, secondo una successione costante nei suoi caratteri generali e che ripropone in senso verticale una situazione, la quale in pianura è legata alla latitudine. Basti pensare che, per poter osservare in pianura la zonazione vegetale caratteristica della cima Grappa, si dovrebbe compiere uno spostamento dai nostri 45° di latitudine ai 70° circa della penisola scandinava.

In generale, i piani vegetazionali corrispondono a condizioni macroclimatiche omogenee, che selezionano in modo primario la distribuzione delle specie.

Bisogna tener presente tuttavia che tra i vari piani si situano sempre delle zone di transizione più o meno ampie e al loro interno si possono individuare degli **orizzonti** che caratterizzano la fisionomia vegetale.

Per il territorio della Comunità Montana del Grappa si considerano i seguenti piani e orizzonti:

1. PIANO PEDEMONTANO o BASALE (fino a circa 900 m.)

- a. Orizzonte submediterraneo
- b. Orizzonte submontano

2. PIANO MONTANO (da 900 m. a 1.500 m.)

- c. Orizzonte montano inferiore
- d. Orizzonte montano superiore

3. PIANO CULMINALE (da 1.500 m. a 1.778 m.)

- e. Orizzonte subalpino
- f. Orizzonte alpino





1. Piano Pedemontano o Basale (fino a 900 m.)

a. Orizzonte submediterraneo:

Geograficamente è rappresentato dalla fascia di base del fronte meridionale del Grappa. La mitezza del clima, durante l'inverno, consente la crescita di piante termofile quali il pungitopo (*Ruscus aculeatus* L.) e gli asparagi (*Asparagus tenuifolius* Lam. e *Asparagus acutifolius* L.). Indicativi di un clima submediterraneo sono le colture di olivo, vite, fico, pesco e la presenza di alloro, lauroceraso e magnolia nei giardini.

b. Orizzonte submontano:

È rappresentato da diverse specie di quercia e castagno; mentre le prime formano grossi cespugli o boscaglie; le seconde formano boschi abbastanza estesi. Oltre a quercia roverella (*Quercus pubescens* Willd.) si trovano carpinelle (*Ostrya carpinifolia* Scop.), frassino (*Fraxinus excelsior* L.), nocciolo (*Corylus avellana* L.), acero (*Acer campestre* L.). L'agricoltura occupa naturalmente gran parte del suolo meno aspro, sia con piante erbacee che legnose. Si trovano campi con specie diverse di cereali e patate che si alternano con prati artificiali, vigneti e frutteti di peri e meli.

2. Piano Montano (900 - 1500 m.)

c. Orizzonte montano inferiore:

La pianta guida è il faggio (*Fagus silvatica* L.); esso è accompagnato da conifere quali l'abete rosso (*Picea excelsa* L.), l'abete bianco (*Abies alba* Mill.) o estese e comprendono già i primi pascoli d'alpeggio.

d. Orizzonte montano superiore.

Sono presenti isolati boschi di abete o larice. Il faggio si spinge fino a 1400-1500 m. Oltre allo sviluppo di selve di conifere, questo orizzonte ha consentito la formazione di zone prative naturali in maggior misura utilizzabili come pascolo, tanto che, entro i suoi limiti, accoglie la maggior parte delle malghe d'alpeggio.



Veduta panoramica della Valcavasia con sullo sfondo il Monfenera (1988).

3. Piano Culinale (1500 - 1778 m.)

e. Orizzonte subalpino:

Il bosco viene sostituito, ma non ovunque, da formazioni arbustive e cespugliose. Si trovano: ginepri, rododendri, salici nani, mugo (*Pinus mugo Turra*). La mancanza di bosco montano è in parte dovuta al fatto che questa zona è sfruttata come pascolo.

f. Orizzonte alpino.

Il tappeto erboso appare sempre più interrotto da rocce e pietroni. Le piante legnose sono salici nani, mentre le piante erbacee sono rappresentate da non poche famiglie, tra le quali prevalgono le Graminaceae, le Ciperaceae, le Ranunculaceae, le Primulaceae, le Gentianaceae, le Saxifragaceae, le Caryophyllaceae.

(8) *La fitogeografia ed il rilievo fitosociologico permettono l'elaborazione di carte della vegetazione, che danno la possibilità di valutare immediatamente la composizione del paesaggio ed offrire uno strumento di lettura utile sia per motivi culturali-ricreativi che per interventi diretti sul territorio (utilizzazione razionale del patrimonio boschivo, piantumazioni e semine rivolte al consolidamento dei pendii, recupero delle terre "marginali", recupero di prati e pascoli degradati...).*

I piani di vegetazione della Comunità Montana del Grappa e dell'Asolano

Il disegno riunisce in una sintesi ideale i piani di vegetazione del nostro territorio. Per ogni piano si individua l'esistenza di poche comunità stabili in equilibrio con il macroclima anche se altri fattori come la natura del suolo, l'esposizione, la disponibilità d'acqua e l'azione dell'uomo agiscono come altrettante cause di diversificazione e portano all'esistenza di molte comunità vegetali.

Per ogni piano sono indicati i limiti approssimati di quota e i gruppi di popolazioni vegetali più caratterizzanti individuabili dal basso verso l'alto in:

- * coltivi
- * querceti
- * castagneti
- * prati e pascoli
- * pecceti
- * faggeti
- * prati e pascoli

I principali popolamenti vegetali caratteristici del Massiccio del Grappa sono:

BOSCHI a - caducifogli o termofili (querceti-castagneti)
 b - pecceti
 c - faggeti

PRATI-PASCOLI a - prati
 b - prati-pascoli (sfalciati e concimati)
 c - pascoli su terreni profondi
 d - pascoli su litosuoli
 e - pascoli di altitudine

LUOGHI UMIDI a - torrenti delle valli laterali
 b - pozze o lame
 c - sorgenti
 d - inghiottitoi

Breve storia del patrimonio boschivo

La storia del manto boschivo dell'Asolano e del Massiccio del Grappa è oltremodo difficile da tracciare e va correlata all'attività dell'uomo, dato che la sua presenza ha determinato mutazioni profonde rispetto al primitivo mantello vegetale.

Sicuramente l'inizio dell'attività umana risale alla preistoria, con insediamenti paleolitici e neolitici in diverse località (Fornaci d'Asolo, Pagnano, Castelcucco, Monfumo, Castelcies, Maser, La Valle di Cornuda, Onigo) come testimoniano i reperti litici ritrovati (cfr. L. MARTINELLI, 1972) e attualmente conservati in gran parte presso i Musei civici di Asolo e Crocetta del Montello.

Leggendo attentamente lo storico latino Strabone (9) è facile intuire che il suolo Asolano era abitato, già nei secoli prima di Cristo, dai Venetici o Paleoveneti; del resto, questo viene confermato dai ritrovamenti archeologici di Montebelluna (cfr. G. CORSO, 1982). La zona di pianura era infestata da paludi, mentre nelle zone di collina e di montagna il terreno era asciutto e coperto di boscaglie.

Con l'arrivo dei Romani, la pianura venne bonificata e trasformata in un terreno centuriato, di cui ancor oggi è visibile il tracciato. Il territorio subì quindi un periodo di abbandono nei secoli delle invasioni barbariche e si ebbe un gran rifiorire della superficie boschiva che venne ridotta durante il Medio-Evo, particolarmente dopo il Mille (cfr. L. COMACCHIO, 1963).

Durante il periodo della Repubblica di Venezia (1338-1797) vi fu una grande valorizzazione del patrimonio boschivo in quanto risorsa necessaria per le opere di costruzioni navali, idrauliche, edilizie. La Serenissima istituì nel 1464 il "Magistrato dei Provveditori sopra le legne e i boschi" ed emanò leggi specifiche di tutela e difesa del patrimonio boschivo. Per esempio, la legge del 7.1.1475 dichiarava i boschi beni comunali inalienabili e indivisibili e vietava tutto ciò che poteva danneggiarli e convertirli in prati, campi o pascoli. Nel 1536, il Consiglio dei Dieci ordinò agli "Officiali delle Ragioni vecchie e ai Provveditori sopra le legne" di compilare il catasto dei boschi di querce presenti nello Stato. Nell'Asolano furono segnalate ben 104.597 querce (10) e in una delibera del 9.4.1567 il Consiglio dei Dieci dichiarò che fosse mantenuta inalterata, per l'avvenire, la cifra di 100.000 roveri (11).

Numerose furono anche in seguito le leggi che oltre a conservare tendevano ad incrementare il patrimonio forestale, tanto che, a quel tempo, tutto l'Asolano divenne un vero emporio di legnami (cfr. A. DE BERENGER, 1863).

Il tramonto della Repubblica Veneta (1797) è stato accompagnato qui, come altrove, dall'abbattimento di moltissimi boschi, sia di querce che di altre piante.

La lenta progressiva distruzione del patrimonio boschivo continuò, in maniera diversa, sotto il dominio Austriaco (1798-1805), poi sotto il dominio Francese (1806-1814) e infine sotto il secondo dominio Austriaco (1815-1866).

Quello che non fecero gli stranieri, lo fecero gli italiani.

La vicina e bella selva del Montello, per citare un caso limite, custodita gelosamente dalla Repubblica di Venezia e rispettata dalla Francia e dall'Austria, nel volgere di soli vent'anni venne praticamente distrutta dall'Italia.

La Grande Guerra del 1915-1918, combattuta accanitamente sul Massiccio del Grappa dal novembre 1917 al luglio 1918, fu una vera carneficina umana con migliaia di morti ed enormi

danni al patrimonio antropico e naturale del Massiccio.

Attualmente anche se l'Asolano non è più un luogo ricco di foreste e boscaglie come lo ricordano i toponimi Foreste, Guizza, Rovigo, Rovereto, Fratta, Fagarè, Carpanè, Nogarè, Onè, Spineda..., le superfici boschive lasciate dall'uomo alla vegetazione spontanea sono ancora relativamente estese nella zona collinare e pedemontana.

Un grave pericolo per il manto boschivo è rappresentato dal fuoco. Un gigantesco incendio divampò attorno al 1950 sul versante meridionale del Massiccio e lodevole è stata la nascita nel 1975 dell'Associazione Volontari Antincendi Boschivi (sede in Crespano) con lo scopo di arginare almeno in parte i danni causati dal fuoco.

Altri problemi di più ampia rilevanza ecologica-ambientale vanno collegati alle escavazioni, alle viabilità e alla mancanza di un piano preciso di tutela del patrimonio naturale proprio delle diverse biocenosi che presenta il Massiccio del Grappa.

Non mancano le iniziative che propongono forme di tutela e salvaguardia delle ricchezze naturalistiche e ambientali del Grappa, in particolare va ricordato il lavoro più che decennale svolto dal Centro incontri con la Natura (12).

Si spera che l'istituzione pubblica si faccia presto garante di queste iniziative al fine di promuovere ed educare ad una nuova sensibilità di rispetto e di valorizzazione del Massiccio e di altre realtà analoghe.

(9) STRABONE, *Geografia Libro V, cap. 1.*

(10) G. GIOMO, Schedario. Schede 8.10.1535, 26.7.1578, 7.3.1580. Archivio Museo Civico di Asolo.

(11) DE BERENGER A., *Saggio storico sulla legislazione forestale veneta, Venezia, 1863.*

(12) Il Centro incontri con la Natura ha pubblicato recentemente assieme al Comitato per il coordinamento delle iniziative di sensibilizzazione e propaganda dei valori ambientali del territorio veneto il "Sentiero Natura Don Paolo Chiavacci".

Centro Incontri con la Natura

Casa Don Bosco - Via S. Lucia, 45

CRESPANO DEL GRAPPA (TV), Tel. 0423/53080

(7) *L'intervento antropico da una mappa del 1764 di G.B. NASCIBENI.*

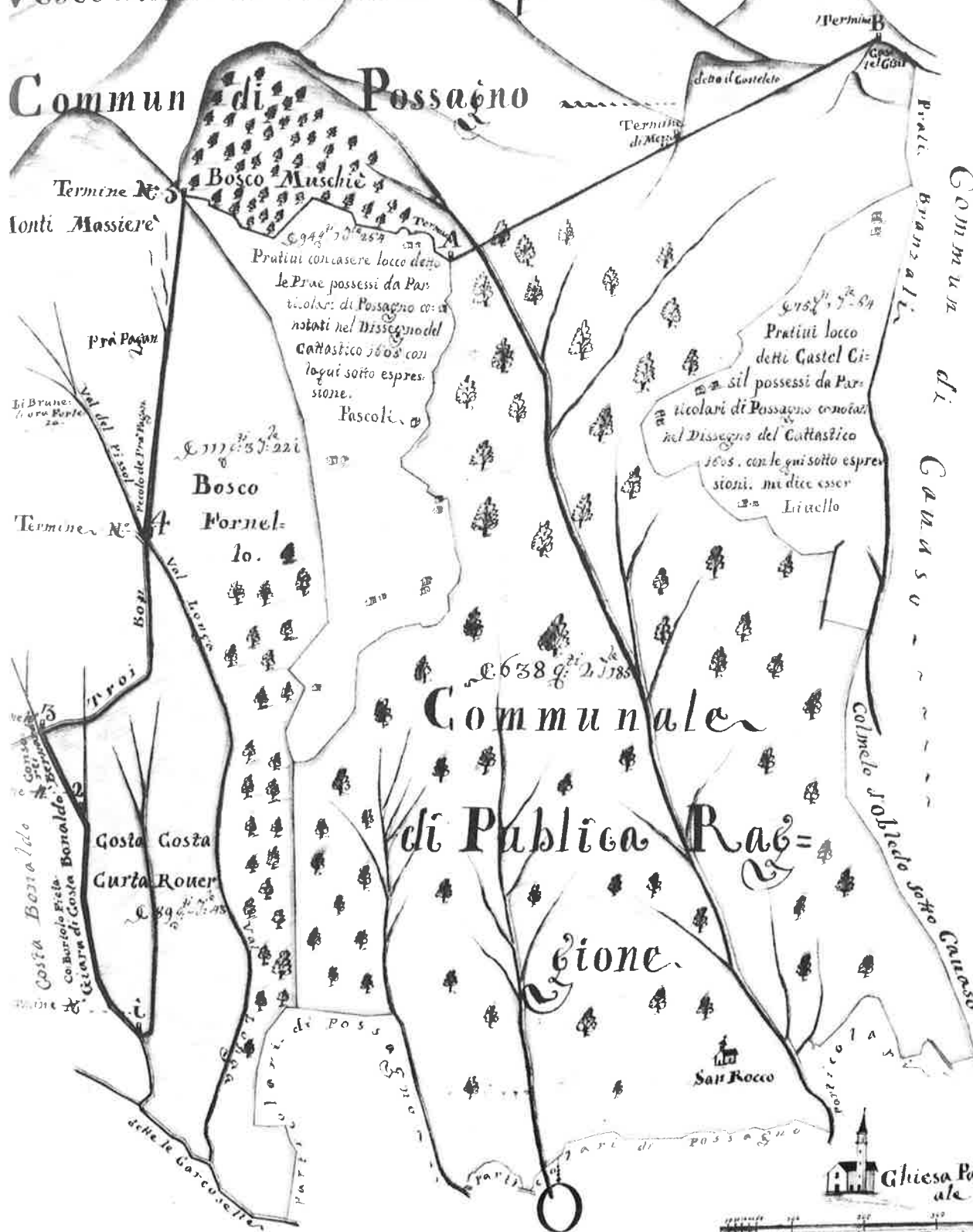
Eccezionale mappa dei beni comunali del territorio montano di Possagno redatta nel 1764 ad integrazione e verifica del catasto pedemonte con la chiesa parrocchiale di Possagno e di S. Rocco.

Il bene demaniale occupa le aree più disagiate, mentre si notano insediamenti estivi (casere) sui prati - pascoli sotto il bosco del Muschiè (al centro). Sulla destra, si riscontrano altri prati posti sotto il termine B che indica il "Castel Cisl", sede di una vecchia fortezza come si rileva nella mappa originale.

In alto il "monte d'Arches" ossia l'Archeson, monte concesso a livello dal Vescovo di Treviso nel 1224 alla Comunità di Possagno per libbre 550 di formaggio duro stagionato di monte da pagarsi annualmente a S. Giacomo (cfr. G. FARRONATO 1984).

Detto il Monte d'Arches del
 Vescovato di Treviso possesso dal

Comun di Possagno



Alta e bassa...

Le erbe e la tradizione nella cucina veneta

Nel Veneto, la storia della cucina ha origini antichissime. Alcuni gastronomi, addirittura, fanno scherzosamente risalire il nome dei Veneti o Heneti a *enos*, che in greco significa vino (tanto per sottolineare la particolare predilezione verso questa bevanda). I cibi dei veneti antichi o paleoveneti erano cibi marinai come l'*arum* o l'*allec* che si preparava appunto con il pesce. Aglio, cipolla e aromi naturali prodotti da piante spontanee erano consumati durante tutto il periodo romano.

Con le invasioni barbariche vengono riscoperti i cibi carnei (i Longobardi sembrano essere stati i primi a divulgare l'uso del maiale a tavola).

La vera cucina veneta nasce però verso il XV-XVI secolo quando a Venezia si sviluppa l'editoria gastronomica, che influenzerà poi la cucina europea.

Nei ricettari veneziani del '500 si trovano le antenate di tutte le più elaborate ricette della "grande cuisine" di Francia.

Venezia è stata per centinaia di anni l'emporio europeo delle spezie ma è la polenta che costituisce il simbolo alimentare comune di tutto il Veneto.

I Veneti, la polenta, la hanno sempre mangiata. In tempi antichissimi veniva preparata con il grano saraceno, poi con il granoturco (il mais si chiamava così perché si pensava provenisse dalla Turchia mentre si sa che è stato introdotto in Europa dopo la scoperta delle Americhe). Ricordiamo che l'alimentazione esclusiva di polenta ha provocato in passato la pellagra (carezza di vit. PP).

Polenta gialla o bianca risulta bene integrata con formaggi (es. Morlak o Bastardo del Grappa), funghi, baccalà alla vicentina, fegato alla veneziana fragrante di cipolla, osei, pesci fritti.

Pasta e fasoi sono un altro piatto significativo; apparentemente "barbaro", come lo definiva Bepi Maffioli, esso garantisce un buon apporto proteico (integrazione degli aminoacidi della pasta con quelli dei fagioli) ed oggi è il protagonista della tavola anche più raffinata.

Anche il riso fa la parte del leone poiché risulta utilizzato per confezionare risotti prelibati: basti ricordare i *risi e bisì* di origine dogale o il *risotto con i bruscandoi* o altre erbe spontanee; ricercati sono anche i risotti con i funghi (porcini e chiodini), con la *luganega*, con le quaglie e con l'anguilla (*bisata*).

Rimanendo nella provincia di Treviso non si può dimenticare il *fiore che si mangia* cioè il radicchio variegato di Castelfranco e il radicchio rosso di Treviso (fanno parte della tradizione gastronomica il *radicio col lardo*, *radicio su la graela* e il *radicio ai ferri*).

Insomma riscoprire la cucina veneta oltre ad essere un valore culturale, significa anche riscoprire i vantaggi di una dieta "povera" e "naturale" che ben si adatta, come sottolineano i nutrizionisti moderni alle esigenze alimentari e salutari dell'uomo che vive i ritmi sfrenati della nostra società.

Nel rinnovato interesse per il mondo contadino passato, per la sua cultura e i suoi valori, riscopriamo le erbe spontanee che venivano utilizzate non solo in cucina ma anche per impieghi medicinali e cosmetici.

Sono le erbe che il nonno e la nonna raccoglievano in tempi meno propizi quando il cibo era poco e frugale. Queste erbe comprendono piante di cui si usano le foglie crude in insalata o cotte in zuppe, minestre di verdure; minestrone e risotti alla veneta; piante di cui si usano le foglie lessate e condite come gli spinaci; piante di cui si usano i giovani getti primaverili come gli asparagi.

L'erba spontanea più conosciuta dalle nostre genti e perciò maggiormente ricercata è senz'altro

il *radicio mat* (per qualcuno *radicio col boton*, *pissacan* nel vicentino, *frati* nel basso trevigiano...).

Il suo nome italiano è tarassaco (*Taraxacum officinale*) e si trova diffusissimo nei luoghi erbosi. Le foglie basali vengono consumate crude in insalata ma più comunemente si cucinano lessate insieme ad altre entità (es. *radicèe*) e poi passate in padella.

Le *radicèe* (*Leontodon hispidus*) si raccolgono negli stessi luoghi dove troviamo il tarassaco ma a differenza di quest'ultimo sono più amare pertanto si preferiscono sempre consumate in miscuglio.

Con il termine *radicèe* le nostre genti intendono anche altre specie come la radichella dolce (*Crepis pulchra*) e la costolina giuncolina (*Hypochoeris radicata*). Ricercate sono anche le *peche-de-oca* (*Chenopodium album*) chiamate così per la forma delle foglie che ricordano i "piedi di oca". La tradizione le vuole cotte lessate in miscuglio e poi soffritte con lardo, cipolla e aglio.

I conosciutissimi *bruscandoi* non sono altro che i teneri germogli del luppolo (*Humulus lupulus*) e si trovano lungo le siepi, nei luoghi incolti e nei boschi. Il profano non deve confonderli con i germogli di un'altra pianta rampicante detta *vite nera* (*Tamus communis*) che è velenosa.

I *bruscandoi* sono indicati per preparare i risotti, minestre e frittate.

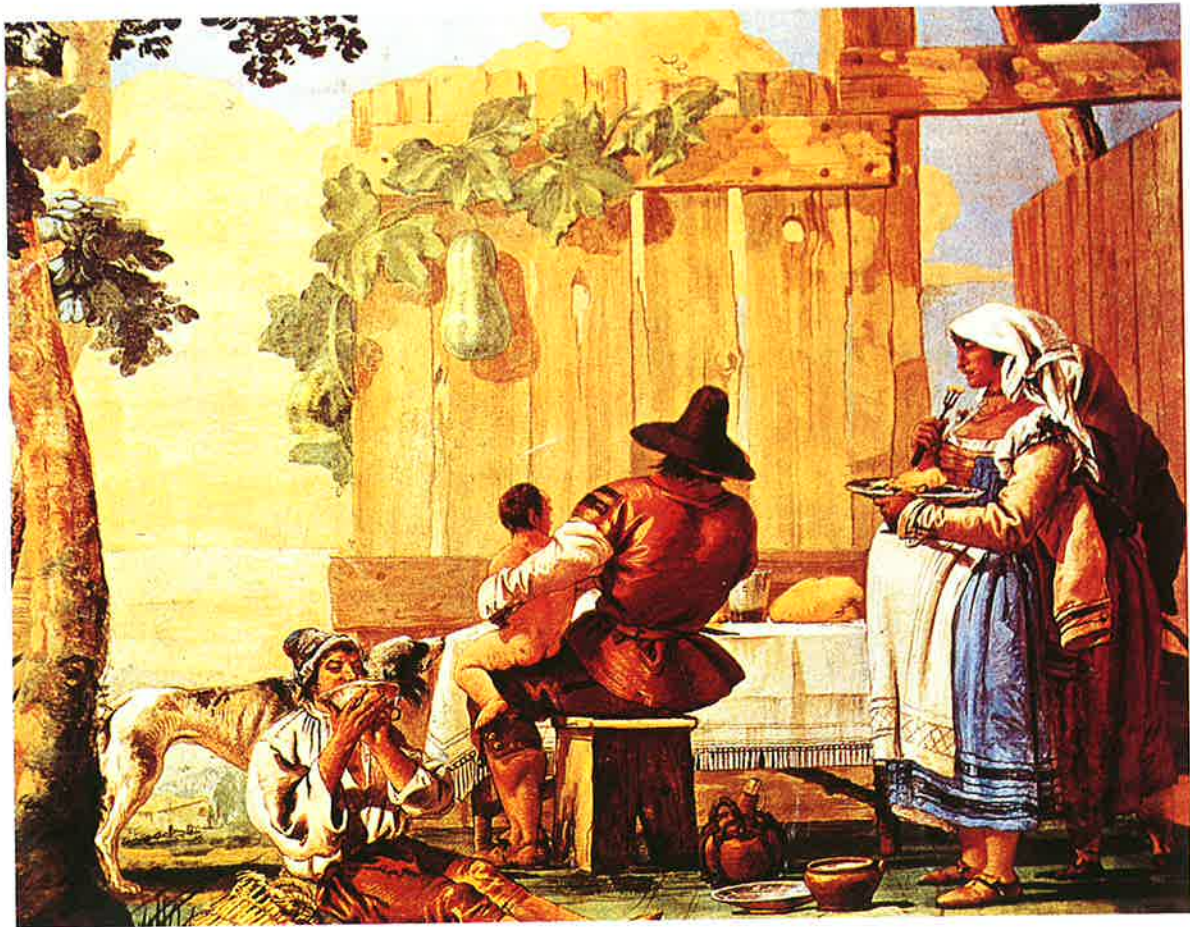
Particolarmente ricercati sono i germogli primaverili del Pungitopo (*Ruscus aculeatus*) popolarmente conosciuto come *rustòt* il cui gusto è amarognolo ma delizioso.

Il raccoglitore dovrebbe evitare di danneggiare l'apparato radicale durante la raccolta per non compromettere la vita della pianta stessa.

Per le insalate crude sono invece utilizzate le foglie di *gainèi* (*Valerianella locusta*) reperibili facilmente lungo i filari delle viti anche se, oggi, questa erba viene spesso coltivata.



P. LONGHI - *Negli Orti dell'Estuario* (Venezia - Ca' Rezzonico).



G.D. TIEPOLO - Colazione dei Contadini (Vicenza - Villa Valmarana «Ai Nani»)

Nelle colline, in aprile, si raccolgono i **grespodò** (*Campanula rapunculus*), una delle verdure selvatiche più buone e saporite. Viene considerata ottima la radice dal tipico aspetto fusiforme ma la sua ricerca non è semplice per la scarsa diffusione di questa pianta.

Il **radicio de camp** (sottospecie di *Cichorium intybus*) le cui foglie ricordano il tarassaco è un'altra golosità dal tipico sapore amaro. Il germoglio non è di facile individuazione e solo chi si è "fatto l'occhio" riesce a procurarsene in quantità.

Nei luoghi ombrosi e umidi, presso i corsi d'acqua, possiamo trovare il **cresòn** (*Nasturtium officinale*) il cui sapore acuto e forte ricorda la senape ed è per questo non da tutti gradito.

Nei boschi umidi crescono gli **sparesi de bosco** detti anche **erba canona**, **nogarole** o **sussuri** (*Arunca dioicus*) i cui germogli vengono consumati lessati, conditi con olio o aceto, pepe e sale, di solito accoppiati a uova sode e vino bianco nostrano.

Una rarità sono ormai le **sparesine** (*Asparagus tenuifolius*) i cui turioni vanno consumati lessati e conditi ed entrano nella composizione di risotti.

Presso le malghe del massiccio del Grappa possiamo trovare il buon Enrico, popolarmente noto come **skraut** (*Chenopodium bonus-Henricus*), le cui sommità cotte come gli spinaci si consumano con la polenta e il formaggio "Morlak". I frutti (detti impropriamente semi) del cumino dei prati o **comin** (*Carum carvi*) vengono impiegati per aromatizzare minestrone, pani speciali e piatti di carne.

La rucetta selvatica o **rucola mata** (*Diplotaxis tenuifolia*) è altrettanto ricercata della rucola coltivata (*Eruca sativa*) come condimento per paste, minestrone, zuppe, insalate.

Per aromatizzare alcuni piatti come "gièvero in tecia", "poenta e osei" e in alcuni casi anche minestre e minestrone di verdura viene ricercato sui colli asolani e sul M. Grappa, il timo serpillo chiamato popolarmente **timo salvarego** o **peérèl** (*Thymus pulegioides*, *T. polytrichus*...).

Le foglie verdi dell'aglio orsino detto anche **ai de can** (*Allium ursinum*) vengono impiegate insieme al prezzemolo e salvia per condire le patate lessate.

Le foglie basali del rosolaccio conosciute come **rosoine** o **peveréle** (*Papaver rhoeas*), raccolte appena spuntate si consumano cotte in miscuglio con altre entità.

In passato, ricercate erano anche le **ponte de roa** (germogli di *Rubus s.p.p.*) consumate crude o cotte e le **ponte de vidison** (germogli di *Clematis vitalba*), una pratica, quest'ultima, non esente da pericoli in quanto la pianta, nel suo pieno vigore vegetativo, contiene principi irritanti e velenosi.

Molto importante è l'impiego dell'ortica (*Urtica dioica*), la famosa **ortiga** le cui giovani sommità vengono impiegate normalmente per fare zuppe, minestre di verdure e risotti, ma anche "paston contro el riscaldo" e impiastri contro la caduta dei capelli.

Gli strigoli (*Silene vulgaris*) chiamati popolarmente **sciopèt**, **s'ciochèt**, **tajadèe-dea-Madona** sono ricercati e apprezzati per minestroni e risotti.

Le foglioline dell'acetosella detta anche **pan cuch** (*Oxalis acetosella*) si impiegano per dare sapore alle insalate, zuppe e frittate.

Voglio infine ricordare il **pan-e-vin** (*Rumex acetosa*) che molti di noi hanno masticato da piccoli per giocare e stimolare la secrezione salivare. Attenzione però perchè dosi abbondanti sono pericolose per fegato e reni.

In generale, la raccolta primaverile di erbe spontanee, ha chiaramente effetti positivi per l'organismo in quanto lo aiuta nei suoi processi depurativi e disintossicanti.

Il raccoglitore deve comunque considerare sempre alcune norme pratiche molto importanti: 1) essere sicuro della individuazione della pianta raccolta in modo da evitare la confusione con specie velenose; 2) evitare la raccolta vicino a coltivazioni trattate con prodotti chimici altamente tossici (es. vigneti o frutteti trattati con anticrittogamici e insetticidi) e lungo le strade percorse da veicoli a motore per la presenza di piombo tetraetile nei gas di scarico; 3) evitare in ogni caso il saccheggio o la distruzione in modo che le piante spontanee possano riprendere il loro vigore vegetativo. Solo in questo modo 'ndar a erbe diventa un passatempo piacevole e salutare che ci fa riscoprire i valori di una antica tradizione.

Detti popolari sul mangiare

Chi gà pan no gà dent; chi gà dent no gà pan.

Bel magnar, bel laorar.

A tola e in let no se porta rispet.

Se se ghe n'ha se magna, senò se sparagna.

Puina: pi se ghen magna, manco se camina.

Ogni erba che varda in su la ga la so virtù.

Poenta e tocio: fin al denocio.

Poenta, sopesa e vin: medesine del contadin.

El cafè le bon sentà, scotà e... scrocà.

La sopa de la nona la è pi bona.

La boca no l'è mai straca se no a sa da vaca.

Dolz e potaci? Roba da lecarse i mostaci.

L'è la bot che fa el vin.

L'acqua marzise i pai.

Beati i ultimi che magna, se i primi i ga creanza.

Magna quel che te a e tasi quel che te sa.

COME LEGGERE LO SCHEDARIO

Si riportano alcune annotazioni e avvertenze per una corretta lettura dello schedario.

Esempio di scheda tipo.

- (A) Nome italiano
- (B) Nome scientifico
- (C) Nome volgare:
- (D) Habitat e Descrizione:
- (F) Parti usate:
- (G) Tempo di raccolta:
- (H) Utilizzazione:
- (I) Coltivazione:
- (L) Composizione:
- (M) Indicazioni nutrizionali:

(E) Foto

Commento dei singoli punti:

- (A) Tutte le piante sono elencate in ordine alfabetico secondo il loro nome italiano.
- (B) L'individuazione corretta della pianta si fa secondo la **nomenclatura scientifica** elaborata nel XVIII secolo dal naturalista svedese Carlo Linneo. Tale nomenclatura è caratterizzata da un termine (es. *Allium*), che indica il "genere" ed un aggettivo (es. *ursinum*), che indica la "specie", seguiti dal nome dell'autore o dalla sua abbreviazione (es. L. sta per Linneo). Tutte le specie riportate sono state botanicamente determinate secondo la FLORA D'ITALIA di S. PIGNATTI (1982) indicando quando necessario, tra parentesi, anche la vecchia nomenclatura.
- (C) Il nome volgare o popolare attribuito è quello sopravvissuto ai mutamenti socio-culturali tutt'ora in corso, specie nel campo linguistico. Spesso si rifà a caratteristiche nutrizionali attribuite alla pianta (es. "stropacui"), oppure a caratteristiche botaniche come le foglie (es. "peche-de-oca") o i fiori (es. "sciòpet" o "sciòchèt")... Come si è già detto, può variare da località a località e a volte risulta fuorviante nell'individuazione della specie. Per esempio, con il termine "rece de gevaro" si intende sia la Scabiosa dei campi che la *Silene dioica*, con il termine "radicèe" si intende sia il Dente di Leone comune che numerose "*Crepis*", con il termine "sparesi de bosco o salvareghi" si intende sia l'Asparago selvatico che la Barba di capra. Si può dire che molta confusione si è ingenerata in seguito al progressivo abbandono della pratica di "ndar a erbe" mentre permangono chiari alcuni termini di erbe ancora molto ricercate (es. "bruscandoi" e "rustegòt").
- (D) La descrizione botanica è fondamentale ai fini della corretta identificazione della pianta. Essa di solito è preceduta da una breve considerazione sulla distribuzione della specie nel territorio (Habitat). Una particolare analisi viene riferita alle parti strutturali come fusto, foglie, fiori e frutti, impiegando i termini della botanica descrittiva riportati come premessa allo schedario.
- (E) La foto costituisce un valido aiuto e una conferma nella classificazione botanica, tuttavia

non può sostituire quanto detto al punto (D).

- (F) È importante conoscere bene quali **parti della pianta** raccogliere sia per rispettare il suo ciclo vegetativo sia per evitare il rischio di utilizzare parti non commestibili.
- (G) In riferimento al punto (F) è di fondamentale aiuto sapere il **tempo di raccolta**, anche se può variare da stazione a stazione in funzione dell'altitudine e di altre caratteristiche climatiche e pedagogiche.
È bene evitare assolutamente la ricerca di specie che non si conoscono o di cui si è incerti. Evitare nel modo più rigoroso le raccolte vicino a coltivazioni trattate con prodotti chimici altamente tossici (es. frutteti o vigneti) e lungo le strade percorse da veicoli a motore (per la presenza di piombo tetraetile nel gas di scarico).
Considerare quindi le specie vigorose che sono abbondanti e in luoghi ben puliti evitando il saccheggio o la distruzione.
Ricordare sempre che la raccolta delle erbe spontanee e dei frutti del sottobosco è disciplinata dalla **legge regionale** (13).
- (H) L'**utilizzazione** può essere fatta consumando direttamente il prodotto raccolto come tale (es. frutti del sottobosco) oppure più spesso dopo la trasformazione culinaria. Per le erbe selvatiche, due sono i modi di cottura casalinga più comuni: come gli asparagi e come gli spinaci.

Come gli asparagi (es. Asparago selvatico, Pungitopo...)

Lavare bene i turioni in acqua corrente e immergerli a mazzetti, con le punte rivolte verso l'alto, in una pentola di acqua salata in ebollizione.

Comunemente i turioni si dispongono con le punte al centro di piatti ovali, si condiscono a piacere e si consumano direttamente prendendoli con il pollice e l'indice.

Come gli spinaci (es. Buon Enrico, Farinaccio).

Lavare bene le foglie o i germogli che vanno lessati in acqua salata, quindi scolati e passati al setaccio.

In entrambi i casi il metodo di cottura ideale è a vapore.

I vegetali spontanei, specie quelli consumati crudi, hanno spesso un sapore amaro al quale il nostro palato non è sempre abituato. Per sopperire questo inconveniente, oltre all'abitudine, un valido aiuto è dato dalle mescolanze che si possono fare secondo i gusti personali.

Non va dimenticata l'importanza tradizionale attribuita al consumo primaverile di erbe spontanee, allo scopo dichiarato di far bene alla salute dell'organismo, per "depurarlo" e "par far bon sangue".

- (I) Anche se le piante sono tutte spontanee ed alcune di esse si riscontrano abbondantemente è utile conoscere curiosità di **coltivazione** proprio per soddisfare l'esigenza eventuale di vederle crescere nell'orto accanto agli altri ortaggi comunemente coltivati. Per questo motivo ci si è limitati per lo più ad indicare quali sono i sistemi riproduttivi più adatti. La riproduzione per seme è il metodo riproduttivo più semplice e naturale, esso va raccolto quasi sempre dallo scapo florale, conservato all'asciutto e messo in semenzaio o a dimora nella primavera successiva.
Altri metodi riproduttivi sono per **talea** quando si asporta e si mette a terreno una parte di pianta (es. ramo); per **propaggine** quando il ramo di una pianta al contatto con il suolo può emettere radici; per **pollone radicale** sviluppato dalla pianta madre, che sviluppa una gemma

sotterranea originando un nuovo individuo; per *margotta* quando si utilizzano i rami aerei che vanno incisi in un punto sul quale verrà messo un contenitore con terra friabile mista a sfagno e, dopo la radicazione, si recide il ramo che va piantato nel terreno.

Importanti sono le conoscenze tecniche colturali delle specie considerate che, essendo spontanee, non sono mai esigenti. Non bisogna mai dimenticare che, in certi casi, la coltivazione è controindicata proprio per il carattere infestante di alcune specie. Chiunque intende approfondire concretamente questo argomento si può rivolgere direttamente ai membri del Gruppo Erboristico (14).

- (L) La composizione chimica tiene conto di quanto viene segnalato in letteratura rispetto alla sostanza commestibile indicata. Quando è nota, viene riportata considerando i principali gruppi nutrizionali: acqua, proteine, lipidi, glucidi, sali minerali e vitamine. Principi attivi, olii essenziali ed altre sostanze vengono citati per evidenziare qualche ruolo specifico che svolgono nel definire le proprietà della pianta.
- (M) Le indicazioni nutrizionali sono strettamente collegate alla composizione della parte commestibile utilizzata. Si sa che la nutrizione corrisponde all'insieme di fenomeni bio-chimici che permettono l'utilizzazione di sostanze (principi nutritivi) necessari alla vita del corpo umano. Per tale motivo ci è parso utile segnalare se in letteratura vengono riportate indicazioni sul nutrirsi al naturale con erbe selvatiche e/o frutta spontanea. Importanti sono anche le eventuali indicazioni erboristiche espressamente indicate allo scopo di evidenziare le proprietà delle specie considerate.

(14) Sono tuttora in corso coltivazioni sperimentali di piante aromatiche e medicinali presso l'Orto Botanico di Casa "D. BOSCO" di Crespano del Grappa (TV) e presso alcuni appezzamenti di terreno dei componenti del Gruppo Erboristico.

INFORMAZIONI:

GRUPPO ERBORISTICO COMUNITÀ MONTANA DEL GRAPPA
Villa S. Marco - Via Molinetto, 17
31017 CRESpano DEL GRAPPA (TV) - Tel. (0423) 53510

(13) L.R. 15 novembre 1974, n. 53 e Regolamento Regionale 5 agosto 1977, n. 7
Protezione della flora.

... la legge protegge tutte le specie di muschi, licheni, erbe e arbusti che hanno diffusione naturale e spontanea. È inoltre vietata completamente la raccolta di molte specie di piante tra le quali si segnalano:

- | | | |
|---------------|---------------------|------------------------|
| - Agrifoglio; | - Genziane; | - Primule; |
| - Anemone; | - Giglio Martagone; | - Raponzolo di roccia; |
| - Aquilegia; | - Giglio Rosso; | - Rosa di Natale; |
| - Campanule; | - Limonella; | - Stella Alpina; |
| - Genepi; | - Orchidee; | - Peonia; |

Per le specie non comprese nell'elenco indicato dal D.P.G.R. n. 1475 del 2-9-1982 è consentita la raccolta di 6 assi floreali al giorno per persona. È inoltre consentita la raccolta giornaliera per persona di non più di un chilogrammo di asparagi selvatici, di muschi e licheni allo stato fresco.

Sono sempre vietati il danneggiamento, l'estirpazione o l'asportazione delle piante o di parti di esse. Al fine di evitare tali danni è vietato compiere con mezzi motorizzati percorsi fuori strada tranne che nelle località a ciò destinate.

L.R. 20 marzo 1975, n. 27.

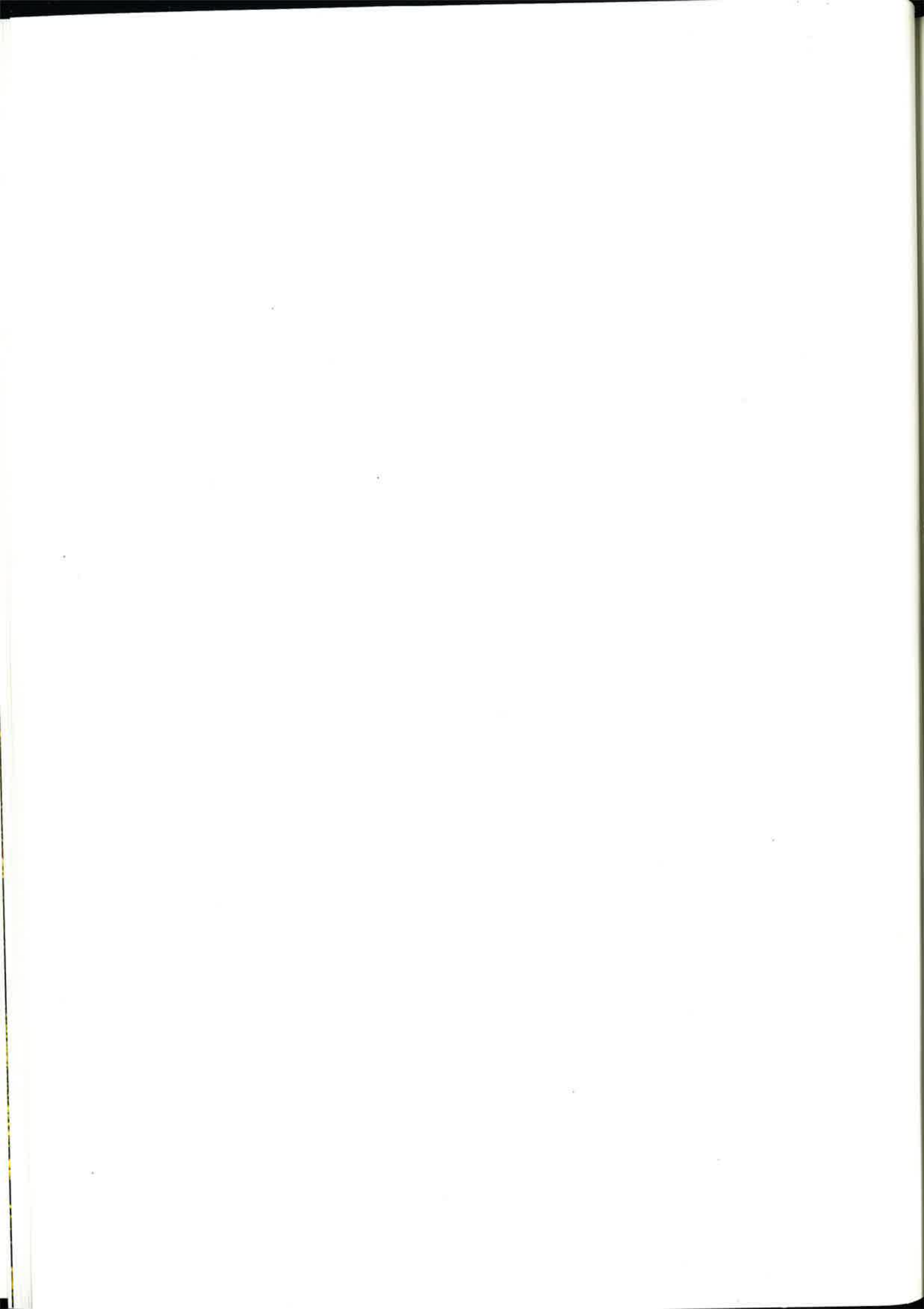
Raccolta del frutto e di semi forestali dai boschi.

... la raccolta del frutto e dei semi delle piante forestali dei boschi è vietata senza autorizzazione dell'Ispettorato Ripartimentale delle Foreste competente per territorio, fatta eccezione per i boschi da frutto.

...le pinete di pino domestico non sono considerate boschi da frutto.

... per le infrazioni si applica la sanzione amministrativa di cui all'art. 3 della legge 9-10-1967, n. 950 per l'inosservanza delle limitazioni imposte, salvo l'applicazione dell'art. 26 del R.D. 3267/23 e successive modificazioni ed integrazioni. Per la disciplina della produzione e del commercio delle sementi da rimboscimento si osserva il disposto della legge 22-5-1973, n. 269.

Piante
Erbacee



ACETOSA

Rumex acetosa L.

FAMIGLIA

Polygonaceae

NOME POPOLARE:

pan-e-vin
e sgambugie
(i germogli).

PARTI USATE:

le foglie e i fusti.

TEMPO di RACCOLTA:

primavera - estate.



HABITAT: pianta erbacea perenne presente nei prati di quasi tutto il territorio.

DESCRIZIONE: è fornita di una radice ingrossata dalla quale, in primavera, si sviluppa il fusto eretto, striato e rossastro, semplice, cavo all'interno, che può arrivare fino a un metro di altezza. Le foglie basali sono picciolate e di forma astata, quelle superiori sono inserite direttamente sul fusto come una guaina. I fiori (maggio-settembre) rossastri sono riuniti in pannocchia.

UTILIZZAZIONE: le foglie fresche in piccole quantità, vengono usate crude in insalata con altre erbe (tarassaco, strigoli). Entrano anche nella preparazione di minestre.

COMPOSIZIONE: i principali costituenti conosciuti sono nella foglia e nel succo: acido ossalico e biossallato di potassio (sino all'1%) (ELLISON et Coll., 1979), acido tartarico, vitamina C, cellulosa, clorofilla (VALNET, 1975), materia grassa, zucchero, antrachinoni (PALMA, 1964).

Nel rizoma: un iperidoside, quecetin-3- galattoside; antracene, ossimetilantrachinone, tannini (ELLISON et Coll., 1979).

INDICAZIONI NUTRIZIONALI:

in piccole dosi l'acetosa facilita la digestione di insalate cotte, spinaci, minestre (VALNET, 1975). Viene indicata anche cruda nelle "innovazioni" primaverili (POMINI, 1973), pertanto risulta giustificata la sua utilizzazione tradizionale in miscuglio con altre erbe.

L'acetosa si utilizza anche per la preparazione di un brodo lassativo insieme a: porro,

lattuga, cerfoglio, burro, acqua (ELLISON et Coll., 1979).

CONTROINDICAZIONI:

dosi abbondanti sono velenose e provocano disturbi al fegato (ELLISON et Coll., 1979) e ai reni (BONI e PATRI, 1979). La pianta non è adatta a persone predisposte a reuma, artriti, gotta, calcoli biliari o iperacidità (ELLISON et Coll., 1979). Non far cuocere l'acetosa in recipienti di rame (VALNET, 1975).

Tali controindicazioni sono dovute alla presenza di ossalato di potassio e di acido ossalico, particolarmente irritanti per i reni (PARIS et SCHAUENBERG, 1977).

COLTIVAZIONE:

si riproduce per divisione dei cespi in autunno oppure si semina in primavera in terreno ben concimato organicamente (preferisce i terreni argillosi e ricchi di azoto).

NOTA:

i germogli dell'acetosa vengono tradizionalmente masticati per stimolare la secrezione salivare.

L'acetosa non va confusa con la comune "lengua de vaca" (*Rumex conglomeratus* Murray) che non trova alcun impiego culinario.

Risotto di pan - e - vin

Ingredienti per 4 persone:

300 g. di riso
1 manciata di foglie di acetosa
1 manciata di foglie di piantaggine
brodo vegetale q.b.
sale q.b.
1/2 bicchiere di prosecco
parmigiano q.b.
burro e olio q.b.

Procedimento:

Rosolare in poco burro le foglie tagliuzzate finemente quindi salare e unire il riso.

Fate stufare piano piano e aggiungere 1/2 bicchiere di prosecco.

Quando il vino è evaporato, allungare con il brodo bollente e portare a cottura, sempre mescolando.

Servire con il parmigiano grattugiato.

Liquore di erbe aromatiche

Ingredienti:

Erba Luisa (<i>Lippia citriodora</i>)	foglie n. 70
Melissa (<i>Melissa officinalis</i>)	foglie n. 30
Menta (<i>Menta piperita</i>)	foglie n. 10
Salvia (<i>Salvia officinalis</i>)	foglie n. 5
Rosmarino (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	foglie n. 1
Cannella, canna n. 1	
Limoni, scorza n. 2	
Chiodi di garofano, n. 7	
Acqua, litri 1,5	
Zucchero, Kg. 1	
Alcool per liquori, litri 0,5	

Procedimento:

Far macerare le erbe aromatiche e le spezie nell'alcool in un contenitore a chiusura ermetica per 20 giorni rimestando due volte al giorno. Aggiungete lo zucchero disciolto nell'acqua e lasciate riposare per 5 giorni ancora, avendo l'avvertenza di non rimestare. Filtrate imbottigliate e servite dopo qualche mese di invecchiamento.

ACETOSELLA

Oxalis acetosella L.

FAMIGLIA
Oxalidaceae

NOME POPOLARE:
pan cuch,
panevea,
pan de frate.

PARTI USATE:
le foglie.

TEMPO di RACCOLTA:
primavera - estate.



HABITAT: pianta erbacea perenne che si trova nelle zone umide e nel sottobosco del territorio pedemontano.

DESCRIZIONE: presenta un'altezza che varia da 5 a 15 cm. Le foglie sono formate da un lungo picciolo nel quale si inseriscono tre foglioline a forma di cuore. I fiori (aprile-giugno) sono bianchi e hanno cinque petali.

UTILIZZAZIONE: le foglioline, in piccole quantità, si impiegano per dare sapore alle insalate, zuppe e frittate insieme con altre specie.

COMPOSIZIONE: i principali costituenti conosciuti sono acido ossalico e ossalato di potassio, mucillagine, vitamina C (ELLISON et Coll., 1979), pectina, sali organici, un enzima (PALMA, 1964).

INDICAZIONI NUTRIZIONALI: l'impiego popolare delle foglioline acidule in cucina trova conferma anche in letteratura (POMINI, 1973), (DECO' e VOLONTE', 1981), (ELLISON et Coll. 1979) comunque si raccomanda un impiego fatto con circospezione data la facilità di produrre intossicazioni (VIOLA, 1975).

CONTROINDICAZIONI: il biossalato di potassio e l'acido ossalico contenuto nelle foglie sono sostanze irritanti che, malgrado il loro gusto apprezzabile, possono provocare intossicazioni con diarree emorragiche e blocco dei reni (PARIS et SCHAUENBERG, 1977). Si deve particolarmente evitare la somministrazione a persone con predisposizione alla gotta, ai reumatismi e ai calcoli renali (ELLISON et. Coll., 1979).

COLTIVAZIONE: si semina in cassette a primavera e poi si trapianta in luogo ricco di humus, umido e ombroso. Si riproduce anche per divisione del rizoma in primavera.

NOTA:

Nel territorio pedemontano possiamo trovare altre due specie della stessa famiglia *Oxalis corniculata L.* e *Oxalis stricta L.*, il cui uso alimentare non è stato verificato in nessun caso.

Salsa all'acetosella

Ingredienti:

2 manciate di foglie di acetosella
3 cucchiaini di olio di oliva extravergine
1/2 limone
sale

Procedimento:

Tritare finemente le foglie di acetosella e aggiungervi l'olio, il succo di mezzo limone e un pizzico di sale.
Mescolare e servire con piatti di mezzo.

Condimento per insalata

Una manciata di foglie di acetosella ben lavate e tritate aggiunte all'insalata, le conferisce sapore piccante e astringente. Dato il suo buon sapore, l'acetosella sostituisce l'uso dell'aceto o del limone, nelle insalate crude.

Panada (Pancotto)

Ingredienti per 4 persone:

300 g. di pane raffermo
olio d'oliva q.b.
salvia q.b.
sale q.b.

Procedimento:

Tostare il pane raffermo quindi metterlo in una pentola e versarci sopra acqua fredda.

Aggiungervi un rametto di salvia, poco sale e far bollire per 5 minuti. Spappolare leggermente il pane e dopo aver levato dal fuoco aggiungervi qualche cucchiaino d'olio. A piacimento si può aggiungere nel piatto un uovo freschissimo e parmigiano.

Facoltativa è anche l'aggiunta di qualche foglia di acetosella.

AGLIO ORSINO

Allium ursinum L.

FAMIGLIA

Liliaceae

NOME POPOLARE:

ai de can,
aio mat.

PARTI USATE:

le foglie.

TEMPO di RACCOLTA:

maggio - giugno.



HABITAT: pianta erbacea perenne comune nei boschi e nei prati umidi.

DESCRIZIONE: si riconosce per le foglie ovali, carnose, appuntite, di colore verde lucente. I fiori (maggio - giugno) sono bianchi, riuniti in numero di 6-20 in ombrelle. Tutta la pianta emana un forte odore di aglio.

UTILIZZAZIONE: le foglie verdi, ben fresche, vengono impiegate assieme a prezzemolo e salvia per condire le patate lessate. Analogo impiego trova l'ERBA CIPOLLINA (*Allium schoenoprasum* L.) chiamata volgarmente "erba thègolina.

COMPOSIZIONE: i principali costituenti conosciuti sono un olio essenziale (fino al 7% ca.), composto specialmente da solfuro e polisolfuri di vinile (VIOLA, 1975), un'aldeide instabile, sali organici (POMINI 1973), una sostanza amara e tracce di mercaptano (PALMA, 1964).

INDICAZIONI NUTRIZIONALI: l'impiego culinario dell'aglio orsino viene confermato da numerosi autori che lo considerano, se mangiato in insalata, buon depurativo del sangue ed efficace contro le eruzioni cutanee croniche (VIOLA, 1975), (POMINI 1973), (CHAILLY et Coll., 1952). Nonostante contenga principi attivi diversi da quelli dell'AGLIO COMUNE (*Allium sativum* L.) gode delle stesse proprietà terapeutiche e sarebbe da preferire a quest'ultimo perchè avrebbe conservato le virtù originali della specie (VIOLA, 1975).

COLTIVAZIONE: si piantano i bulbi in primavera, in luogo umido e ombroso; a una distanza di circa 30 cm l'uno dall'altro lungo la fila.

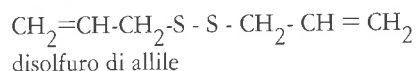
NOTA: si riportano alcuni dati relativi all'AGLIO COMUNE (*Allium sativum* L.) ampiamente studiato da numerosi autori (PARIS et MOYSE, 1967), (LECLERC, 1976), (BENIGNI, CAPRA, CATTORINI, 1964), (VALNET, 1976), (CAVALLITO et Coll., 1944), (STOLL et SEENBECK, 1948-51).

Costituenti chimici di *Allium sativum* L. (%)

Acqua	80%	Vit. B 1	0,14 mg
Protidi	0,9%	Vit. B 2	0,02 mg
Lipidi	0,6%	Vit. PP	1,3 mg
Glucidi disp.	8,4%	Vit. A	5 µg
Glucidi solub.	8,4%	Vit. C	5 mg
amido	-	Fe	1,5 mg
fibra	3,1%	Ca	14 mg
Kcal.	41	P	63 mg
Parte edibile	75%		

(CARNOVALE e MUCCIO, 1981)

I principi attivi dell'AGLIO COMUNE sono formati da un olio essenziale (0,1 - 0,2 % della droga fresca) (PARIS et MOYSE, 1967) contenente soprattutto disolfuro d'allile insieme a disolfuro d'allil-propile e trisolfuro d'allile (BENIGNI, CAPRA, CATTORINI, 1962); da sostanze antibatteriche compresa l'alicina, l'alicetoina I e II, l'enzima allisina e l'acido nicotinic (ELLISON et Coll., 1979); da diversi fermenti e da vitamine B₁, B₂, A e C (SCHAUENBERG et PARIS, 1977).



L'aglio viene indicato nell'insalata e nell'alimentazione abituale (di preferenza crudo) (VALNET, 1976). Il bulbo fresco esercita una azione antibatterica, ipotensiva, espettorante, antielmintica e blandamente fungicida (ELLISON et Coll., 1979). Agisce favorevolmente contro l'ipertensione prevenendo così l'arteriosclerosi (PARIS et SCHAUENBERG, 1977). Viene indicato per curare le affezioni polmonarie (bronchiti croniche, influenza, raffreddori) (VALNET, 1976), agisce da febbrifugo, antisettico intestinale ed è un profilattico molto attivo contro la dissenteria amebica e tifo (CAVALLITO e BAILEY, 1946). Tra le azioni secondarie meno note va ricordata l'attività anticancerosa dimostrata da numerosi autori (CASPARIS, 1936), (LAKHOWSKI, 1936), (WEISBERGER e PENSKY, 1975). Il suo impiego deve però sempre essere oculato tenendo presente che l'essenza esercita un'azione irritante sulla pelle e le mucose gastriche (PARIS et SCHAUENBERG, 1977).

L'odore di aglio è dovuto all'allile che dopo alcune ore raggiunge il circolo sanguigno per poi essere eliminato dai polmoni e dall'epidermide (PEDRETTI, 1980). Per neutralizzare l'odore di aglio, masticare 2 o 3 grani di caffè, qualche grano di anice o cumino, del cardamomo (LECLERC, 1976), una mela o del prezzemolo (VALNET, 1976).

Secondo alcuni autori l'aglio orsino sarebbe da preferire a questo perchè avrebbe conservato le virtù originali della specie (cfr. VIOLA, 1975). Tradizionalmente si crede che il prezzemolo cancelli parzialmente il sapore dell'aglio nell'alito.

Minestra di fagioli

Ingredienti per 4 persone:

150 g. di fagioli di Lamon
100 g. di tagliolini
1 cipolla
1 carota
1 pezzo di sedano
1 foglia di aglio orsino
olio extravergine di oliva q.b.
sale, pepe q.b.
prezzemolo q.b.

Procedimento:

Mettete a bagno i fagioli per almeno 12 ore.

Lessateli in acqua leggermente salata assieme ad altre verdure finemente tritate.

Dopo circa un ora e un quarto di cottura scolare i fagioli, versate il brodo in una casseruola e portate all'ebollizione i tagliolini.

Quando questi sono cotti aggiungere i fagioli tenuti a parte e una cucchiaiata d'olio.

Cospargere con pepe nero e servire.

ASPARAGO SELVATICO

Asparagus tenuifolius
Lam.

FAMIGLIA
Liliaceae

NOME POPOLARE:
sparèsine,
sparesi salvareghi.

PARTI USATE:
i turioni (germogli).

TEMPO di RACCOLTA:
primavera.



HABITAT: pianta erbacea perenne presente nelle siepi e nei luoghi incolti della zona pedemontana.

DESCRIZIONE: presenta un aspetto cespuglioso e suffruticoso con cladodi (rametti modificati) lunghi 20-30 mm. I fiori (luglio - settembre) sono minuscoli di forma campanulata con petali bianchi rigati di verde. I giovani germogli (turioni) carnosì e sottili spuntano ogni anno nei primi giorni di primavera. I frutti sono bacche carnose rossastre.

UTILIZZAZIONE: i turioni vengono consumati allo stesso modo degli ASPARAGI COMUNI (*Asparagus officinalis* L.). Si mangiano lessati e conditi ed entrano nella composizione di risotti.

COMPOSIZIONE e
INDICAZIONI
NUTRIZIONALI: La specie riportata risulta ancora poco studiata, tuttavia alcuni AA. le attribuiscono la stessa composizione e proprietà dell'ASPARAGO COMUNE (*Asparagus officinalis* L.) coltivato (POMINI, 1973), (MARINONI, 1984), (BENIGNI, CAPRA, CATTORINI, 1964).

COLTIVAZIONE: simile a quella dell'asparago comune. Si semina in primavera in terreno profondo, ricco, fresco e la primavera successiva si mettono a dimora le giovani piantine nell'asparagiaia. La raccolta dei turioni inizia il terzo anno e la piantagione dura circa una decina di anni.

NOTA: Nell'Asolano occidentale fino al Bassanese è nota la coltura dell'Asparago comune var. di Bassano valorizzato e fatto apprezzare attraverso varie iniziative culturali e gastronomiche.

Si riportano alcuni dati relativi all'ASPARAGO COMUNE (*Asparagus officinalis* L.) coltivato:

Costituenti chimici (%)

Acqua	89,3 g	Vit. B 1	0,13 mg
Protidi	4,6 g	Vit. B 2	0,43 mg
Lipidi	0,2 g	Vit. PP	1,5 mg
Glucidi disp.	4,0 g	Vit. C	23 mg
Glucidi solub. amido	4,0 g -	Vit. A	155 µg
fibra	0,6 g	Fe	1,1 mg
Kcal.	35	Ca	25 mg
Parte edibile.	57 %	P	90 mg

(CARNOVALE e MUCCIO, 1981)

I turioni contengono inoltre gli aminoacidi asparagina (0,04%) ed arginina (STIEGER, 1913), un rutoside, tannino, sali di potassio, tracce di fluoro e una saponina (MARKER et Coll., 1940). L'asparagina conferisce all'urina un odore caratteristico di merilmercaptano (PARIS et SCHAUENBERG, 1977).

L'asparago viene considerato un eccellente diuretico (PARIS et SCHAUENBERG, 1977) ma più che un vero e proprio aumento delle urine secrete provocherebbe un aumento del numero di minzioni per la sua azione irritante sull'epitelio renale (BENIGNI, CAPRA, CATTORINI, 1962).

I turioni mangiati lessati e conditi sono alimento prelibato, dall'aroma grato e di facile digestione ma che conferisce all'urina odore sgradevole (POMINI, 1973).

Gli asparagi sono da evitare nei casi di cistiti e secondo alcuni A.A. nei casi di reumatismi articolari acuti (ELLISON et Coll., 1979).

Sparesi coi ovi strapasai

Ingredienti per 4 persone:

4 manciate di asparagi selvatici
4 uova sode
80 g. di burro
prezzemolo quanto basta
pan grattato quanto basta
sale q. b.

Procedimento:

Lessare normalmente i giovani turioni in acqua salata.

Rosolare in una padella le uova sode ben schiacciate, il pane grattato e aggiungere alla fine il prezzemolo.

Sistemateli gli asparagi su un piatto ovale e coprite le punte con la salsa.

Asparagi in forno

Ingredienti per 4 persone:

500 g. di asparagi
400 g. di latte intero
15 g. di olio extravergine d'oliva
un cucchiaino di farina
sale, pepe q. b.

Procedimento:

Pulite gli asparagi e pareggiateli eliminando la parte terminale dei gambi.

Lavateli, asciugateli e passateli nella farina. Disponeteli in una pirofila leggermente unta, copriteli con il latte e salateli. Cuocete gli asparagi in forno preriscaldato a 180° C per circa 30 minuti, finché il latte sarà stato completamente assorbito. Fuori dal forno aggiungete un cucchiaino di menta fresca tritata.

BARBA DI BECCO

Tragopogon pratensis L.

FAMIGLIA

Compositae

NOME POPOLARE:

erba da lat,
grespondoi,
ocio de bò.

PARTI USATE:

le foglie, le radici
e i germogli.

TEMPO di RACCOLTA:

le foglie e i germogli
in primavera, le radici al
primo anno di vegetazione
in settembre.



HABITAT:

pianta erbacea biennale che cresce nei prati e colline del territorio specie su terreni umidi e freschi.

DESCRIZIONE:

presenta un fusto semplice, liscio, poco ramificato alto da 20 a 70 cm. Le foglie sono alterne e lanceolate. I fiori (maggio - giugno) sono riuniti in un capolino di colore giallo dorato. I frutti sono acheni grigiastri muniti di becco e pappo di peli con barbe laterali.

UTILIZZAZIONE:

le foglie e i giovani germogli si consumano cotti e crudi in miscuglio con altre entità (tarassaco, strigoli). Le radici si fanno lessare e si consumano condite in insalata.

COMPOSIZIONE:

la pianta contiene sostanze tanniche, inulina, inositolo, mannitolo, fitosterina, sostanze azotate, grasso, alcool cetilico; tracce di arsenico e di acido grasso (POMINI, 1973).

INDICAZIONI NUTRIZIONALI:

numerosi autori considerano l'utilizzazione per scopo alimentare della pianta (MARI-NONI, 1984; POMINI, 1973; INDRIO, 1981). Le radici lessate sono dolciastre e commestibili mentre le foglie sono considerate pregiate e squisite al posto degli spinaci di primavera ed in frittata (POMINI, 1973). La radice viene impiegata in erboristeria per le sue proprietà aperitive, bechiche sudorifere, depurative, astringenti (POMINI, 1973), emollienti, espettoranti (PALMA, 1964).

COLTIVAZIONE:

simile a quella della SALSEFICA (*Tragopogon porrifolius* L.). Si riproduce per semina primaverile, ripiantando successivamente a 15 cm d'intervallo lungo la fila. Richiede

terreno ben lavorato, concimato organicamente e mantenuto spesso irrigato.

NOTA: le parti aeree della pianta tagliate assieme alle erbe pratensi pare peggiorino il foraggio (POMINI, 1973). Tradizionale e più conosciuto è l'uso della SALSEFICA (*Tragopogon porrifolius* L.) chiamata anche "scorzobianca" per il colore giallastro della radice e note presso i nostri contadini col nome locale di "coe".



Radici di barba di becco

Ingredienti per 4 persone:

500 g. di radici di barba di becco

250 g. di panna da cucina

sale, pepe q. b.

Procedimento:

Pulite bene le radici e tagliatele a dadini. Mettetele a cuocere in una pentola a bagnomaria, insieme alla panna, aggiungendovi sale e pepe quanto basta.

Girare ogni 15 minuti e in 2 ore saranno pronte.

BARBA DI CAPRA

Aruncus dioicus
(Walter) Fernald
(= *A. sylvestris* Kostel;
A. vulgaris Rafin;
Spiraea aruncus L.)

FAMIGLIA
Rosaceae

NOME POPOLARE:
erba canona,
sparesi de bosco, nogarole,
sparesine de montagna.

PARTI USATE:
i giovani germogli.

TEMPO di RACCOLTA:
primavera.



HABITAT: pianta erbacea perenne che cresce lungo le siepi, nei boschi, nei luoghi umidi calcarei del territorio pedemontano.

DESCRIZIONE: il fusto è eretto, semplice, alto 30-70 cm. Le foglie basali sono grandi, bipennate, lungamente picciolate, con foglioline secondarie ovali, seghettate; le superiori molto più piccole delle radicali. I fiori (maggio - agosto) sono piccoli, ermafroditi, bianchi, raccolti in racemo terminale compatto. Il frutto è una bacca nera - lucente, uniloculare.

UTILIZZAZIONE: i giovani germogli primaverili vengono consumati lessati e conditi come gli asparagi; presentano un sapore dolce e delicato.

COMPOSIZIONE e INDICAZIONI NUTRIZIONALI: L'*Aruncus dioicus* (Walter) Fernald risulta ancora poco studiato in letteratura anche se viene confermato l'impiego dei turioni cotti come gli asparagi (POMINI, 1973), (MARINONI, 1984).

Contiene un glucoside cianogeno (VIOLA, 1975) che rende la pianta pericolosa in fase avanzata di sviluppo (POMINI, 1973).

COLTIVAZIONE: si riproduce per seme in primavera in terreno soffice, ricco, ben drenato; successivamente le piantine vanno diradate.

NOTA: Glucosidi cianogenetici sono comuni a molte rosaceae e si trovano nelle mandorle (amigdaloside), nelle prugne (prunasoside) e nelle foglie di lauroceraso (prulaurasoside) (PARIS et SCHAUBENBERG, 1977). La loro azione è anestetica, antispasmodica e ipotensiva (PARIS et

MOYSE, 1967). Per capire la loro importanza basta considerare il caso della mandorla amara: in presenza di un fermento, l'amigdalasi e di acqua, l'amigdaloside libera per idrolisi, in due tempi, glucosio, aldeide benzoica e acido cianidrico che è una delle sostanze più velenose che si riscontrino in natura (PARIS et SCHAUBENBERG, 1977).

Esempio:	ETEROSIDE + FERMENTO	→	GENINA + ZUCCHERO
Mandorla amara (<i>Prunus amygdalus</i> var. amara)	Amigdaloside Amigdalasi + H ₂ O	→	Amigdonitrile + 2 Glucosi (nitrilefenilglicolico) + aldeide benzoica (profumo di mandorle) + acido cianidrico (senza odore) TOSSICO

(da PARIS et SCHAUBENBERG, 1977)

Sparesine de montagna sotto olio

Prendere i giovani turioni di Barba di capra (*Aruncus dioicus*) e dopo averli lessati, cucinarli per 3-5 minuti in una padella con poco sale e aceto. Dopo averli lasciati raffreddare, invasateli e riempite con olio extravergine d'oliva aggiungendovi a piacimento aglio e prezzemolo, quindi chiudete ermeticamente.

Peston de polenta e patate

Ingredienti per 4 persone:

300 g. di polenta fredda
100 g. di patate cotte
80 g. di formaggio Asiago
burro q. b.

Procedimento:

In una larga padella fate rosolare una noce di burro, versate la polenta e le patate affettate grossolanamente e schiacciatele con una forchetta di legno finchè si saranno mischiate. Aggiungete il formaggio tagliato in fette sottili e cucinate finchè si amalgama per bene rigirando il tutto come una frittata.

Questo piatto che si può preparare velocemente, permette di recuperare eventuali sprechi di cucina che ci permettono di avere a disposizione polenta e patate cotte.

Il piatto si accompagna molto bene con la barba di capra (turioni) fatta lessare in acqua leggermente salata.

BARDANA

Arctium lappa L.

(= *A. Majus* Bernh.)

FAMIGLIA

Compositae

NOME POPOLARE:

petariol, petasac,
peta-petoc.

PARTI USATE:

i germogli.

TEMPO di RACCOLTA:

primavera.



HABITAT:

pianta erbacea biennale che cresce nei luoghi incolti, lungo i fossi e nelle aree boschive.

DESCRIZIONE:

il fusto, rossiccio, striato, ramoso, solcato può essere alto fino a 2-3 m. Le foglie sono cuoriformi ed ovate, di grandi dimensioni, dentate e tormentose nella pagina inferiore. I fiori (luglio - settembre) sono di color rosa-violaceo, riuniti in capolini con aculei ad uncino, a loro volta riuniti in corimbi.

UTILIZZAZIONE:

i giovani getti primaverili vengono consumati cotti come gli asparagi.

COMPOSIZIONE:

le radici contengono acqua (10%) e sali minerali ricchi di nitrato di potassio (6-7%). I glucidi sono abbondanti e hanno quantità importanti di inulina (45-60%) che accompagna un po' di arctosio (esasaccaride) (PARIS e MOYSE, 1971). Non esistono che tracce di olio essenziale (circa 0,2%) da cui sono stati isolati tannini, acido clorogenico e steroli (PARIS e MOYSE, 1971), e 14 composti insaturi (polieni e poliini) (SCHULTZE, 1967). Le foglie contengono un principio amaro cristallizzato, l'arctiopicrina (CAVALLITO e BAILEY 1945-1947).

Si tratta di un lattone sesquiterpenico non saturo del gruppo dei germacrolidi (SUCHY e Coll. 1957-1959). Questo lattone possiede delle proprietà antibiotiche (PARIS e MOYSE, 1971). Nei frutti è stato isolato un glucoside, l'arctiina (BENIGNI, CAPRA e CATTORINI, 1962).

**INDICAZIONI
NUTRIZIONALI:**

l'uso culinario di questa pianta viene segnalato da vari autori (MARINONI, 1984), (INDRIO, 1981), (POMINI, 1973).

Il consumo alimentare della specie è tuttavia sporadico mentre risulta ancora noto e popolare il suo impiego erboristico. In erboristeria in effetti essa esercita azione diuretica, lassativa, depurativa, antifurunculosa (PARIS e MOYSE, 1971), ipoglicemizzante, diaforetica e stimolante delle funzioni epatobiliari (BENIGNI, CAPRA e CATTORINI, 1962). Per uso interno si impiega di preferenza il decotto o l'infuso di radice o di foglie fresche contro la gotta, l'anasarca, la calcolosi renale, i foruncoli, l'acne, le affezioni sifilitiche secondarie e terziarie (VIOLA, 1975). All'esterno la radice fresca si applica contro le ulcere varicose (PARIS e MOYSE, 1971), inoltre la polpa fresca si applica sui foruncoli, l'acne, l'eczema, la seborrea facciale, le croste del latte, le escoriazioni superficiali e i tumori scrofolosi aperti (VIOLA, 1975). POMINI (1973) consiglia il suo impiego con specie depurative nella seguente composizione erboristica:

Bardana radice	p. 1
Gramigna	p. 1
Tarassaco radice	p. 1
Cicoria radice	p. 1.

COLTIVAZIONE: si semina da aprile a luglio e si trapianta in autunno o nella primavera successiva. Preferisce terreni grassi, ricchi di azoto.

NOTA: i nomi popolari "petarol", "petasac", "peta-petoc", si riferiscono alle proprietà adesive dei capolini della bardana.

Tisana coadiuvante le funzioni del fegato

Tarassaco (radice)	2
Bardana (radice)	1
Rosmarino (rametti foglie)	1
Centaurea minore (sommità foglie)	1
Liquirizia (radice)	1
INFUSO: 2-3 Tazze al giorno	

(Fonte: Gruppo Erboristico, 1982)

Preparazione casalinga contro l'acne

Bardana (radice)	g. 40
Agrimonia (radice)	g. 20
Gramigna (radice)	g. 20
Noce (foglie)	g. 10
Viola tricolore (foglie)	g. 10

Si versa un cucchiaio da tè della miscela in 250 cc. di acqua bollente per 10 minuti. Si lascia riposare e berne un bicchiere al mattino a digiuno e uno alla sera lontano dai pasti.

(Fonte Gruppo Erboristico, 1982)

BISTORTA

Polygonum bistorta L.

FAMIGLIA

Polygonaceae

NOME POPOLARE:

biaveta.

PARTI USATE:

le foglie.

TEMPO di RACCOLTA:

primavera.



HABITAT: pianta erbacea perenne reperibile nei prati-pascoli con terreni umidi e freschi della zona montana del Grappa.

DESCRIZIONE: presenta un rizoma strisciante, legnoso, contorto, mentre i fusti semplici da cui si dipartono possono essere alti fino a 50 cm. Le foglie sono oblunghe, quasi cuoriformi o troncate alla base, le radicali picciolate e le cauline sessili. I fiori (maggio-agosto) sono di color rosa, raccolti in spighe solitarie terminali di tipo ovoidale o cilindrico.

UTILIZZAZIONE: si semina in semenzaio a primavera oppure si piantano i giovani getti in terreno umido e ricco di sostanza organica.

COMPOSIZIONE: la bistorta contiene acido tannico (sino al 25%), acido ossalico, vitamina C, amido, gomma, mucillagine (ELLISON e Coll., 1979), acido gallico, ferro in combinazione organica, resina, sali (POMINI, 1973).

INDICAZIONI NUTRIZIONALI:

Il POMINI (1973) ne evidenzia l'impiego alimentare sottolineando l'impiego di "rizoma, cotto o torrefatto, per fornire fecola nei periodi difficili. Foglie adoperate similmente ai legumi e spinaci. Innovazioni giovanili mangiate".

In erboristeria si usa il rizoma essiccato per la sua azione astringente (dovuta all'acido tannico), antinfiammatoria, cicatrizzante. (ELLISON e Coll., 1979). Si applica per uso esterno contro ulcere ed emorroidi (POMINI, 1973) mentre vari autori consigliano il decotto impiegato come collutorio contro stomatiti e gengiviti.

COLTIVAZIONE: si semina in semenzaio a primavera oppure si piantano i giovani getti in terreno umido e ricco di sostanza organica.

NOTA: il nome italiano di bistorta deriva dalla forma irregolare della radice mentre il nome veneto di biaveta si deve quasi sicuramente al fatto che la pianta appartenente allo stesso genere del grano saraceno (*Polygonum fagopyrum*) in passato veniva utilizzata per l'alimentazione del bestiame.



Salsa di bistorta

Ingredienti:

una manciata di foglie tenere
in parti uguali di: bistorta,
tarassaco, ortica
1 uovo sodo
burro q.b.
sale e pepe q.b.

Procedimento:

Dopo aver lessato le foglie in acqua bollente passatele al setaccio e incorporatevi un tuorlo d'uovo ben sminuzzato e una noce di burro. Mescolate accuratamente quindi salate e pepate prima di servire sopra i piatti di mezzo.

BUON ENRICO

*Chenopodium
bonus-henricus* L.

FAMIGLIA

Chenopodiaceae

NOME POPOLARE:

skraut,
spagnoete.

PARTI USATE:

le foglie.

TEMPO di RACCOLTA:

primavera - estate.



HABITAT: pianta erbacea perenne reperibile facilmente nei prati-pascoli presso le malghe del massiccio del Grappa.

DESCRIZIONE: i fusti possono raggiungere i 25-50 cm di altezza e quelli fioriferi sono ricoperti da una farina giallastra. Le foglie verdi e farinose sono triangolari astate. I fiori piccoli e verdastri sono disposti in glomeruli. I semi sono piccoli, neri e reniformi, finemente punteggiati.

UTILIZZAZIONE: le foglie o le sommità prima della fioritura, colte quando ancora sono tenere, vengono consumate come gli spinaci.

COMPOSIZIONE: i componenti principali conosciuti sono saponine e sali minerali (Fe) (PARIS et SCHAUENBERG, 1977), mucillagine, acido tannico (POMINI, 1973), (PALMA, 1964).

INDICAZIONI NUTRIZIONALI: viene confermato l'impiego popolare in alimentazione e più precisamente i germogli teneri si utilizzano come gli asparagi, mentre le foglie vanno cotte mangiate analogamente agli spinaci (POMINI, 1973). Presenta proprietà anticostipanti e lassative (PALMA, 1964), leggermente emollienti, depurative e antianemiche (DECO' e VOLONTE', 1981), (MARINONI, 1984).

CONTROINDICAZIONI: si sconsiglia l'impiego nelle affezioni reumatiche, gottose e nelle disfunzioni renali (POMINI, 1973).

COLTIVAZIONE: si riproduce per seme e si sviluppa in terreni ben concimati organicamente.

NOTA: questa pianta è tradizionalmente molto ricercata e apprezzata dai malgari del Grappa che la consumano con la polenta e in minestroni.

Frittata di Buon Enrico

Ingredienti per 4 persone:

400 g. di foglie fresche
di Buon Enrico
50 g. di formaggio grana
4 uova fresche
sale, pepe q.b.

Procedimento:

Dopo aver lavato le foglie di Buon Enrico cucinatele lentamente in una pentola con poca acqua. Sbattete le uova in una terrina con il sale, pepe ed il formaggio grattugiato. Versate il composto in una tortiera e mettete in forno preriscaldato a 180°C. Dopo circa 30 minuti di cottura il piatto è pronto per essere servito.

Minestra di skraut

Ingredienti per 4 persone:

100 g. di riso
200 g. di foglie di skraut
(Buon Enrico)
2 patate
1 cipolla
burro q.b.

Procedimento:

Tagliuzzate finemente la cipolla e le foglie di Buon Enrico e soffriggete con un po' di burro. Unite quindi due patate tagliate in quattro, acqua e sale. Quando bolle versate il riso e a cottura ultimata, schiacciate le patate che daranno consistenza al brodo, ed il risultato di una minestra piuttosto densa.

Gnocheti de skraut

Ingredienti per 4 persone:

1 Kg di foglie di Skraut
(Buon Enrico)
500 g. di ricotta fresca
1 uovo intero
1 cucchiaio di farina integrale
noce moscata quanto basta
sale quanto basta

Preparazione:

Dopo aver lessato le foglie, aggiungervi la ricotta e passare il composto al setaccio. Salare e mescolare aggiungendovi l'uovo, la noce moscata e la farina (regolare la consistenza dosando le aggiunte di quest'ultima). Preparare dei gnochetti tondi che saranno cotti in acqua bollente.

Man mano che vengono a galla, scolateli e serviteli conditi con burro fuso, olio e formaggio grattugiato a piacere.

CARLINA

Carlina acaulis L.

FAMIGLIA

Compositae

NOME POPOLARE:

pan de l'alpin,
cardo.

PARTI USATE:

il ricettacolo florale.

TEMPO di RACCOLTA:

estate.



HABITAT:

pianta erbacea, bienne, comune nei pascoli della zona montana del Grappa.

DESCRIZIONE:

il caule è breve o nullo, con foglie che formano sul terreno una grande rosetta. Le foglie sono grandi, rigide, pennatopartite a margine incisodentato. I fiori (luglio-agosto) tutti ermafroditi, sono racchiusi in un grande capolino porporino-biancastro circondato da brattee raggiate e fogliacee.

UTILIZZAZIONE:

i ricettacoli del capolino vengono consumati in insalata assieme ad altre entità. Possono essere consumati anche dopo cottura e sono considerati più prelibati dei ricettacoli dei carciofi.

COMPOSIZIONE:

i composti principali conosciuti sono un olio essenziale (1,5 - 2%) mescolanza di sesquiterpeni (POMINI, 1973), di profumo gradevole, resina, un antibiotico l'ossido di carlina nella radice (PARIS et SCHAUENBERG, 1977); inulina e tracce di sali di potassio, calcio e magnesio (PALMA, 1964).

INDICAZIONI NUTRIZIONALI:

Il fondo carnoso del boccio florale risulta mangiabile analogamente ai carciofi, cotto nell'acqua salata e condito con olio o burro (POMINI, 1973). Il decotto della radice è usato come stimolante per la digestione (ELLISON et Coll., 1979). L'azione della pianta è diuretica, tonica, stomachica, antireumatica e antibiotica (PARIS et SCHAUENBERG, 1977).

CONTROINDICAZIONI:

in dosi abbondanti la pianta ha azione purgativa ed emetica (ELLISON et Coll., 1979).

COLTIVAZIONE: in pianura non si riproduce con facilità mentre cresce facilmente nei pratidi montagna in terreno povero, calcareo e in piena insolazione.

NOTA: l'intera pianta veniva tradizionalmente impiegata nelle malghe del Massiccio del Grappa come un rudimentale igrometro perchè rimane aperta con il bel tempo e tende a chiudersi se il tempo volge al brutto.

I malgari utilizzano indifferentemente anche la specie *Cirsium eriophorum* (L.) Scop. .

I contadini utilizzano la radice della Carlina in polvere come stimolante per ingrassare il bestiame o farlo andare in calore (PARIS et SCHAUENBERG, 1977).



Pan de l'alpin in tecia

Ingredienti per 4 persone:

400 g. di capolini di carlina
(*Carlina acaulis*)

1 cipolla ben tritata

un bicchiere di vino bianco

un mestolo di brodo

un cucchiaio di farina

olio e burro quanto basta

sale e pepe quanto basta

uno spicchio d'aglio

Procedimento:

Rosolare i capolini in olio e.v. e aggiungervi la cipolla e l'aglio senza far rosolare.

Aggiungervi il vino bianco e dopo che sarà evaporato, incorporare i sapori e spolverare con la farina.

Mantenere il sugo diluito con brodo fino a cottura ultimata.

N.B. i capolini di carlina possono venire facilmente sostituiti da *Cardo scardaccio* (*Cirsium eriophorum*) specie più diffusa della precedente.

CICORIA

Cichorium intybus L.

FAMIGLIA

Compositae

NOME POPOLARE:

radicio, sicoria,
radèc de campagna,
radio de strada.

PARTI USATE:

le foglie, basali.

TEMPO di RACCOLTA:

primavera.



HABITAT: pianta erbacea perenne comune nei prati, sui cigli dei campi, lungo le strade, negli incolti.

DESCRIZIONE: il fusto un po' ruvido, cavo, flessuoso, ramificato, può essere alto 40-120 cm. Le foglie basali, sviluppate a rosetta, spuntano in autunno, durano tutto l'inverno-primavera e si seccano durante la fioritura, sono piuttosto grandi, picciolate, più o meno dentate o roncinate. Quelle del fusto sono piccole e sessili. I fiori, raggruppati in capolini, sono tutti ligulati, azzurri e si schiudono al mattino.

UTILIZZAZIONE: le rosette basali raccolte ancora tenere possono essere consumate crude ma spesso vengono lessate e consumate insieme a quelle di altre specie (tarassaco e strigoli).

COLTIVAZIONE: si semina a primavera avanzata in terreno ben concimato organicamente, successivamente si dirada a distanza di 15-20 cm. La radice si estrae nel tardo autunno.

NOTA: la radice torrefatta e ridotta in polvere dà un surrogato del caffè: la "sicoria", tradizionalmente utilizzata presso molte famiglie del territorio pedemontano.

INDICAZIONI NUTRIZIONALI: l'impiego alimentare della Cicoria viene riportato da numerosi AA. (POMINI, 1975), (AZZOLINI, 1976), (DA LEGNANO, 1968), (LECLERC, 1976), (MARI-
NONI, 1984), (ELLISON et Coll., 1979), (PALMA, 1964), (PARIS et SCHAUEN-
BERG, 1977), (CARAVAGLIA e PODINI, 1985). Le foglie fresche hanno proprietà toniche, stomachiche, colagoghe, diuretiche (PARIS et SCHAUENBERG, 1977) e sono

indicate nei casi di insufficienza biliare, atonia gastrica e digestiva, dermatosi e stipsi (VALNET, 1977). Le foglie fresche sono considerate depurative in insalata primaverile o estiva (POMINI, 1975), presentano proprietà ipoglicemizzante e vasodilatatoria, assai utili, quindi, quali coadiuvanti nella cura del diabete e dell'ipertensione (AZZOLINI, 1976). La radice essicata e tostata può essere utilizzata come surrogato del caffè; possiede proprietà toniche intestinali, leggermente lassative, che stimolano l'appetito (ELLISON et Coll., 1979) (MARINONI, 1984).

CONTROINDICAZIONI: un uso eccessivo e continuo può danneggiare la funzione della retina (ELLISON et Coll., 1979).

NOTA: dalla pianta selvatica sono derivate numerose varietà da taglio o da cespo che hanno proprietà simili, benchè minori (VALNET, 1977). Attualmente le varietà più coltivate sono: cicoria o radicchio di campo, cicoria di Catalogna, cicoria belga o Witloof, cicoria bianca autunnale, cicoria spadona e la cicoria o radicchio rosso nelle varietà "rosso di Verona", "variegato di Castelfranco", "rosso di Treviso" utilizzate nelle insalate "trevisane". Tra le cicorie va segnalata la cosiddetta indivia (*Cichorium endivia* L.).

Composizione: costituenti chimici di *Cichorium intybus* L.

Acqua	93,4 g	Vit. B ₁	0,03 mg
Protidi	1,4 g	Vit. B ₂	0,19 mg
Lipidi	0,2 g	Vit. PP	(0,3) mg
Glucidi disp.	0,7 g	Vit. C	17 mg
Glucidi solub.	0,7 g	Vit. A.	219 g
amido	-	Fe	0,7 mg
fibra	0,7 g	Ca	74 mg
Kcal.	10	P	31 mg
Parte edibile	80 %		

(CARNOVALE e MUCCIO, 1981)

Le foglie contengono anche cicorina amara, inulina, intibina, colina, levulosio (POMINI, 1975), lattucina e sali di potassio, sodio, magnesio (BENIGNI, CAPRA, CATTORINI, 1962).

Da SCARPATI e ORIENTE (1958) è stato separato l'acido cicorico (= acido dicaffeiltartarico) (0,1 - 0,2 %) (PARIS et MOYSE, 1971).

Nel succo delle radici si trovano le stesse sostanze terpeniche amare della *Lactuca virosa*: lattucina e lattucopirina (BENIGNI, CAPRA, CATTORINI, 1962) e un olio analogo al caffèolo del Caffè semi torrefatti (POMINI, 1975).

Minestra di cicoria

Ingredienti per 4 persone:

300 g. di cuori e foglie tenere di cicoria
 50 g. di formaggio "bastardo" del Grappa, 2 uova
 2 cucchiaini di aceto di vino
 2 cucchiaini di olio extra-verigne
 80 g. di riso, sale e pepe q. b.
 1 litro di brodo
 (fatto anche con dado vegetale)

Procedimento:

Le foglie di cicoria ("radicio de camp" e "radicio de cavin") vanno tagliuzzate e lessate in acqua salata.

Riscaldare il brodo e appena bolle aggiungervi le foglie di cicoria ed il riso.

Verso la fine della cottura aggiungere il formaggio e le uova sbattute insieme ad aceto, olio, sale e pepe quanto basta.

RADICCHIO VARIEGATO DI CASTELFRANCO

Viene prodotto per lo più nel distretto di Castelfranco e qualche limitata superficie a Zero Branco.

È una varietà di cicoria ottenuta attraverso incroci e selezioni genetiche secolari e presenta foglie con innumerevoli striature verdi, rosse, gialle e bianche.

Il valore nutritivo del Radicchio di Castelfranco è legato come per gli altri radicchi al suo contenuto in vitamine e sali minerali. La composizione si discosta leggermente dai valori riportati per la cicoria di campo per il minor contenuto in vit. B₂, vit. C e Calcio e per il maggior contenuto in fibra.

La presenza di fibra alimentare, unitamente all'elevato contenuto in acqua, conferiscono al prodotto ottime proprietà idratanti e riequilibranti la funzione intestinale.

La bontà del prodotto consiste nella tenerezza delle sue foglie e nella delicatezza del loro sapore pertanto pur potendosi preparare in molti modi, il sistema migliore per gustarlo è quello di servirlo crudo variando caso mai il condimento con un po' di fantasia.

Va bene preparato crudo come nella ricetta tradizionale del 'radicio col lardo' oppure tipo brasato.



RADICCHIO VERONESE

Viene prodotto prevalentemente nella provincia di Verona, ma è comunque diffuso un po' ovunque nel Veneto, anche nella provincia di Treviso.

Il radicchio di Verona deriva da una selezione effettuata sul radicchio trevigiano.

Le foglie di colore rosso-vivo, non grandi, sono di forma tondeggianti, piegate a calice verso l'alto.

I cespi pesano di più di quelli di Treviso (50 gr.) e resistono bene al freddo invernale. Presentano un valore dietetico analogo al Radicchio di Treviso.

In gastronomia viene impiegato normalmente in insalata oppure cotto sulla graticola anche se i suoi impieghi sono molteplici.

La parte interna (cuore) si presta bene per fare il radicchio ai ferri.

RADICCHIO ROSSO DI TREVISO

Viene prodotto per lo più nel territorio trevigiano soprattutto nei comuni di Casale sul Sile, Casier, Preganziol, Mogliano, Zero Branco, Quinto, S. Biagio, Cimaolmo, Spresiano e zone limitrofe della Provincia di Padova e Venezia.

La pianta è una varietà di cicoria ottenuta attraverso incroci e selezioni. Attualmente si è pervenuti alla coltivazione di 3 sottotipi noti come precoce, medio-precoce e tardivo che è anche il più coltivato. In effetti il biotipo tardivo risulta il più ricercato per le sue caratteristiche merceologiche e organolettiche.

Presenta un lembo fogliare di un bel colore rosso-vinoso mentre la costola dorsale risulta bianca, leggermente amarognola e croccante nella consistenza.

Le fasi più importanti nella produzione sono: la semina che si effettua a pieno campo in giugno-luglio, il raccolto che inizia ai primi di novembre, la forzatura-imbianchimento e il finissaggio che ne definisce la commercializzazione.

Il valore nutritivo è condizionato dalla composizione in sali minerali e vitamine che si discostano di poco dalla cicoria. La buona presenza di fibra (1-1,2 g. per 100 g. di radicchio) agisce favorendo positivamente il transito intestinale.

Questo prodotto si presta bene ad essere consumato crudo anche come antipasto, operazione consigliata dal punto di vista dietetico in quanto ciò permette una migliore utilizzazione dei principi nutritivi.

Il condimento da preferirsi è l'olio extravergine di oliva in quanto la sua composizione rappresenta un complemento ideale per i principi nutritivi dell'insalata.

Insieme alle numerose e svariate utilizzazioni in cucina ricordiamone due che fanno parte della tradizione gastronomica trevigiana come: "radicio trevisan col lardo", "radicio trevisan su la graela". Apprezzato e conosciuto è il radicchio di Treviso ai ferri.



RADICCHIO CHIOGGIOTTO

Viene prodotto soprattutto nel comune di Chioggia e nei comuni di Lusia, Conche, Avezzano e anche nella zona bassa della provincia di Treviso.

Si chiama così perchè le prime selezioni di questa varietà sono state effettuate e sperimentate nella zona di Chioggia.

Ha un valore nutritivo analogo alla cicoria di campo di cui però presenta una maggiore ricchezza in fibra (1,2 g.) e glucidi (1,6 g.).

Come per gli altri radicchi va bene consumato crudo in insalata ma si presta anche ad essere cotto fritto oppure, i cuoricini, cotti al vapore.

**CONSOLIDA
FEMMINA**

*Symphytum
tuberosum* L.

FAMIGLIA
Boraginaceae

NOME POPOLARE:
lataroi.

PARTI USATE:
le foglie e i germogli.

TEMPO di RACCOLTA:
primavera.



HABITAT: pianta erbacea perenne alta 15-25 cm comune nei boschi di latifoglie del territorio pedemontano.

DESCRIZIONE: il fusto eretto, ramificato nella parte superiore è ricoperto di peli. Le foglie inferiori sono grandi, ovali acuminatae con picciolo, le superiori sono lanceolate, sessili e più piccole. I fiori (marzo-aprile), riuniti in racemi, hanno un piccolo calice verde e una corolla tubolare gialla.

UTILIZZAZIONE: le foglie e i giovani germogli raccolti appena spuntati perchè ancora teneri, si consumano lessati e conditi come gli spinaci. Qualche volta vengono aggiunti nella zuppa.

COMPOSIZIONE: la consolida contiene mucillagine, amido, gomma, resina, tannino in piccole quantità, asparagina, colina ed allantoina 0,6-0,8% (POMINI, 1973); tracce di alcaloidi, tra i quali consolidina e sinfito-cinoglossina (ELLISON e Coll., 1979).

**INDICAZIONI
NUTRIZIONALI:** diversi autori considerano l'impiego commestibile delle foglie raccolte quando sono ancora giovani e tenere (ELLISON et Coll., 1979; POMINI, 1973; INDRIO, 1981; BONI, 1983).

POMINI (1973) riporta che i giovani germogli, mangiati come gli asparagi, sono rinfrescanti. L'utilizzazione gastronomica resta comunque sporadica mentre risulta molto più diffusa la sua somministrazione erboristica (RODATO, 1979).

COLTIVAZIONE:

si riproduce per divisione dei cespi o per talea radicale dalla primavera all'autunno. Cresce in qualsiasi terreno ma richiede irrigazione regolare se in terreno asciutto.

NOTA:

Nei luoghi umidi incolti e paludosi del territorio cresce la **CONSOLIDA MAGGIORE** (*Symphytum officinale* L.) chiamata anche "erba pedocera" o "luganigo".

Le radici fresche o essicate di questa specie si utilizzano per via interna nella terapia di ulcere gastriche duodenali e per la diarrea (ELLISON, 1979). Le foglie per via esterna sono considerate emollienti, lenitive e cicatrizzanti (POMINI, 1973). L'azione di stimolante sulla riproduzione cellulare è dovuta al contenuto di allantoina (ELLISON e Coll., 1979). Sempre ELLISON e Coll (1979) sottolineano che alcune parti della pianta contengono almeno il 35% di proteine totali (percentuale uguale a quella dei semi di soia) tuttavia finora non si è riusciti a estrarre tali proteine in forma utilizzabile come alimento.



Tisana ad azione espettorante

Consolida maggiore (foglie)	1
Salvia (foglie)	1
Farfaro (foglie)	1
Altea (radici)	1
Verbascio (foglie)	1

INFUSO: 2 Tazze al giorno

(fonte: Gruppo Erboristico, 1984)

Contro le scottature

Preparare un cataplasma composto da:

Consolida maggiore (foglie)	2
Cetriolo (frutti)	1
Calendola (fiori)	1
Iperico (fiori)	1

N.B. si presta per scottature lievi e l'applicazione del cataplasma va rinnovata continuamente.

(fonte: Gruppo Erboristico, 1984)

CRESCIONE

*Nasturtium
officinale* R. Br.

FAMIGLIA
Cruciferae

NOME POPOLARE:
cresòn.

PARTI USATE:
la parte aerea della pianta.

TEMPO di RACCOLTA:
primavera - estate



HABITAT: pianta erbacea perenne che cresce nelle acque limpide leggermente correnti della zona pedemontana.

DESCRIZIONE: il fusto è sdraiato, radicante nei nodi inferiori, ramoso, carnoso, lungo 10-70 cm. Le foglie sono pennatosette formate da foglioline intere ed ovali. I fiori (aprile - luglio) sono piccoli a quattro petali bianchi, crociformi e raccolti in grappoli ascellari. Il frutto è una siliqua di circa 10-15 mm.

UTILIZZAZIONE: i getti fogliari vengono consumati crudi in insalate, da soli o in abbinamento con altre verdure (gallinelle, tarassaco).

COMPOSIZIONE: I principali costituenti conosciuti sono un glucoside solforato gluconasturzina che per idrolisi, prodotta dalla "mirosina", si scinde in glucosio ed isosolfocianato di feniletile (POMINI, 1975); Vitamine A, B₁, B₂, C, D, E; rafanolo, olio essenziale (0,07%), sali di magnesio, ferro, fosforo, iodio, arsenico, calcio, rame, zinco e zolfo (ELLISON et Coll., 1979), (PALMA, 1964).

**INDICAZIONI
NUTRIZIONALI:** per il suo gusto gradevole è consumato largamente come ortaggio e coltivato industrialmente (VIOLA, 1975). In passato quest'erba veniva indicata per la cura di malattie gastro-intestinali, nonchè disturbi genito-urinari (AZZOLINI, 1976). È considerata antiscorbutica (VIOLA, 1975), stimolante, diuretica-irritante e bechica (PARIS et SCHAUENBERG, 1977). Le foglie sono considerate giovevoli nell'insalata comune con

olio e succo di foglie sono considerate giovevoli nell'insalata comune con olio e succo di limone (L.P. DA LEGNANO, 1968).

COLTIVAZIONE: si riproduce facilmente per talea di stelo o di radice messa preventivamente a radicare in acqua. Può venir coltivato in terra ricca di humus e mantenuta umida con frequenti annaffiature.

NOTA: in alcuni casi si consumano indifferentemente anche il **CARDAMINDO AMARO** (*Cardamine amara* L.) e la **BECCABUNGA** (*Veronica beccabunga* L.).
È opportuno avere cura di lavare molto bene il crescione spontaneo perchè sulle sue foglie si incista la *Fasciola hepatica* (platelminta trematode parassita la cui forma adulta attraversa le pareti gastriche ed intestinali per raggiungere i canali biliari, provocando la *distomatosi epatica*) (ELLISON et Coll., 1979), (AZZOLINI, 1976).
In Francia il crescione (conosciuto col nome volgare "salute del corpo") mangiato crudo, è considerato ottimo svelenante della nicotina di cui sono impregnati i tessuti dei fumatori (POMINI, 1973), (AZZOLINI, 1976).

Insalata di crescione e cipolla

Ingredienti per 4 persone:

100 g. di crescione
200 g. di cipolla
olio extravergine d'oliva q.b.
1 limone
sale e pepe q.b.

Procedimento:

Sul piatto di portata mettete il crescione lavato ed asciugato. Tutt'attorno disponete la cipolla tagliata ad anelli sottili. Prima di servire aggiungete il condimento che prepara in una ciotola con sale, pepe, olio e succo di limone.

Minestra di crescione

Ingredienti per 4 persone:

250 g. di foglie di crescione
100 g. di riso
1 patata
1 uovo
brodo (1,5 l.)
sale e pepe q. b.

Procedimento:

Rosolate in poco burro le foglie tritate del crescione e le patate tagliate a fettine sottilissime. Aggiungete il brodo e portate ad ebollizione. Versate il riso, salate e pepate. A cottura ultimata aggiungete il tuorlo d'uovo, mescolate e lasciate riposare per qualche minuto prima di servire.

CUMINO DEI PRATI

Carum carvi L.

FAMIGLIA
Umbelliferae

NOME POPOLARE:
comìn, carvèse,
pestenaria,
kumel, cumo.

PARTI USATE:
i frutti
(detti impropriamente semi).

TEMPO di RACCOLTA:
estate.



HABITAT: pianta erbacea biennale che si trova nei luoghi erbosi e nei prati del Monte Grappa.

DESCRIZIONE: il fusto eretto, cilindrico, ramificato alla base è alto fino a 80 cm. Le foglie sono penatosette composte, con lacinie lanceolate, quelle inferiori picciolate e quelle superiori sessili. I fiori (maggio-giugno) sono piccoli, a cinque petali, di colore bianco, raccolti in ombrelle ineguali di 7-5 peduncoli. I frutti hanno forma ovale allungata e sono due acheni addossati, dal caratteristico sapore aromatico.

UTILIZZAZIONE: i frutti del cumino vengono impiegati tradizionalmente in alcune zone per aromatizzare minestrone e piatti di carne. Vengono anche usati nella preparazione di pani speciali aromatizzati.

COMPOSIZIONE: i componenti principali sono un olio essenziale (4-9%) (Ol. Carvi) racchiuso nei semi, costituito da 60% di carvone che gli conferisce il sapore particolare, 20% di limonene e qualche altro componente (carveolo diidrocarvone) (PARIS et SCHAUENBERG, 1977); cere, tannino 7-8%, mucillagine, resine, olio grasso 18% (POMINI, 1973).

**INDICAZIONI
NUTRIZIONALI:** Viene confermato il suo impiego in cucina quale "condimento" (POMINI, 1973). La sua azione digestiva, antispasmodica risulta efficace nelle indigestioni flatulente, nell'inappetenza e nella diarrea (ELLISON et Coll., 1979). L'essenza di cumino è anche carminativa, stomachica e galattogena (PARIS et SCHAUENBERG, 1977). Risulta adatto per uso pediatrico (ELLISON et Coll., 1979). Viene impiegato in distilleria per preparare il famoso "Kümmel" (DA LEGNANO, 1968), in pasticceria e panetteria

mentre i montanari lo mettono nei formaggi per dare loro l'aroma (POMINI, 1973).

COLTIVAZIONE: si riproduce per seme in terreni ben drenati ed esposti a pieno sole. I semi piantati nella tarda estate fruttificheranno nell'estate successiva perchè resistono ai freddi invernali.

NOTA: la pianta viene impiegata anche per fare la grappa al cumo ("graspa de còmin"). Il cumino mescolato al fieno ne aumenta la fragranza ed il valore nutritivo, inoltre rientra nella composizione dei mangimi artificiali per gli animali domestici (POMINI, 1973).

Tisana coadiuvante contro i gas intestinali

Cumino (semi)	1
Finocchio (semi)	1
Coriandolo (semi)	1
DECOTTO: 2-3 tazze al giorno	

(Fonte: Gruppo Erboristico, 1984)

'na fugassa pa i dì de festa

Ingredienti:

g. 550 farina bianca 00
g. 140 zucchero semolato
g. 110 burro
g. 25 lievito di birra
3 piccole uova
scorza di arancia e di limone
una bustina di vanillina
poco zucchero in granella
sale.

Tempo occorrente:
una giornata.

Preparazione:

Impastate g. 15 di lievito con g. 75 di acqua tiepida e g. 130 di farina: fate lievitare coperto in luogo tiepido per trenta minuti. Sbattete un uovo con g. 40 di zucchero e g. 30 di burro morbido, g. 120 di farina e il panetto lievitato. Lavorate l'impasto sulla spianatoia per dieci minuti. Fate lievitare coperto ancora per un'ora e mezzo. Aggiungete quindi un uovo intero, sbattuto a parte con g. 50 di zucchero, g. 30 di burro morbido e g. 120 di farina. Lavorate la pasta ancora per dieci minuti e fate lievitare ancora per due ore e mezza come al solito. Preparate un impasto con un tuorlo g. 30 di burro morbido g. 50 di zucchero, la buccia grattugiata di mezza arancia e di un quarto di limone, la busta di vanillina, g. 7 di sale, il rimanente lievito sciolto in due cucchiaini di acqua tiepida e g. 130 di farina. Unite il tutto alla pasta lievitata e lavorate per 15 minuti.

Fate lievitare ancora un'ora. Lavorate la pasta sulla spianatoia per 10 minuti, formate una palla, mettetela sulla placca imburata e infarinata, contornatela con una striscia di cartone di cm 20 di diametro. Incidete la pasta con un segno di croce profondo in superficie e fate lievitare per tre ore. Pennellate la superficie con albume sbattuto e cospargetela con zucchero in granella mandorle spezzettate ed amaretti pestati. Infornate a 180° C per circa 40 minuti. Servite la fugassa tiepida o fredda. (Fonte: La voce di Cornuda, 1988)

N.B. la lievitazione va fatta a temperatura costante, non inferiore a 20°. La farina può essere impastata con semi di cumino (aromatizzanti).

DENTE DI LEONE COMUNE

Leontodon hispidus L.
(= *L. proteiformis* Vill.)

FAMIGLIA

Compositae

NOME POPOLARE:

radicèe.

PARTI USATE:

le foglie.

TEMPO di RACCOLTA:

primavera.



HABITAT: pianta erbacea perenne, diffusa nei prati e pascoli di tutto il territorio.

DESCRIZIONE: presenta un rizoma breve, obliquo e troncato. Le foglie sono oblanceolate, sinuato-dentate e irsute. I fiori sono riuniti in capolini, costituiti da ligule di colore giallo luminoso, scuro all'apice.

UTILIZZAZIONE: le rosette di foglie basali si consumano cotte e mescolate con altre entità (tarassaco, rosolaccio, scabiosa, strigoli).

COLTIVAZIONE: si riproduce facilmente per semina primaverile in terreni di medio impasto.

NOTA: questa specie è straordinariamente polimorfa, soprattutto per quanto riguarda la forma delle foglie ed involucri. Nell'Italia nord-orientale si notano popolazioni differenziabili mediante propri caratteri morfologici che occupano determinate nicchie ecologiche e danno l'impressione di essere in ogni senso stirpi ben separate o addirittura buone specie. Però nessuna di queste resiste ad un esame critico approfondito... (PIGNATTI, 1982).

Il BONI (1984) riporta tra le specie commestibili il *Leontodon nudicaulis* v. *taraxacoides*, Vill. considerato molto diffuso, il *L. hirtus* (L.) e il *L. autumnalis* (L.) che non trovano analogia classificazione sistematica dal PIGNATTI (1982). Nella tradizione anche la specie *Crepis foetida* L. e *Hypochoeris radicata* L. possono venire consumate lessate mentre l'*Aposeris foetida* L. non viene impiegata dato l'odore sgradevole delle foglie.

FARINACCIO SELVATICO

Chenopodium album L.

FAMIGLIA

Chenopodiaceae

NOME POPOLARE:

farinei, farinassi,
spinacio salvadego,
peche-de-oca.

PARTI USATE:

le foglie.

TEMPO di RACCOLTA:

primavera - estate.



HABITAT:

pianta erbacea annuale comunissima nei luoghi incolti e ai bordi delle strade campestri.

DESCRIZIONE:

ha un fusto eretto che può raggiungere i 2 metri. Le foglie di un verde pallido sono ovato-romboidali e a margine sinuoso. I fiori (luglio-settembre) piccolissimi e verdastri sono raccolti in glomeruli riuniti in pannocchie. Da notare che le foglie sono verdastre nella pagina superiore e biancastre in quella inferiore.

UTILIZZAZIONE:

le foglie colte ancora quando sono tenere vengono consumate come gli spinaci.

COLTIVAZIONE:

si riproduce facilmente per seme. Considerare che spesso è infestante nei campi e negli incolti.

NOTA:

le foglie e le sommità fiorite di *C. album* venivano utilizzate dalle popolazioni dei Colli Asolani come lassative e "rinfrescanti" per gli animali da cortile ("paston par e gaine").
Il termine "farinei" o "farinassi" si riferisce al colore biancastro delle foglie che sembrano cosparse di farina.

FRAGOLA

Fragaria vesca L.

FAMIGLIA

Rosaceae

NOME POPOLARE:

fragoa.

PARTI USATE:

i falsi frutti.

TEMPO di RACCOLTA:

primavera - estate.



HABITAT:

pianta erbacea perenne comune nei boschi, nei luoghi erbosi riparati e vicino alle siepi.

DESCRIZIONE:

presenta un rizoma cilindrico da cui si sviluppano le foglie, gli stoloni e i fusti fruttiferi. Le foglie sono lungamente picciolate e divise in tre foglioline obovate con il margine dentato. Ascellarmente si sviluppano gli stoloni che si radicano e germogliano dando vita a nuove piante. I fiori (maggio-giugno) sono formati da 5 petali bianchi e 5 sepali lanceolati. La fragola è un falso frutto perchè formato dall'ingrossamento del ricettacolo, su cui sono inseriti i veri frutti impropriamente chiamati semi.

UTILIZZAZIONE:

il falso frutto viene consumato fresco oppure in macedonie, marmellate e sciroppi. Esso è molto più profumato e saporito di quello delle razze coltivate.

COLTIVAZIONE:

si riproduce da trapianti di pianticelle nate sugli stoloni. Richiede terreno fresco e ben lavorato.

NOTA:

la tradizione non confonde mai questa pianta con la *Duchesnea indica* (A.) Focke o "fragoa mata" che è insipida, acquosa e veniva utilizzata dai bambini per fare collanine con fili d'erba.

INDICAZIONI NUTRIZIONALI:

i falsi frutti succosi, saporiti, deliziosi, gustosi al palato e fragranti, rientrano nel regime per diabetici (perchè lo zucchero della fragola è il fruttosio) (VALNET, 1975),

(POMINI, 1973). La fragola viene indicata per le sue proprietà nutritive, rimineralizzanti, antigottose, depurative-disintossicanti, battericide (VALNET, 1975), (DA LEGNANO, 1968).

CONTROINDICAZIONI: la fragola può risultare indigesta ad alcuni. È sconsigliata in casi di dermatosi e può provocare orticaria (VALNET, 1975), (POMINI, 1973).

Composizione: costituenti chimici di *Fragaria vesca* (%)
(frutta fresca)

Acqua	90,5 g	Vit. B ₁	0,02 mg
Protidi	0,9 g	Vit. B ₂	0,04 mg
Lipidi	0,4 g	Vit. PP	0,5 mg
Glucidi disp.	5,3 g	Vit. C	54 mg
Glucidi solub. amido	5,3 g -	Vit. A	tracce
fibra	0,6 g	Fe	0,8 mg
Kcal.	27	Ca	35 mg
Parte edibile	94 %	P	28 mg

(CARNOVALE e MUCCIO, 1981)

I falsi frutti contengono inoltre acidi citrico, tartarico, salicilico, chinico, malati di potassio, calcio, fosforo, silice, zolfo e ferro (POMINI, 1973), (VALNET, 1975). Anche le foglie e le radici della pianta posseggono proprietà molto utili, sono diuretici, astringenti, antireumatiche e indicate nei casi d'insufficienza epatica (PARIS ed SCHAUBENBERG, 1977), (VALNET, 1975).

Fragole al miele

Ingredienti per 6 persone:
500 g. di fragole
50 g. di miele millefiori
di alta montagna
100 g. di panna fresca

Procedimento:

Dopo aver pulito e ben lavato i falsi frutti delle fragole, aggiungete il miele e fate macerare per tre ore in frigorifero. Montate la panna e guarnite le fragole prima di servire.
A piacimento di può aggiungere del succo di limone.

Tisana coadiuvante nei disturbi gottosi

Fragola (radice)	3
Verbasco (radice)	1
Prezzemolo (radice)	1
Ortica (pianta intera)	1
Sedano (semi)	1
Cardosanto (fiori)	1

DECOTTO: 3 tazze al giorno lontano dai pasti

GALLINELLE

Valerianella locusta (L.)

Lat. *Betcke*

FAMIGLIA

Valerianaceae

NOME POPOLARE:

galinèi, galèti,
molèsine, panèli, cul de gai.

PARTI USATE:

le foglie.

TEMPO di RACCOLTA:

primavera.



HABITAT: è una specie erbacea annua che cresce nei campi coltivati, specialmente nei vigneti delle colline.

DESCRIZIONE: il fusto, peloso sugli angoli, è alto fino a 30 cm. Le foglie basali a rosetta, sono spatolate, cigliate, tenere, grasse; le cauline sono più strette e piccole. I fiori sono piccoli, imbutiformi, con corolla azzurrognola e disposti in corimbi densi.

UTILIZZAZIONE: le rosette basali vengono consumate crude e cotte in insalata sia da sole che abbinate con altre entità (tarassaco, crescione).

COMPOSIZIONE: i componenti chimici sono ancora poco studiati dato lo scarso uso erboristico della pianta (POMINI, 1973). Le foglie, in particolare sono ricche di vitamina C, inoltre sono state riscontrate tracce di una essenza aromatica che dà ad esse un sapore dolciastro caratteristico, leggermente acido (AZZOLINI, 1976).

INDICAZIONI NUTRIZIONALI:

l'impiego culinario viene confermato da numerosi AA.. Le rosette di foglie tenere primaverili costituiscono una insalata pregiata e commercializzata largamente da ambulanti ed erbivendoli (POMINI, 1973). Si raccolgono le foglie radicali per zuppe, minestroni, minestre specie venete di riso e per salse, ma soprattutto per insalate meglio miste (MARINONI, 1984). La pianta è ritenuta antiscorbutica, antinfettiva e depurativa leggera (AZZOLINI, 1976), (POMINI, 1973).

COLTIVAZIONE: si semina in primavera, in terreno ben lavorato a concimazione letamica. Se si usa per insalate è bene non lasciar fiorire.

NOTA: allo stesso genere appartengono numerose specie dotate di analoga proprietà pur differenziandosi per alcune caratteristiche botaniche (AZZOLINI, 1976):

Valerianella coronata Lam., pianta alta ca. 30 cm. con foglie lanceolate e dentate: diffusa tra i vigneti e nelle colline, commestibile cotta, perchè cruda è un pò dura.

Valerianella rimosa Bast., pianta alta fino a 50 cm. dotata di foglie tenere lineari-lanceolate, diffusa tra le macerie.

Valerianella dentata Poll., pianta diffusa tra i campi e sui muri, dotata di foglie spatolate ed oblunghe cigliate: per tale caratteristica non sono commestibili crude, ma solamente ben cotte.



Insalata primaverile

Ingredienti per 4 persone:

100 g. di rosolaccio
200 g. di gallinelle
100 g. di tarassaco
100 g. di fiori e foglie di primula
olio extravergine d'oliva q.b.
aceto q.b.
sale e pepe q.b.

Procedimento:

Dopo aver lavato ed asciugato le erbe primaverili aggiungete le foglie fresche e tenere.

Il condimento va preparato in una scodella con sale, pepe, olio e aceto (oppure succo di limone a piacimento).

I fiori di primula si mettono per decorare l'insalata.

LAMIO BIANCO

Lamium album L.

FAMIGLIA

Labiatae

NOME POPOLARE:

ciuci bianchi,
ortiga mata.

PARTI USATE:

le sommità
non ancora fiorite.

TEMPO di RACCOLTA:

primavera.



HABITAT: pianta erbacea perenne comune sull'orlo dei fossi e sentieri, nei prati, campi, vigneti, siepi e boschi.

DESCRIZIONE: il fusto quadrangolare ascendente, eretto, può essere alto fino a 40 cm. Le foglie sono tutte picciolate, ovali, cordate alla base, opposte, seghettate e pubescenti. I fiori sono di colore bianco e raccolti in verticillastri.

UTILIZZAZIONE: le sommità, colte prima della fioritura, quando sono tenere, si fanno lessare e si consumano come gli spinaci oppure si aggiungono nelle minestre.

COMPOSIZIONE: nelle piante del genere *Lamium* sono state riscontrate delle tracce di olio essenziale, una mucillagine, un tannino catechico (5%) (KWASNIEVSKI, 1959), dei flavonoidi (glucosidi del canferolo e del quercetolo); della colina, delle ammine (istamina, tiramina, metilamina), un saponoside (PARIS e MOYSE, 1971). Inoltre vi può essere lamicina glucoside 0,05%, lamicina alcaloide, acido gallico, sali di potassio (POMINI, 1973), rutoside nonché gli acidi caffeico e clorogenico (BORKOWSKI, 1964).

INDICAZIONI NUTRIZIONALI: l'utilizzazione alimentare viene riportata da diversi autori: POMINI (1973), INDRIO (1981), BONI (1983). POMINI in particolare indica la specie *Lamium purpureum* L. per "innovazioni primaverili in minestra e frittata. La piantina in qualche luogo consumata in insalata".

In letteratura la droga del *Lamium album* L. è utilizzata sotto forma di infuso come

tonico e astringente, soprattutto in lavaggi vaginali contro le leucorree e le dismenorree (PARIS e MOYSE, 1971). Questo genere di piante svolge inoltre azioni antiemorroidarie, emostatiche, vasocostrittrici, antiemorragiche e depurative (POMINI, 1973).

COLTIVAZIONE: si riproduce per divisione delle radici in primavera prima della fioritura o in autunno.

NOTA: Nel territorio pedemontano viene indifferentemente utilizzato anche il LAMIO ROSSO (*Lamium orvala* L.) chiamato popolarmente con il nome di "ciuci". Il fiore di quest'ultima pianta veniva solitamente succhiato dai ragazzi per il suo sapore dolce. In effetti il tubo corallino ha dei nettarii che producono appunto nettare (liquido zuccherino).



Schizz e Lamio

Ingredienti per 4 persone:

200 g. di germogli teneri di lamio
200 g. di formaggio schizz
burro q.b.
panna da cucina q.b.
sale e pepe q.b.

Procedimento:

Lessate i germogli di lamio in pochissima acqua e salate verso la fine della cottura. In una padella fate rosolare in poco burro le fette di schizz da ambo le parti, aggiungetevi i germogli di lamio precedentemente scolati, versate la panna liquida, sale, pepe e lasciate insaporire al caldo prima di servire.

LUPPOLO

Humulus lupulus L.

FAMIGLIA
Cannabaceae

NOME POPOLARE:
bruscandoi.

PARTI USATE:
i germogli maschili e
le infiorescenze femminili.

TEMPO di RACCOLTA:
i germogli in primavera
e le infiorescenze
in agosto-settembre.



HABITAT: pianta erbacea perenne che cresce nelle siepi, ai margini dei boschi e nei luoghi incolti qua e là in tutto il territorio pedemontano.

DESCRIZIONE: il fusto è sdraiato, volubile, cavo, ricoperto di peli rigidi, lungo diversi metri. Le foglie sono picciolate, a margini dentato-serrati, quelle inferiori palmato-lobate e le superiori semplici, cuoriformi. Il luppolo è una pianta dioica, cioè a fiori maschili e femminili posti su piante diverse. I fiori maschili sono numerosi, verdastri, riuniti in pannocchia ramificata. I fiori femminili sono riuniti in coni ovoidali riparati da brattee giallo-verdastre e raggruppati a formare la infiorescenza all'estremità dei rami.

UTILIZZAZIONE: i germogli dei getti primaverili si consumano lessati e conditi come gli asparagi; si raccomanda di bere a parte l'acqua di cottura considerata ottima depurativa del fegato. I germogli sono impiegati anche per preparare risotti, minestre, frittate.

COMPOSIZIONE: i coni contengono circa il 10% di acqua, 8% di sali minerali, dei lipidi e cere, un pò di tannini e dei pigmenti flavonoidi (xantoumolo e glucosidi del quercetolo e del canferolo) (PARIS et MOYSE, 1967). I principi attivi sono costituiti da oleoresine: 1) l'olio essenziale (0,50%) costituito da idrocarburi terpenici (myrcene, humulene, cannabene) e da un estere valerianico del borneolo; 2) la resina (10 - 15%) contenente dei principi amari cetonici: lupulone (acido β - lupulinico) e umulone (acido α - lupulinico) accompagnati da sostanze vicine a catena aciclica differente che si isomerizzano facilmente durante lo stoccaggio (BENIGNI, CAPRA, CATTORINI, 1964), (PARIS et

MOYSE, 1967), (PARIS et SCHAUENBERG, 1977).

**INDICAZIONI
NUTRIZIONALI:**

i germogli giovani primaverili vengono raccolti e consumati quale pasto gustoso e delicato, analogamente agli asparagi (AZZOLINI, 1976), oppure in zuppe, risotti, frittate d'erbe, nonchè per venire lessati ed insaporiti in padella (MARINONI, 1984). Anche i fiori maschili sono commestibili in insalata (ELLISON et Coll., 1979). I germogli sono considerati aperitivi, digestivi e depurativi (VALNET, 1976). L'infiorescenza femminile essicata (coni) esercita una azione sedativa, diuretica, antibiotica, amara e viene indicata nei casi di insonnia e nervosismo (ELLISON et Coll., 1979). Si impiega su scala industriale come amaro aromatico nella fabbricazione della birra (PARIS et SCHAUENBERG, 1977). Oltre ai germogli dei getti primaverili anche gli steli giovani si possono consumare come gli asparagi, previa bollitura in due acque per togliere l'asprigno (POMINI, 1973).

COLTIVAZIONE: si riproduce per talea in primavera. Preferisce terreni ricchi di humus, freschi e sciolti. Le piantine, messe a dimora in file, vengono sostenute con paletti.

NOTA: in alcuni casi le infiorescenze femminili vengono impiegate per preparare in casa la birra (tradizione importata probabilmente con i flussi migratori delle popolazioni locali).

La birra *casalinga* è una preparazione contadina molto semplice: si fanno bollire in un litro e mezzo di acqua due cucchiai di orzo e altrettanti infiorescenze di luppolo, e dopo rapida filtrazione per panno, si aggiunge un cucchiaio di zucchero lasciando il tutto a riposare per dieci giorni (AZZOLINI, 1976), (POMINI, 1973). Le infiorescenze devono essere quelle femminili (coni) (POMINI, 1973).

Frittata con bruscandoi

Ingredienti per 4 persone:

300 g. di "bruscandoi"
(germogli del luppolo)
1 cipolla
6 uova
olio, sale
burro quanto basta

Procedimento:

Fare il soffritto di cipolla tritata (a scelta con qualche spicchio d'aglio) in olio d'oliva (o vinaccioli o burro) facendo saltare i "bruscandoi". Sistemate di sale e aggiungete 6 uova sbattute, procedete quindi come per una normale frittata.

N.B. Con lo stesso procedimento esposto si può preparare una frittata di "rustegot", "s-ciopet", "rosoine"...

MALVA

Malva sylvestris L.

FAMIGLIA

Malvaceae

NOME POPOLARE:

malva, malba.

PARTI USATE:

le foglie.

TEMPO di RACCOLTA:



HABITAT: pianta erbacea biennale o annuale comune lungo le strade, sugli argini, nei prati, nelle siepi e in mezzo ai ruderi.

DESCRIZIONE: il fusto, prostrato od eretto, può essere alto fino ad 1 m ed è ricoperto di peluria. Le foglie sono tondeggianti, palmate in 3-5 lobi triangolari, pelose, polinervie e lungamente picciolate. I fiori (primavera-estate), raggruppati in numero di 2 - 6 alle ascelle delle foglie, hanno una corolla di 5 petali rosei, con striscie rosse.

UTILIZZAZIONE: le foglie, colte quando sono ancora tenere, vengono consumate crude in insalata e mescolate con altre entità (tarassaco, cicerbita, gallinelle). Vengono anche consumate cotte come gli spinaci e aggiunte nelle minestre e nei minestrone.

COMPOSIZIONE: il fiore di malva è colorato da anticianosidi la cui genina è il malvidolo. Contiene della mucillagine (15-20%) idrolizzabile in acido D-galatturonico, D-galattosio, L-arabinosio e L-ramnosio. Nelle foglie, ugualmente ricche in mucillagine, si sono isolate le vitamine A, B₁, B₂ e C. È stato inoltre messo in evidenza un principio ocitossico e stimolante dell'intestino (PARIS e MOYSE, 1967). La pianta contiene anche olio essenziale e tannino (ELLISON e Coll., 1979).

INDICAZIONI NUTRIZIONALI: l'impiego alimentare delle foglie fresche di malva viene precisato da INDRIIO (1981) e BONI (1983). POMINI (1973) sottolinea l'impiego delle foglie di *Malva crispa* L. in guarnizioni di pietanze. BONI (1983) raccomanda la zuppa di malva per chi soffre di

stitichezza; precisa che ha anche un effetto calmante sull'intestino, ma non è a tutti utile per tale disturbo.

La malva in tutto il territorio pedemontano è conosciuta soprattutto per il suo impiego erboristico. Essa viene ancora utilizzata come antinfiammatorio e lassativo e per via esterna contro le punture d'insetti (RODATO, 1979). In letteratura il fiore è impiegato in infuso (10%) per le sue proprietà emollienti e bechiche (PARIS e MOYSE, 1967). La pianta è adoperata anche come lassativo nell'atonìa intestinale e come antispastico (PERON, 1912). Esternamente trova impiego per impacchi in alcuni stati infiammatori della cute e delle mucose accessibili (BENIGNI, CAPRA e CATTORINI, 1964).

COLTIVAZIONE: si riproduce facilmente per semina primaverile trapiantando successivamente a 50 cm di intervallo. Cresce in terreni ricchi di sostanza organica, porosi e ben esposti al sole.

NOTA: le sommità fiorite e le foglie vengono impiegate in medicina popolare contro una serie di disturbi dell'apparato digerente che rientrano sotto il nome generico di "riscaldamento". Le foglie sono considerate anche "rinfrescanti" per le vie digerenti ed il fegato. I fiori vengono ricercati dalle api per il loro contenuto nettario.

Tisana coadiuvante contro il mal di gola

Sambuco (fiori)	2
Tiglio (fiori)	2
Menta (foglie)	1
Malva (fiori e foglie)	1
Salice (corteccia)	1
INFUSO: 2 volte al giorno	

(Fonte: Gruppo Erboristico, 1984)

Insalata di malva

Ingredienti per 4 persone:

200 g. di lattuga
100 g. di carote
100 g. di fiori di malva
olio extravergine d'oliva q.b.
aceto di vino q.b.
sale e pepe q.b.

Procedimento:

Lavate e pulite la lattuga e le carote.
Asciugate il tutto, tagliate a striscioline abbastanza fini e mettete sul piatto di portata.
Aggiungete i fiori di malva e condite con olio, aceto, sale e pepe.
La mostarda è facoltativa.

**MENTA
ACQUATICA**
Menta aquatica L.

FAMIGLIA
Labiatae

NOME POPOLARE:
puniol, menta.

PARTI USATE:
le foglie.

TEMPO di RACCOLTA:
estate.



HABITAT: cresce limitatamente ai luoghi umidi. Molto diffusa nei luoghi erbosi umidi, lungo i fossati e ai margini delle strade. È la menta longifolia.

DESCRIZIONE: pianta erbacea perenne con fusto quadrangolare, eretto, alto fino a 80 cm. Le foglie, ovato-oblunghe e a margine dentato, sono opposte a due a due. I fiori (luglio-agosto) sono rosa, riuniti in capolini globosi all'estremità del fusto.

UTILIZZAZIONE: la menta può essere impiegata per aromatizzare risotti e frittate. Viene consumata con i contorni (es. zucchine cotte alla menta) e serve per preparare tisane dissetanti.

COMPOSIZIONE: i principali costituenti sono sempre derivati manoterpenici presenti nell'olio essenziale: mentolo (*M. piperita* L. e *M. arvensis* L.), carvone (*M. viridis* L. e *M. spicata* Huds.), pulegione (*M. pulegium* L.) (PARIS et MOYSE, 1971). Nella *M. piperita* L. (foglie) sono stati isolati dei flavonoidi: 7-glucoside della luteolina (HORHAMMER et Coll., 1962), mentoside (GELLA et Coll., 1965-1967) o cafeil-4'-isoroifolosite (= apigenina-7-ramnoglicoside) e 7-ramnoglicoside della luteolina (LALLEMENT-GUILBERT et BEZANGER BEAUQUESNE, 1970), un tannino, un principio amaro, dei triterpeni (acido ursolico e oleanolico) (PARIS et MOYSE, 1971). Il principio attivo più importante è l'olio essenziale: 0,25% della pianta fresca, 1-3% della pianta secca. Esso contiene idrocarburi terpenici (pinene, limonene, fellandrene) (15-20%) e mentolo libero o esterificato (40-60% del mentolo totale). Il mentolo, alcool secondario terpenico monociclico saturo, è presente allo stato naturale nella forma

levogira. Nella *M. piperita* L. si trova anche combinato come acetato, isovaleriano o come estere di un acido ($C_8H_{12}O_2$) (BENIGNI, CAPRA, CATTORINI, 1964). Il mentolo è il cetone corrispondente del mentolo (8-10%). Vi è anche un derivato furanico, il mentofurano (tetraidrossi, 4, 5, 6, 7 dimetil-3, 6 benzofurano) (1-2% nell'essenza delle foglie prima della fioritura) (PARIS et MOYSE, 1971). L'olio essenziale più pregiato contiene un'elevata quantità di mentolo libero ed esterificato ed un basso titolo di mentone, il quale ultimo conferisce all'olio un odore aspro (BENIGNI, CAPRA, CATTORINI, 1964).

**INDICAZIONI
NUTRIZIONALI:**

le foglie sono abbondantemente usate in culinaria, quali aromatizzanti di insalate crude e cotte, e correttive di sapori forti di qualche ortaggio (AZZOLINI, 1976), (ZANUTTO, 1975). L'impiego culinario delle varietà spontanee di Menta viene indicato da BONI (1983) per la *M. viridis* L., e *M. rotundifolia* Huds.; da MARINONI (1984) per *M. pulegium* L. e *M. aquatica* L.. Il POMINI (1973) oltre ad indicare la *M. piperita* L. sottolinea di mangiare la *M. pulegium* L. in insalata, sui pomodori freschi o cotti, nei finocchi, sedani, cardi, funghi, carciofi ripieni ed alla giuda. Anche la *M. longifolia* Huds. viene impiegata specie in liquoreria (POMINI, 1973). La menta è antispasmodica, carminativa, colagoga, stimolante, eccitante e in alte dosi afrodisiaca (PARIS et SCHAUBENBERG, 1977).

Il mentolo è aromatico-rinfrescante (PARIS et SCHAUBENBERG, 1977). La *M. piperita* L. si indica particolarmente nei casi di atonia digestiva, aerofagia, flatulenze, palpitazioni e vertigini (VALNET, 1976) mentre va controindicata alle persone molto eccitabili e nervosissime (POMINI, 1973), risulta incompatibile con canfora e timolo (ELLISON e Coll., 1979). La *M. pulegium* L. va indicata nei vomiti, per coloro il cui intestino fermenta troppo e che soffrono di crampi o spasmi viscerali, di stitichezza o di mal di capo (POMINI, 1973).

NOTA:

La *M. piperita* L. non si conosce spontanea anche se si può trovare subspontanea sfuggita alle colture. I lavori di BUNKNER, BACON e SCHURHOFF (BENIGNI, CAPRA, CATTORINI, 1964) hanno confermato che la "piperita" non è una specie a sé ma un incrocio fra la *M. aquatica* L. e *M. viridis* L.. La *M. viridis* è pur essa un ibrido fra la *M. silvestris* L. e *M. rotundifolia* L.; perciò la "piperita" è un triplice ibrido *M. silvestris* x *M. rotundifolia* x *M. aquatica*. Tra le numerose specie di menta ricordiamo la *M. rotundifolia* Huds. (ricca di foglie grandi rotonde, leggermente ellittiche); la *M. pulegium* L. (ricca di piccole foglie dentate e diffusa nei luoghi paludosi); la *M. arvensis* L. (ricca di foglie pelose scure e diffusa lungo i fossi); la *M. longifolia* risulta molto presente specie lungo i fossi.

**Tisana coadiuvante
digestiva**

Achillea (fiori)	1
Menta (foglie)	1
Timo (sommità fiorite)	1
Salvia (foglie)	1
Liquirizia (radice)	1
INFUSO: 2-3 tazze al giorno	

(Fonte: Gruppo Erboristico, 1984)

Gnòchi de suca

Ingredienti per 4 persone:
350 g. zucca (suca baruca)
200 g. farina integrale
1 uovo

100 g. latte
30 g. olio
q. basta sale, aglio, basilico, menta,
noce moscata, sugo di pomodoro

Procedimento:

Impastare la polpa di zucca, dopo cottura in forno, con farina integrale, latte e uovo; incorporare sale e noce moscata quanto basta. Con un cucchiaino preparare degli gnocchi di pasta (che passerete poi ad uno ad uno sul retro di una grattugia per dar loro forma) quindi cucinare in acqua bollente salata. Condire con aglio, basilico e olio oppure aglio, salvia e olio, oppure sugo di pomodoro. Aggiungere a piacere foglie di menta.

ORIGANO

Origanum vulgare L.

FAMIGLIA

Labiatae.

NOME POPOLARE:

mostranci.

PARTI USATE:

le foglie.

TEMPO di RACCOLTA:

primavera - estate.



HABITAT: pianta erbacea perenne reperibile nei luoghi sassosi e soleggati della zona montana del Grappa.

DESCRIZIONE: il fusto è rossastro, ramificato nella parte superiore, alto fino a 80 cm. Le foglie sono opposte, picciolate, di tipo ovale o ellittico. I fiori (luglio-agosto) sono piccoli, di color rosa o rosso, riuniti in pannocchie terminali.

UTILIZZAZIONE: le foglie vengono impiegate per aromatizzare minestre e minestrone.

COMPOSIZIONE: la pianta contiene gli acidi caffeico e ursolico. L'olio essenziale (0,15-0,40% della pianta secca) è di composizione variabile: i fenoli totali (timolo e carvacrolo) possono essere presenti fino al 90% dell'essenza (PARIS e MOYSE, 1971).

Vi sono inoltre gommoresine che colorano in rosso l'acqua, sostanze amare e acido tannico (POMINI, 1973).

INDICAZIONI NUTRIZIONALI: l'utilizzazione alimentare della pianta viene riportata da numerosi autori (AZZOLINI, 1976; INDRIO, 1981; BONI, 1983; MARINONI, 1984; POMINI, 1973). POMINI (1973) in particolare ne sottolinea l'impiego quale condimento "fresco aggiunto alle verdure crude, pesci (acciughe), cibi (carni, bistecche, spezzatini di maiale), frittate, funghi trifolati, pizze napoletane, insalate di pomodori invece del Basilico foglie" e nota che "dalle sommità fiorite fresche, raccolte 2 o 3 volte all'anno, estraibile essenza battericida, di largo impiego in profumeria, saponeria e per esaltare certe birre". Dal

punto di vista strettamente erboristico l'infuso d'origano è stomachico e antispasmodico (PARIS e MOYSE, 1971), aromatico, bechico, espettorante, antiasmatico, sudorifero e un lieve stimolante nervino (POMINI, 1973). La pianta fresca fa parte dell'alcoolato vulnerario (CODEX, 1949). A dose forte eccita violentemente il cuore (VIOLA, 1975). È stata notata anche una certa azione diuretica, purgativa ed emmenagoga (VIOLA, 1975).

COLTIVAZIONE: si semina a dimora in primavera e successivamente si dirada in terreni asciutti, ben esposti. Si riproduce per divisione dei cespi in autunno.

NOTA: l'origano che cresce spontaneamente nella zona pedemontana e montana del Grappa gode di minori proprietà aromatiche di quello che cresce nelle aree soleggiate dell'Italia meridionale e insulare pertanto l'origano "indigeno" viene scarsamente impiegato in cucina.



ORTICA

Urtica dioica L.

FAMIGLIA

Urticaceae

NOME POPOLARE:

ortiga.

PARTI USATE:

le foglie e le giovani sommità.

TEMPO di RACCOLTA:

primavera.



HABITAT:

pianta erbacea perenne comune negli incolti, nei campi, fra le macerie, lungo le siepi e qua e là nei boschi.

DESCRIZIONE:

il fusto è eretto, semplice, alto fino a 1,50 m. e a sezione quadrata. Le foglie sono picciolate, opposte ovali, con i margini dentati e la nervatura marcata. Fusto e foglie portano i peli urticanti che si spezzano al minimo urto emettendo il liquido urticante. È una pianta dioica con i fiori maschili riuniti in spighe erette e i femminili penduli (estate). Il frutto è un achenio ovale.

UTILIZZAZIONE:

le giovani sommità vengono impiegate normalmente per fare la zuppa, minestre di verdura e risotti. Foglie e sommità si consumano anche lessate come condimento di chioccioline al forno (*sciòs co le ortighe*).

COMPOSIZIONE:

negli estratti di *Urtica dioica* L. sono stati trovati tutti gli aminoacidi essenziali (KOLOUSEK, LAUTNER e MULLER, 1954). L'olio essenziale con 14,7% di esteri espressi come $C_{12}H_{20}O_2$, con 2% di alcoli liberi e 38,5% di chetoni espressi come $C_{10}H_{16}O$. Contiene solo tracce di sostanze azotate, di sostanze fenoliche e di aldeidi (BENIGNI, CAPRA, CATTORINI, 1964). La pianta è caratterizzata da una elevata percentuale di clorofilla a e b e da clorofilla rameica (nella quale il Cu rimpiazza il Mg della clorofilla naturale) (PARIS et MOYSE, 1967). I peli urticanti contengono una sostanza istamica e una sostanza che agisce come l'acetilcolina (FELDBERG ed EMMELIN, 1949). Contiene anche Vit. A e C sali minerali come Fe, Si, Mn, Ca, S, K

(ELLISON et Coll., 1979).

**INDICAZIONI
NUTRIZIONALI:**

i germogli e i ributti recenti consentono di preparare piatti gustosi come zuppe, minestrone, minestre specie venete di riso, risotti, frittate d'erbe, passati di vegetali vari (MARINONI, 1984), (POMINI, 1973).

Esplica proprietà antianemiche, antidiabetiche (il potere ipoglicemizzante è stato verificato nell'animale) (PARIS et MOYSE, 1967), emostatiche, tonico-astringenti, deostruenti del fegato e della cistifellea, galattogoghe e remineralizzanti (ELLISON et Coll., 1979), (POMINI, 1973), (DA LEGNANO, 1968), (PARIS et SCHAUBENBERG, 1977), (PALMA, 1964).

COLTIVAZIONE:

si riproduce per seme o per divisione dei cespi in primavera. Cresce in terreni umidi e ricchi di humus. Considerare che spesso è infestante ai margini dei boschi e lungo i fossi.

NOTA:

le ortiche venivano popolarmente impiegate contro la caduta dei capelli e come "rinfrescanti" per gli animali da cortile ("paston par le oche").

In medicina popolare l'Urtica dioica L. trova impiego in decotto (1 l. di acqua + 1/2 l. di aceto + 4-5 pugni di ortica bolliti per 5-10 min.) per uso esterno contro la caduta dei capelli e antiforfora. Tali proprietà sono confermate da POMINI (1973) e da ELLISON et Coll. (1979) che indicano la pianta efficace nella cura di tutte le specie di emorragie interne, delle emorroidi e di molte affezioni cutanee (compreso l'eczema), nelle emorragie nasali (polveri d'ortica) e come lassativa e curativa dell'itterizia.

Zuppa di ortiche

Ingredienti per 4 persone:

300 g. di foglie di ortica giovane
1 cipolla
1 patata
2 cucchiaini di olio di oliva
brodo quanto basta
sale quanto basta

Procedimento:

Soffriggere in una casseruola la cipolla tritata.
Aggiungere la patata grattugiata e le foglie fresche di ortica.
Diluire con brodo e salare.
Cuocere a pentola coperta e se necessario allungare con acqua bollente. Servire con crostini rosolati o con fettine di pane secco rafferma.

Ricetta popolare contro la caduta dei capelli

Ortica (radice)	g. 50
Fitolacca (radice)	g. 30
Timo (sommità fiorite)	g. 10
Menta piperita (foglie)	g. 10
Rosmarino (foglie)	g. 25
Salvia (foglie)	g. 25

Macerare il tutto in 300 cc di aceto per due settimane quindi aggiungere acqua fino ad ottenere 1000 cc di soluzione.
Massaggiare leggermente la parte di cuoio capelluto interessata.

(Fonte: Gruppo Erboristico, 1982)

PIANTAGGINE

Plantago lanceolata L.

FAMIGLIA

Plantaginaceae

NOME POPOLARE:

*piantadèn,
piantai mas'cio.*

PARTI USATE:

le foglie.

TEMPO di RACCOLTA:

primavera.



HABITAT:

pianta erbacea perenne che cresce in tutti i luoghi erbosi, nei prati, lungo i margini delle strade, in pianura e nelle zone collinari.

DESCRIZIONE:

la pianta ha un breve e grosso rizoma e scapi alti circa 10-70 cm, più o meno pelosi. Le foglie sono lanceolate, acuminate, pelose-lanose, con nervature longitudinali che partono dal picciolo. I fiori (maggio-ottobre) sono riuniti in una spiga composta e presentano un color bianco-rosato. Il frutto è una capsula ovale-oblunga.

UTILIZZAZIONE:

le foglie raccolte quando sono di colore verde-chiaro e tenerissime vengono consumate cotte e condite come gli spinaci. Costituiscono un buon ingrediente per preparare minestrone e zuppe di verdura.

COMPOSIZIONE:

nelle foglie delle piantaggini è stata segnalata la presenza di tannino, di mannitolo o sorbitolo ed eterosidi cromogenici: l'aucubuside (PARIS e MOYSE 1971) accompagnato nella *Plantago lanceolata* da un glucoside vicino: il catalpolo (DUTT. e Coll., 1965). La mucillagine è costituita soprattutto da un arabogalattano (PARIS e MOYSE, 1971). Contiene inoltre silicio ossido cicatrizzante, firocidi, antibiotici vegetali, antibatterici (POMINI, 1973).

INDICAZIONI NUTRIZIONALI:

l'utilizzazione alimentare delle foglie verdi appena spuntate viene riportata da INDRIO (1981) e BONI (1983). Quest'ultimo autore consiglia di utilizzare le foglie tenere per fare minestre di verdure varie da cui "si avrà un buon piatto genuino e nutriente". In

particolare per un minestrone ideale raccomanda il seguente miscuglio di erbe spontanee:

Piantaggine	30 foglie
Primula	3-6 foglie
Margheritina	3-4 foglie
Mammola	3-4 foglie
Crescione dei prati	10 foglie
Callio (sommità)	5-10
Silene (sommità)	5-10
Luppolo (sommità)	5

Sempre lo stesso autore afferma che la *Plantago lanceolata* L. "è tra le erbe più salutari. Utile per i ragazzi anemici e deboli, evitandone tuttavia un uso esagerato, che può causare stitichezza".

Dal punto di vista erboristico le foglie delle *Plantago* sono dei rimedi popolari antiinfiammatori e antipruriginosi; utilizzati sotto forma di cataplasmi o di succo fresco, specialmente contro le punture d'insetti. Si somministrano ugualmente sotto forma di infuso in bagno oculare contro le congiuntiviti, le blefariti, in gargarismi nelle tracheiti e faringiti (PARIS e MOYSE, 1971). Le foglie applicate direttamente guariscono ferite, emorragie e sono vulnerarie, cicatrizzanti e batteriche (POMINI, 1973). Queste ultime proprietà giustificano l'impiego popolare che veniva fatto dalle popolazioni dell'Asolano per disinfettare e cicatrizzare le ferite (RODATO, 1979).

COLTIVAZIONE:

NOTA:

si riproduce facilmente per seme oppure per rigetto del rizoma in terreni argillosi. comunissime nel territorio, attorno alle case e lungo le strade, sono anche: la PIANTAGGINE MAGGIORE (*Plantago major* L.) e la PIANTAGGINE PELOSA (*Plantago media* L.) che tuttavia non trovano alcun impiego culinario.

Zuppa di piantaggine

Ingredienti per 4 persone:

2 patate
10 foglie fresche e tenere
di piantaggine
1 litro di brodo vegetale
20 g. di grana grattato
sale q.b.

Procedimento:

Lavate bene le foglie di piantaggine e tagliatele a striscioline sottili.
Lavate, sbucciate le patate e tagliatele a fiammifero.
Mettete in una pentola patate e piantaggine, coprite con il brodo e fate bollire per 6-7 minuti.
Servite spolverando con poco formaggio grattato.

Ricetta popolare contro le punture d'insetti

<i>Piantaggine</i> (foglie)	— Applicare 1 foglia
<i>Menta</i> (foglie)	— Applicare 1 foglia
<i>Cipolla</i> (bulbo)	— Applicare 1 fetta appena tagliata
<i>Verga d'oro</i> (fiori)	— Ridurre i fiori in poltiglia ed applicare sulla puntura

(Fonte: Gruppo Erboristico, 1982)

PRIMULA

Primula vulgaris Hudson

FAMIGLIA

Primulaceae

NOME POPOLARE:

primavera, oci de bò,
buò, primula.

PARTI USATE:

foglie e fiori.

TEMPO di RACCOLTA:

primavera.



HABITAT: pianta erbacea perenne comune nei prati e nei luoghi boschivi di tutto il territorio.

DESCRIZIONE: Le foglie sono radicali a rosetta, obovate-spatolate, con un lungo picciolo, dentate al margine in modo irregolare, rugose e con caratteristico aspetto bolloso. I fiori (febbraio-aprile) sono imbutiformi a 5 lobi, giallo-pallidi, ciascuno portato da un lungo pedicello che parte dalla radice.

UTILIZZAZIONE: le foglie tenere sono considerate ottime in insalata sia crude che cotte, possono essere anche aggiunte nei minestrini e nelle zuppe. I fiori servono per preparare un tè calmante e per aromatizzare il vino rosso.

COMPOSIZIONE e INDICAZIONI NUTRIZIONALI: La *Primula vulgaris* Hudson contiene saponine, olio essenziale (ELLISON e Coll., 1979), acido salicilico e il glucoside primulina (POMINI, 1973). L'utilizzazione alimentare viene confermata da vari autori fra cui il POMINI (1973) riporta: "innovazioni primaverili dal popolino consumate in minestre". BONI (1984) sottolinea che "con le foglie si possono preparare ottime insalate, o, unite ad altre erbe, assicurarci saporiti minestrini. I fiori coi boccioli, ai quali si possono sempre unire foglie ancora tenere, servono come eccellenti insalate da consumare soprattutto al pasto serale".

COLTIVAZIONE: si riproduce per divisione dei cespi in primavera, in terreno umido, argilloso, parzialmente ombreggiato.

NOTA: spesso con il termine "oci de bò" si intende la specie SPECCHIO DI VENERE (*Legousia speculum veneris* (L.) Chaix), che tuttavia non trova alcun impiego culinario. Da considerare che quest'ultima specie risente l'effetto negativo del diserbo con sostanze chimiche.



RAPONZOLO

Campanula
rapunculus L.

FAMIGLIA

Campanulaceae.

NOME POPOLARE:

ramponthòl, respondol.

PARTI USATE:

le foglie, la radice.

TEMPO di RACCOLTA:

primavera.



HABITAT:

pianta erbacea biennale che cresce nei luoghi erbosi, lungo le siepi, ai margini delle strade di campagna.

DESCRIZIONE:

la radice è fusiforme, ingrossata, bianca e carnosa. Da essa in primavera si sviluppa una rosetta di foglie basali, obovate-oblunghe, picciolate, con una leggera dentatura, di color verde-chiaro. Le foglie caulinari sono sessili. Il fusto è gracile, angoloso, eretto, peloso, alto fino ad 1 m. I fiori (maggio-settembre) sono azzurri, con 5 petali acuti, raccolti in pannocchie allungate.

UTILIZZAZIONE:

le foglie si consumano crude in insalata con la radice. Il raponzolo è una pianta molto gustosa e delicata.

COMPOSIZIONE e INDICAZIONI NUTRIZIONALI:

i componenti principali della pianta sono resina, gomma, clorofilla, tannino, colorante tracce, acido gallico (POMINI, 1973).

L'uso alimentare viene riportato da numerosi autori. POMINI (1973) considera che le foglie si possono mangiare in insalata mentre i getti primaverili teneri vanno bene in insalata o consumati come gli spinaci; inoltre le "radici d'autunno cotte, eduli quanto quelle della Cicoria, per l'inulina che conferisce il sapore dolciastro".

BONI (1984) considera che "ci vuole molta pazienza, buona volontà e un pizzico di fortuna per procurarsene un'abbondante porzione, specialmente sul finire dell'inverno, ma ne vale la pena". Per quanto riguarda l'utilizzazione in insalata considera che le radici sono anche correttive delle cosiddette insalate "amare" dato il loro particolare

sapore di noce.

Dal punto di vista strettamente erboristico la pianta gode di proprietà disinfiammanti e astringenti e viene utilizzata per sciaqui in bocca (POMINI, 1973).

COLTIVAZIONE: si semina in semenzaio durante l'estate e si trapiantano le piantine all'inizio della primavera successiva in terreno ben lavorato.

NOTA: nei prati della zona pedemontana e montana del Grappa sono comunemente presenti la *CAMPANULA SELVATICA* (*Campanula trachelium* L.) e la *CAMPANULA AGGLOMERATA* (*Campanula glomerata* L.) che trovano lo stesso impiego culinario.

ROSOLACCIO

Papaver rhoeas L.

FAMIGLIA

Papaveraceae

NOME POPOLARE:

rosoine, peverèle, matatrisoe.

PARTI USATE:

le foglie basali.

TEMPO di RACCOLTA:

primavera.



HABITAT: è una pianta erbacea perenne, che cresce negli incolti e nei campi di grano (spesso infestante).

DESCRIZIONE: il fusto è rivestito di peli e alto 25-80 cm. Le foglie basali formano una rosetta, sono pennate o bipennato-sette, lanceolate, acute, con il margine dentato. Le foglie del fusto sono più semplici e sessili. I fiori (maggio-luglio) sono solitari su pedicelli ispidi e hanno 4 petali di colore rosso-porporino. Il frutto è una capsula ovale-oblunga contenente piccoli semi nerastri.

UTILIZZAZIONE: le rosette basali raccolte appena spuntate si consumano cotte in miscuglio con altre entità.

COMPOSIZIONE: i principali costituenti isolati sono sparteina, materie mucillaginose, resinose e pectiche, una sostanza colorante, diversi acidi organici e sali minerali (VIOLA, 1975). La linfa (Latex) contiene quattro alcaloidi: la readina, la reagenina, la rearubina I e la rearubina II (0,05%) studiati da AWE e WINKLER (1961) e SANTAVY (1962). In base all'esito degli studi sui prodotti di scissione e dei saggi polarografici e spettroscopici nell'ultravioletto e nell'infrarosso, SANTAVY MATUROVA, NEMECKOVA e HORAK (1960) hanno proposto per la readina e per la reagenina le formule strutturali I e II rispettivamente, formule riferibili a quelle del gruppo degli alcaloidi derivati dalla ftalideisochinolina.

I petali sono colorati da antocianosidi fra cui la genina e il cianidolo (PARIS et

MOYSE, 1967). Nelle radici e nelle parti aeree della pianta è stato isolato l'alcaloide protopina e ne è stato rilevato un contenuto dello 0,006% e 0,001% rispettivamente (BENIGNI, CAPRA, CATTORINI, 1964).

**INDICAZIONI
NUTRIZIONALI:**

la rosetta di foglie basali, raccolte in primavera, risulta ottima lessata, condita con olio e formaggio e cucinata in tutto come gli spinaci (BONI, 1983). Si indicano anche nelle innovazioni primaverili cotte come cavoli e rape ed in minestra (POMINI, 1973). Anche i germogli sono molto ricercati specie per zuppe, minestrone, minestre di riso, risotti, frittate d'erbe, nonché per venire lessati ed insaporiti in padella (MARI-NONI, 1984). La pianta gode di proprietà calmanti ed emollienti (PARIS et SCHAUENBERG, 1977). I fiori impiegati freschi e raramente essiccati sono sedativi, antispasmodici, diaforetici (ELLISON et Coll., 1979), bechici e antinervosi (POMINI, 1973); sono efficaci nelle coliche, negli stati ansiosi, nelle tonsilliti, nelle bronchiti e in particolare nelle tossi nervose (ELLISON et Coll., 1979). I fiori sono impiegati come colorante di medicine e vini, i semi vengono sparsi su pane, biscotti e torte mentre l'olio di semi di papavero viene usato a scopo alimentare (POMINI, 1973) (ELLISON et Coll., 1979). Lo sciroppo di fiori (Sir. Rhoeados) viene talvolta ancora utilizzato come emolliente e sedativo della tosse (PARIS et SCHAUENBERG, 1977).

COLTIVAZIONE:

si riproduce facilmente per semina primaverile. Considerare che spesso è infestante dei campi coltivati a frumento.

NOTA:

il decotto dei petali di papavero è da considerarsi un ottimo calmante e viene dato ai bambini per le sue proprietà leggermente sonnifere.

Rosoine in tecia

Ingredienti per 4 persone:

300 g. di "rosoine"
(rosette basali del rosolaccio)
100 g. di ricotta affumicata
1 cipolla
1 spicchio d'aglio
burro q.b.
sale e pepe q.b.

Procedimento:

Dopo aver lavato e pulito le foglie del rosolaccio, fatele rosolare in una padella assieme a burro, cipolla tagliata fine e aglio schiacciato. A metà cottura aggiungete la ricotta tagliata a fettine sottili, salate e pepate a piacimento. Il piatto si presta ad essere consumato assieme a fettine di polenta abbrustolita.

Tisana coadiuvante l'insonnia nervosa

Melissa (sommità fiorite)	3
Camomilla romana (fiori)	2
Rosolaccio (fiori)	1
Achillea (fiori)	1
Valeriana (radice)	1

INFUSO: 1 tazza alla sera prima di coricarsi

RUCHETTA SELVATICA

Diplotaxis tenuifolia
(L.) DC.

FAMIGLIA
Cruciferae

NOME POPOLARE:
rucoa mata, rucoa.

PARTI USATE:
le foglie basali.

TEMPO di RACCOLTA:
primavera.



HABITAT: pianta erbacea perenne che si trova nei terreni incolti, presso i ruderi e nell'alveo della Piave (TV).

DESCRIZIONE: il fusto sublegnoso alla base può raggiungere l'altezza di 100 cm. Le foglie sono pennatopartite con segmenti laterali stretti, lunghi e con lobo laterale di poco più largo. I fiori (maggio-settembre) sono gialli portati da pedicelli più lunghi della corolla, raccolti in racemo terminale. Il frutto è una siliqua con nervatura dorsale sulle valve.

UTILIZZAZIONE: le foglie basali sono consumate cotte nei minestrone e lessate e condite come gli spinaci. Quando sono molto tenere vengono impiegate nella preparazione di insalate.

COMPOSIZIONE Questa pianta, al pari di tutte le altre crucifere, contiene un fermento speciale in tutti i tessuti, denominato mirosina, nonché altri prodotti tra cui un glucoside o eteroside, (sinigrina), di composizione tutt'ora incerta, che al contatto dell'acqua e in altre particolari condizioni, mette in libertà un prodotto solforato di odore pungente e di sapore piccante: tale prodotto solforato non preesiste nella pianta, ma si forma solo al contatto con le sostanze citate (AZZOLINI, 1976); è stata determinata una essenza solfoazotata, solfuro di allile, butilene, pectina, sali organici e vitamina C (PALMA, 1964), (POMINI, 1973).

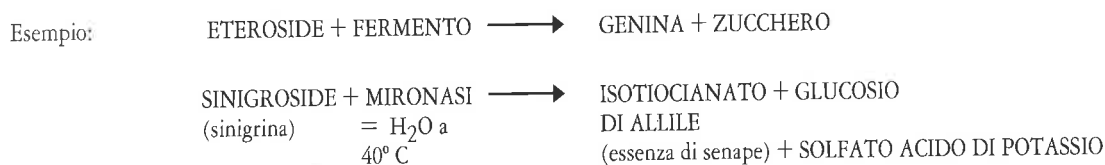
INDICAZIONI NUTRIZIONALI: consigliata per aromatizzare le insalate (POMINI, 1973) come lattuga, endivia e portulaca, per renderle più saporiti e piccanti (ZANUTTO, 1975). Indicata anche per

intingoli e sughi, ai quali dona il suo inconfondibile aroma, rendendo nel contempo più appetitosi e digeribili i cibi, dispensando l'uso del pepe, spesso non tollerato (AZZOLINI, 1976). Possiede proprietà antiscorbutiche, astringenti ed espettoranti (POMINI, 1973); in passato godeva fama di anticatarrale (AZZOLINI, 1976), stimolante ed afrodisiaco (ZANUTTO, 1975). È assai indicata per chi accusa disfunzioni epatiche (BONI, 1983). Nella tradizione locale dell'Asolano viene utilizzata analogamente anche la specie spontanea *Diplotaxis muralis* DC., mentre negli orti viene spesso coltivata la RUCOLA (*Eruca sativa* Miller) che si può trovare subspontanea.

COLTIVAZIONE: si semina in primavera in terreno sabbioso e ben esposto. La specie considerata ha un sapore più aromatico rispetto alla comune RUCOLA (*Eruca sativa* Miller) coltivata negli orti.

NOTA: Analogo impiego viene attribuito alla RUCHETTA DEI MURI (*Diplotaxis muralis* DC.).

L'azione della mirosina o mironasi è stata ben studiata per la MOSTARDA NERA (*Brassica nigra* Koch.).



(da PARIS et MOYSE, 1967).

Topinambur trifolati alla Ruchetta selvatica

Ingredienti per 4 persone:
 400 g. di topinambur
 40 g. di foglie di ruchetta selvatica
 olio extravergine d'oliva q.b.
 1 spicchio d'aglio
 sale e pepe q.b.

Procedimento:
 Lavate, sbucciate e tagliate a pezzettini il topinambur.
 Cucinate in un tegame i topinambur per almeno 15 minuti assieme allo spicchio d'aglio schiacciato e l'olio.
 Aggiungete le foglie di ruchetta selvatica lavata e tritata, correggete con sale e pepe e servite.

Pasta e rucola

Ingredienti per 4 persone:
 300 g. di pasta
 100 g. di foglie di rucola
 40 g. di burro
 1 spicchio d'aglio
 formaggio grana q. basta
 sale quanto basta

Procedimento:
 Cucinare la pasta in acqua salata e alcuni minuti prima che sia cotta unire la rucola; nel frattempo rosolare in burro lo spicchio d'aglio.
 Scolare la pasta e condire a piacimento con burro e formaggio grana.

STRIGOLI

Silene vulgaris
(Moench) Garcke
(= *S. inflata* (Salisb.) Sm.;
S. venosa (Gilib.) Asch;
S. cucubalus Wibel.)

FAMIGLIA

Caryophyllaceae.

NOME POPOLARE:

sciòpet, s-ciochèt,
tajadè-dea-Madonna,
Tussèl, Garfoet.

PARTI USATE:

le foglie.

TEMPO di RACCOLTA:

primavera.



HABITAT:

pianta erbacea perenne che si trova nei campi, nei prati, lungo i margini delle strade qua e là su tutto il territorio.

DESCRIZIONE:

si presenta alta fino a 80 cm . Dalla radice si sviluppano in primavera, diversi ciuffi di foglie erette ed appaiate, sessili, lanceolate ad apice acuto. I fiori (aprile-agosto) hanno un calice a forma di vescichetta ovale, verde bianchiccio e rossiccio in basso ed una corolla di 5 petali bianchi dai quali sporgono gli stami.

UTILIZZAZIONE:

le foglie, raccolte prima che siano visibili i bocci fiorali, si possono consumare crude o cotte come gli spinaci, mescolate con altre entità.

COMPOSIZIONE:

ancora poco conosciuta. Tutta la pianta è ricca di vitamina C (in proporzione le foglie all'inizio dello sviluppo). Studi recenti hanno dimostrato la presenza di un'essenza resinosa aromatica che impartisce quel caratteristico sapore gustoso e delicato, tanto gradito ai buongustai (AZZOLINI, 1976).

INDICAZIONI NUTRIZIONALI:

i giovani germogli primaverili sono ottimi consumati crudi nelle insalate o cotti come gli spinaci, nelle minestre e nelle frittate (POMINI, 1973), (BONI, 1983). Sono i più ricercati per minestre, minestrone, minestre specie venete di riso, risotti, nonché per venire lessati e insaporiti in padella, ma anche semplicemente per venire lessati e conditi (MARINONI, 1984). Si ritiene che questa erbacea sia una buona depurativa del sangue (AZZOLINI, 1976) ed eserciti un'azione coleretica, depurativa, ma anche

eutrofizzante ed antianemica (MARINONI, 1984).

COLTIVAZIONE: si riproduce per semina primaverile in terreno lavorato.
Non ha particolari esigenze e si adatta bene anche in terreni siccitosi.

NOTA: il suo nome popolare "sciopet o s-ciochèt" è dovuto al fatto tradizionale che i calici fiorali rigonfi come vescichette vengono fatti "scoppiare" sul dorso della mano.

Nei prati della zona montana culminale del Grappa cresce anche la SILENE DIOICA (*Silene dioica* (L.) Clairv.) che viene anologamente consumata dai malgari in zuppe e minestre.

Tra le numerose specie che trovano analogo impiego alimentare si ricorda la SILENE BIANCA chiamata anche "rece de gevaro" o "garfoeti de campo". La sua utilizzazione viene segnalata anche dal POMINI (1973) nelle innovazioni primaverili in minestra.

Risotto di sciopet

Ingredienti per 4 persone:

300 g. di foglie di "sciopet"
(strigoli)
300 g. di riso
20 g. di burro
brodo vegetale q.b.
sale q.b.
formaggio grana q.b.

Procedimento:

Rosolate in poco burro le foglie di strigoli. Aggiungete il riso e mescolate accuratamente.
Unite un po' di brodo alla volta, sempre mescolando.
Salate e a cottura ultimata condite con una noce di burro e una manciata di formaggio grattugiato.

TARASSACO

Taraxacum officinale Weber

FAMIGLIA

Compositae

NOME POPOLARE:

radicio de camp, radicio de can,
radicio col boton,
pisacani, radicio mat.

PARTI USATE:

le foglie.

TEMPO di RACCOLTA:

primavera.



HABITAT: pianta erbacea perenne che si trova in quasi tutti i luoghi erbosi del territorio.

DESCRIZIONE: dalla radice laticifera, carnosa, si sviluppa una rosetta di foglie. Le foglie sono glabre, di forma lanceolata, roncinata, pennato-partita, l'apice è spesso triangolare. I fiori (febbraio-ottobre) riuniti in capolini portati singolarmente all'apice dei fusti fistolosi, presentano un colore giallo-dorato e sono tutti ligulati.

UTILIZZAZIONE: le rosette di foglie basali si consumano quasi sempre cotte da sole o, a volte, mescolate con altre entità. Il fiore è intensamente bottinato dalle api che in certi casi danno miele "monoflora" di tarassaco.

COLTIVAZIONE: si riproduce facilmente per semina primaverile in terreni ben concimati organicamente. Si consiglia la coltivazione come annuale per evitare il formarsi di eccessivo sapore amaro. Considerare che nei prati a concimazione letamica e lungo i vigneti si formano delle popolazioni rilevanti di questa specie.

NOTA: tradizionalmente viene indicato il suo uso nelle "cure primaverili", come depurativo del fegato. A tale scopo si raccomanda di bere anche l'acqua di cottura lontano dai pasti.

INDICAZIONI NUTRIZIONALI: foglie e radici sono utilizzabili in insalata e possono essere consumate in dosi abbondanti (ELLISON et Coll., 1979). Le foglie primaverili si possono consumare in insa-

lata come verdura depurativa (POMINI, 1973) oppure in zuppe, minestrone, minestre venete specie di riso (MARINONI, 1984). Il tarassaco possiede proprietà diuretiche, coleretiche, depurative e leggermente lassative (PARIS et MOYSE, 1971), in particolare è ritenuto uno dei migliori colagoghi conosciuti (PARIS et SCHAUBENBERG, 1977), amaro digestivo, stimolante l'appetito e diuretico efficacissimo (ELLISON et Coll., 1979). Tutta la pianta contiene sostanze medicamentose e sembra sia il tarassosterolo ad agire sul fegato ed eccitare la cistifellea a vuotare la bile (POMINI, 1973), (AZZOLINI, 1976).

È ottimo in insalata, specie con uova, o con altre erbe selvatiche (gallinelle, crescione...) mentre quando diventa più tenace si può consumare lessato come la Catalogna coltivata (BONI, 1983).

La radice torrefatta è succedanea della Cicoria per caffè e può sostituire la Curcuma (radice) nella qualità di colagoga (POMINI, 1973); poco conosciuto è l'uso alimentare dei boccioli sotto sale, sotto olio o sotto aceto come sostitutivo dei capperi (LAZZARINI, 1985).

COMPOSIZIONE: costituenti chimici di *Taraxacum officinale* Weber - (%)

Acqua	80-85 g	Vit. A e caroteni	6000 U.I.	Mg	35 mg
Protidi	2-2,5 g	Vit. B ₁	0,20 mg	Fe	3 mg
Lipidi	0,2-0,5 g	Vit. B ₂	0,15 mg	Cu	0,15 mg
Glucidi tot.	8-9 g	Vit. C	40 mg	P	75 mg
	41	Na	75 mg	S	15 mg
Kcal.	80%	K	400 mg	Cl	100 mg
Parte edibile		Ca	170 mg	Mn	0,20 mg

(LAZZARINI, 1985)

Le radici contengono una notevole quantità di inulina (fino al 25%), una resina, dei derivati triterpenici pentaciclici provenienti dal lattice: tarassarolo (C₃₀H₅₀O), tarassasterolo (= eterolupeolo), β-amarina (PARIS et MOYSE, 1971). Il principio amaro è probabilmente identico alla lattopicrina della lattuga e della cicoria. Nelle foglie si sono caratterizzati dei flavonoidi: luteolina-7-glucoside (HORHAMMER, 1962) e apigenina-7-glucoside o cosmosioside (PARIS et MOYSE, 1971); contengono inoltre tarassacina, acido citrico, acido fenil-ossiacetico, sitosterolo, sitosterina, stigmasterolo, cume-strolo e vit. B, C e A (ELLISON et Coll., 1979).

NOTA: con il termine "radici mati" e più comunemente "radicèe" si intendono parecchie insalate campestri simili alla TARASSACO, almeno nella forma della foglia, comunque tutte sono commestibili, benchè di differente apprezzabilità: (BONI, 1984).

Salata di Tarassaco

Ingredienti per 4 persone:

400 g. di rosette basali di Tarassaco ("radicio de camp")
80 g. di lardo
aceto quanto basta
olio extra-vergine q. basta
sale e pepe quanto basta

Preparazione:

Nella preparazione tradizionale di questa insalata, il lardo battuto e tagliato, viene fatto rosolare in poco olio, finchè diventa croccante. Si "spegne" con aceto e quindi si aggiunge insieme agli altri ingredienti all'insalata cruda.
Questa ricetta risulta molto indicata se presentata assieme alla polenta calda.

TIMO SERPILLO MONTANO

Thymus polytrichus
Kerner

FAMIGLIA

Labiatae

NOME POPOLARE:

timo, timo salvadego, pèerèl.

PARTI USATE:

le sommità fiorite.

TEMPO di RACCOLTA:

primavera-estate,
durante la fioritura.



HABITAT: pianta erbacea perenne che cresce spontanea nei luoghi erbosi, aridi e soleggati della zona montana e culminale del Grappa.

DESCRIZIONE: il fusto è sdraiato, talora un po' lignificato alla base. Le foglie sono ovali, più spesso ellittiche, glabre, con i margini piani. I fiori (maggio-settembre) sono disposti in verticillastri accostati, che formano quasi dei capolini ovoidali all'apice dei rami. La corolla è tubolare, rosata, divisa alla fauce in due labbra; anche il calice è tubolare e termina in due lobi. I frutti sono formati da quattro acheni.

UTILIZZAZIONE: le sommità fiorite possono essere impiegate per aromatizzare alcuni piatti come "gièvero in tècia", "poenta e osej" e in alcuni casi anche minestre e minestrone di verdura.

COMPOSIZIONE: i principali componenti conosciuti sono l'olio essenziale (da 0,15 a 0,60%) la cui composizione è molto variabile secondo il luogo e periodo di raccolta (GRANGER et Coll., 1963). Il tenore in fenoli totali: timolo e carvacrolo, varia da tracce a 70% dell'olio essenziale (HEGNAUER, SCHRATZ et Coll., 1968).

La specie-tipo (*T. serpyllum* L. emend. Mill.) risulta povera in fenoli, mentre contiene soprattutto alcoli terpenici: linalolo, terpineolo, geraniolo e suoi acetati e cineolo. Nella sottospecie *T. pulegioides*, i fenoli sono invece molto abbondanti. Esiste anche la varietà *citriodorus* a piacevole odore di limone dovuto alla presenza di citrale (PARIS et MOYSE, 1971). Sono stati isolati nel SERPILLO gli acidi ursolico e oleanolico

(BRIESKORN, 1953) e l'acido caffeico e rosmarinico (HERRMANN, 1960), (MORTON, 1977).

**INDICAZIONI
NUTRIZIONALI:**

il TIMO rientra in numerose ricette culinarie (PARIS et MOYSE, 1971) e in particolare si può utilizzare fresco e secco per aromatizzare i cibi (arrosti, intingoli, stufati, salse, pesci) (POMINI, 1973), quale condimento nelle zuppe (BONI, 1983) e verdure cotte (AZZOLINI, 1976). Possiede proprietà antisettiche, antitossive, antispasmodiche e antielmintiche (PARIS et MOYSE, 1971). Viene impiegato soprattutto in disturbi di digestione, compresa flatulenza e indigestione. Efficace per la tosse e per le affezioni delle vie respiratorie (ELLISON et Coll., 1979). Viene indicato anche nei casi di astenia e affaticamento generale, infezioni intestinali, malattie infettive e arresto accidentale delle mestruazioni (VALNET, 1976). Il timolo contenuto ha proprietà antifermentativa e antiputrida, in modo che aggiungere qualche fogliolina di timo alle vivande da consumare in giorni successivi, evita possibili decomposizioni (AZZOLINI, 1976). Le foglie essiccate servono per preparare tisane (ELLISON et Coll., 1979) e l'infuso di timo, molto gradevole, potrebbe essere consigliato la mattina, per colazione, invece del caffè o del tè (VALNET, 1976).

COLTIVAZIONE:

simile alla specie orticola di TIMO (*Thymus vulgaris* L.). Si riproduce facilmente per divisione dei cespi in primavera. Cresce bene in terreni asciutti, ben drenati, in piena insolazione.

NOTA:

per preparare il "consier" (condimento) si utilizzano indifferentemente altre specie di TIMO come *Thymus pulegioides* L. e *Thymus longicaulis* Presl. La SANTOREGGIA (*Satureja hortensis* L.) spesso coltivata negli orti ed erroneamente chiamata "timo" trova analogo impiego alimentare. Il *Th. pulegioides* L. rientra nel gruppo delle specie di

Th. serpyllum (SERPILLO o PEPOLINO) che fra loro sono assai simili e spesso sono state confuse (PIGNATTI, 1982).

Nel Massiccio del Grappa va segnalato anche il *Thymus polytrichus* Kerner il quale si distingue dall'entità precedente per la pelosità dei rami fioriferi (peli deflessi di 0,3 mm ca. sulle facce e sugli angoli). Quest'ultima specie ha le foglie degli stoloni aerei (assai lunghi e di frequente ricadenti) ovali; sui rametti fioriferi sono invece pressochè rotonde. Gli spicacstri sono meno densi con colore più cupo tendente al rosso-lillacino e più intensamente profumati. Fiorisce da giugno a settembre oltre i 1000 m. nei siti soleggiati, ai margini dei prati pascoli, nei luoghi arenoso sassosi e nelle schiarite dei boschetti di preferenza su terreno calcareo.

Comunemente presso gli orti delle famiglie viene coltivato il *Thymus vulgaris* L. che trova lo stesso impiego alimentare anche se viene considerato meno aromatico delle specie del gruppo serpillo.

Tisana contro i crampi allo stomaco

Timo (sommità fiorite)	2	Tiglio (fiori)	1
Finocchio (semi)	2	Menta piperita (foglie)	1
Camomilla romana (fiori)	1		

INFUSO: 1 tazza al manifestarsi dei crampi e una seconda mezz'ora dopo.

APPENDICE

Elenco di piante erbacee spontanee e subspontanee che vengono utilizzate sporadicamente e solo in determinate località o colmelli.

NOME ITALIANO

NOME VOLGARE

Nome scientifico

Famiglia

Descrizione

1) **ALCHECHENGI**

"CHECAREI ROSSI"

Physalis alkekengi L.

Fam. Solanaceae

Pianta erbacea perenne che si trova tra le siepi e nei boschi collinari e della pedemontana. I frutti si utilizzano quando son ben maturi per fare marmellate.

2) **ALCHEMILLA**

"ERBA ROSEA"

Alchemilla vulgaris L.

Fam. Rosaceae

Pianta erbacea perenne che cresce nei prati e pascoli della zona montana del Grappa. Le foglie fresche venivano utilizzate dai "malghèr" per aromatizzare le insalate.

3) **ALLIARIA**

"ERBA AI"

Alliaria petiolata (Bieb.) Cavara et Grande

Fam. Cruciferae

Pianta erbacea biennale che cresce nei boschi collinari e pedemontani. La parte aerea viene indicata per aromatizzare le insalate alle quali conferisce un gusto d'aglio.

4) **ANGELICA**

"PECA DE OCA"

Angelica sylvestris L.

Fam. Umbelliferae

Pianta erbacea perenne che cresce nella zona pedemontana e montana del Grappa. I semi entrano nella preparazione di liquori e amari.

5) **BALSAMITA**

"ERBA DEA MADONA"

Chrysanthemum balsamita Baill.

Fam. Compositae

Coltivata in passato come erba da condimento, oggi si può trovare subspontanea presso alcuni colmelli della pedemontana. Le giovani foglie dal sapore amarognolo, venivano impiegate per aromatizzare insalate.

6) **BARBAREA**

"ERBA DE SANTA BARBARA"

Barbarea vulgaris R. Br.

"ERBA DE OIO"

Fam. Cruciferae

Pianta erbacea biennale spontanea ai bordi dei campi e nei luoghi umidi. Le giovani foglie, ancora tenere, possono venir consumate in insalate, zuppe e minestrone.

- 7) **BIETOLA** "ERBETE ROSSE"
Beta vulgaris L.
 Fam. Chenopodiaceae
 Coltivata come annuale, a volte si può trovare subspontanea ai margini degli orti. Si consumano le foglie lessate e condite, come le bietole coltivate chiamate "coste".
- 8) **BORAGGINE** "BORÀSÈNE"
 "BORÀSO"
Borago officinalis L.
 Fam. Boraginaceae
 Pianta erbacea annuale coltivata negli orti e a volte naturalizzata. Le foglie primaverili possono essere consumate crude, tritate finemente nelle insalate o mescolate con altre entità. Le sommità fiorite trovano impiego anche cotte in minestre e per fare frittelle. I fiori (giugno-agosto) sono intensamente bottinati dalle api per nettare e polline pertanto la pianta viene spesso coltivata per il suo interesse apistico.
- 9) **CAROTA** "CAROTA MATA"
Daucus carota L.
 Fam. Umbelliferae
 Pianta erbacea bienne comune nei prati e ai margini dei campi. La radice, anche se biancastra e legnosa rispetto alle varietà coltivate, può essere consumata in minestrone.
- 10) **CIPOLLACCIO** "PORO SALVAREGO"
 "GÀ"
Leopoldia comosa (L.) Parl.
 Fam. Liliaceae
 Pianta erbacea perenne presente nel sottobosco pedemontano e collinare. I bulbi possono essere consumati lessati e conditi assieme alle uova sode e agli asparagi.
- 11) **CORIANDOLO** "CORIANDOÌ"
Coriandrum sativum L.
 Fam. Umbelliferae
 Coltivato negli orti, a volte si può trovare subspontaneo negli incolti. I semi vengono impiegati per fare liquori.
- 12) **EQUISETO** "COA DE CAVAL" "CAMUSSINA"
 1. *Equisetum arvense* L.
 2. *Equisetum maximum* Lam.
 Fam. Equisetaceae
 Queste due specie entrambi presenti nei territori della pedemontana vengono utilizzate indifferentemente. I fusti fertili raccolti in piante ancora molto giovani sono considerati buoni se cucinati come gli asparagi. Popolare e ancora diffuso risulta l'impiego erboristico e fitoterapeutico.
- 13) **EPILOBIO** "GAROFÒÈT"
Epilobium angustifolium L.
 Fam. Onagraceae
 Pianticella perenne presente nella zona montana del Grappa. I giovani germogli, appena spuntati, venivano consumati cotti come gli spinaci.

- 14) **FINOCCHIO** "FENOCIO SALVAREGO"
Foeniculum vulgare Mill.
 Fam. Umbelliferae
 Pianta erbacea perenne spontanea negli incolti della zona collinare e pedemontana. In cucina si utilizzano i semi per aromatizzare vari piatti e per fare liquori, mentre i giovani rami vengono impiegati per minestrone.
- 15) **FIORE DEL CUCULO** "garofoini de dama"
Lychnis flos-cuculi L. "fiochete de frantha"
 Fam. Caryophyllaceae
 Pianta erbacea perenne che cresce nei luoghi erbosi.
 Le foglie basali, raccolte quando sono ancora tenere, vengono consumate cotte e condite come gli spinaci.
- 16) **GRESPINO COMUNE** "LATISIN" "LATAROI"
Sanchus oleraceus L. "RADICIO DE PORTHEI" "KRENNAN"
 Fam. Compositae
 Pianta erbacea annuale o biennale con radice fittonata, comune presso le colture e i luoghi abitati. Le rosette basali possono essere consumate in insalata con altre entità.
- 17) **MARGHERITINA** "SUPETA" "PENSIERETI"
Bellis perennis L.
 Fam. Compositae
 Pianta erbacea perenne che cresce nei prati e nei luoghi erbosi. Le foglie, colte appena spuntate, possono essere mangiate in insalata con altre entità. La pianta non va confusa con la popolare margherita (*Leucanthemum vulgare* Lam.) chiamata localmente "me utu ben me utu mal".
- 18) **MELISSA** "ERBA LIMONA"
Melissa officinalis L. "erba menta"
 Fam. Labiatae
 Pianta erbacea perenne comune nella zona boschiva e vicino ai ruderi della zona collinare e pedemontana.
 Le foglie possono venire impiegate per aromatizzare insalate e frittate.
- 19) **MIRRIDE** "ANÈSE SALVAREGO"
Myrrhis odorata (L.) Scop. "FENOCIO SALVAREGO"
 Fam. Umbelliferae
 Comune nei prati montani del Grappa e presso le malghe.
 I fusti vengono masticati come "dissetanti" mentre i semi servono per aromatizzare la grappa al sapore di anice.
- 20) **PARIETARIA** "VERIOL"
Parietaria officinalis L.
 Fam. Urticaceae
 Pianta erbacea perenne comune vicino alle casere, fra le macerie, sui muri. Le tenere foglie primaverili sono utilizzate in minestrone e minestre di verdure.
 In fase avanzata di sviluppo, la pianta veniva impiegata per togliere incrostazioni da vasi o bottiglie di vetro.

- 21) **PASTINACA** "PESTENAJA"
Pastinaca sativa L.
 Fam. Umbelliferae
 Pianta erbacea bienne reperibile nei luoghi erbosi. La grossa radice a fittone veniva, in passato, utilizzata nella preparazione di minestrone e zuppe.
- 22) **RAFANO** "CREN"
Armoracia rusticana Gaertner, Meyer et Scherb.
 Fam. Cruciferae
 Coltivato presso gli orti e a volte inselvatichito nei luoghi umidi e vicino ai corsi d'acqua. In passato la radice veniva utilizzata per preparare la salsa di "cren".
- 23) **SCABIOSA DEI CAMPI** "THATE DE GAINA"
Knautia arvensis (L.) Coulter "RECE DE GEVARO"
 Fam. Dipsacaceae
 Pianta erbacea annuale che si trova diffusa nei campi di quasi tutto il territorio. Le foglie raccolte nella prima primavera quando sono ancora tenere vengono consumate lessate mescolate con altre entità come tarassaco e strigoli.
 La denominazione popolare "thate de gaina" richiama secondo la tradizione le impronte del piede di gallina delle foglie caulinari-basali. Il fiore di questa pianta viene intensamente ricercato dalle api sia per polline che per nettare.
- 24) **SILENE BIANCA** "GAROFIOLI DE CAMPO"
Silene alba (Miller) Krause "RECE DE GEVARO"
 Fam. Caryophyllaceae
 Pianta erbacea annuale, comune negli incolti erbosi e nei boschi del territorio. I germogli, raccolti in primavera, prima della fioritura, vengono consumati cotti in zuppe e minestrone.
- 25) **STOPPIONE** "ASTÒN"
Cirsium arvense L.
 Fam. Compositae
 Pianta erbacea perenne comune nei prati e negli incolti. Le giovani foglie possono essere consumate come gli spinaci.
- 26) **TOPINAMBUR** "CARTUTHOLE"
Helianthus tuberosus L.
 Fam. Compositae
 Pianta erbacea perenne, introdotta dall'America verso la fine del XVII sec., viene coltivata presso gli orti e a volte cresce spontanea negli incolti. Le radici possono essere consumate sia cotte che crude da sole o in zuppe.

Piante
Suffruticose
Arbustive e
Arboree

ACACIA

Robinia pseudoacacia L.

FAMIGLIA

Leguminosae

NOME POPOLARE:

gadia, cassia.

PARTI USATE:

i fiori.

TEMPO di RACCOLTA:

maggio - giugno.



HABITAT: albero originario dell'America settentrionale introdotto in Europa nel 1601 e largamente subspontaneo su tutta la zona pedemontana.

DESCRIZIONE: può raggiungere notevoli dimensioni fino a 15-20 m. Presenta una corteccia rilevata e rugosa; i rami sono flessibili e aculeati: le foglie sono composte imparipennate, ciascuna formata da 5-12 paia di foglioline con le stipole spesso trasformate in spine. I fiori (maggio-giugno) sono bianchi, profumati, riuniti in grappoli penduli. I frutti sono legumi allungati e piatti, contenenti semi neri e lucidi.

UTILIZZAZIONE: i fiori vengono utilizzati nella preparazione di frittelle ("fritoe de gadia").

COMPOSIZIONE: i fiori di Robinia contengono essenza dal profumo soave costituita da: linalolo, terpinolo, nerolo, alcole benzoico, eliotropina. Si trovano presenti anche robinina (glucoside che con gli acidi diluiti si sdoppia in quercitrina e zucchero), asparagina, inosite (POMINI, 1973; PALMA, 1964).

INDICAZIONI NUTRIZIONALI: molti autori confermano l'utilizzazione popolare che viene fatta gastronomicamente dei fiori. POMINI (1973) precisa che i fiori sono buoni "mangiati impannati fritti e per confezionare marmellate".

In erboristeria i fiori vengono impiegati per le loro proprietà astringenti, colagoghe, emollienti e spasmolitiche (PALMA, 1964).

COLTIVAZIONE: si riproduce facilmente ed è poco esigente. In alcune zone collinari e della pedemon-

tana ricopre ampie aree di bosco e la sua fioritura costituisce uno degli aspetti più appariscenti della vegetazione locale. La sua presenza si deve considerare comunque negativa e come segno di notevole degrado ambientale dato che il comportamento da infestante va a sostituire la formazione boschiva originaria.

NOTA: una buona fioritura di Robina produce elevate quantità di nettare molto bottinato dalle api che, appunto, elaborano un miele "monoflora" detto "miel de gadia". Il miele di acacia presenta un colore paglierino chiaro e rimane liquido per anni grazie al suo elevato contenuto in fruttosio.

Fritoe de gadia

Preparare una pastella non troppo fluida di farina, burro, acqua, con poco sale. Immergervi i fiori a grappolo di "gadia" (fiori di *Robinia pseudoacacia*) e friggere in olio monoseme ad alto punto di fumo (es. arachidi) oppure in olio di oliva. A piacimento cospargere con zucchero e servire.

Liquore al miele di acacia

Ingredienti:

500 g. di miele di acacia
400 cc di alcool a 90°
acqua distillata q.b.
cannella
vaniglia

Procedimento:

Aggiungere al miele di acacia tanta acqua quanta ne basta per ottenere un litro di soluzione.
Far evaporare almeno metà dell'acqua in un tegame a fuoco basso. Aggiungere l'alcool precedentemente aromatizzato (da almeno 10 giorni) con vaniglia e cannella. Lasciar riposare per almeno una settimana, agitando di giorno in giorno, filtrare e imbottigliare.

CORNIOLO

Cornus mas L.

FAMIGLIA

Cornaceae

NOME POPOLARE:

cornòèr, cornolèr.

PARTI USATE:

i frutti.

TEMPO di RACCOLTA:

settembre-ottobre
a completa maturità.



HABITAT: arbusto o alberello (alto 2-5 m) comune nelle siepi e nei boschi della zona collinare e pedemontana.

DESCRIZIONE: presenta rami grigiastri o verdastri che, ancora nudi, in marzo-aprile si coprono di ombrelle semplici di piccoli fiori gialli a 4 petali. Le foglie spuntano successivamente, sono opposte, a forma ovato-allungata e a piccioli brevi. Alla fine dell'estate appaiono i grappoletti di frutti (chiamati "cornoe") che a maturità, sono di color rosso-violaceo.

UTILIZZAZIONE: i frutti possono essere utilizzati come tali allo stato fresco, oppure impiegati per fare marmellate. Più frequentemente, in passato, venivano impiegati per fare il "vin de cornoe" detto a volte "vin pinthol".

COMPOSIZIONE: i frutti a maturità contengono mucillagine, glucosio, acidi alico, citrico, glicosamico, tracce di tannino, materia colorante (PALMA, 1964) e acido gallico (POMINI, 1973).

INDICAZIONI NUTRIZIONALI: i frutti sono considerati astringenti gastrointestinali (PALMA, 1964). POMINI (1973) conferma il loro utilizzo alimentare precisando "per gelatine e conserve dove non c'è di meglio; sorgente industriale di acido malico. Il malato di sodio sapido nelle diete a clorurate. Frutti in salamoia come le olive e conservabili sott'aceto. Le corniole possono dare acquavite".

COLTIVAZIONE: si semina in autunno in semenzaio, si trapianta in vaso quando la piantina è sufficientemente robusta e si colloca a dimora in primavera dopo 1-2 anni. Si adatta bene a

terreni sassosi e di medio impasto.

NOTA: per fare il "vin de cornoe", i frutti raccolti venivano messi in una tinozza, spremuti e lasciati fermentare, a volte si allungava con acqua.



GINEPRO

Juniperus communis L.

FAMIGLIA
Cupressaceae

NOME POPOLARE:
denèvaro.

PARTI USATE:
i galbuli.

TEMPO di RACCOLTA:
autunno.



HABITAT: pianta presente nei luoghi aridi scoperti e nei boschi del territorio pedemontano e montano.

DESCRIZIONE: presenta un portamento che di solito è a cespuglio ma in alcuni casi può diventare un alberetto di qualche metro di altezza. Le foglie sono aghiformi, disposte a gruppi di tre, di color verde e attraversate da una riga biancastra. La pianta è dioica: esistono cioè piante, che hanno i soli fiori maschili e piante, che hanno i soli fiori femminili. Queste ultime, portano i galbuli (detti anche bacche), verdi quelli della stagione in corso e blu-nerastri quelli della stagione precedente perchè impiegano due anni a maturare.

UTILIZZAZIONE: i galbuli vengono impiegati per aromatizzare alcune preparazioni culinarie, inoltre vengono fatti macerare in vino bianco per ottenere il caratteristico "vin de denèvaro" apprezzato come diuretico.

COMPOSIZIONE: i galbuli contengono ca. 30% di glucidi (soprattutto zucchero invertito), resina (10%), acidi organici, cera, un principio amaro chiamato juniperina e junionone (PARIS et MOYSE, 1976) (ELLISON et Coll., 1979). L'olio essenziale 0,50-1,50% secondo PARIS et MOYSE (1976), 1-2,5% secondo POMINI (1973), ELLISON e Coll. (1979) è composto da pinene, canfene, terpineolo, sabinene, mircene, borneolo, canfora di ginepro (POMINI, 1973) (PARIS et MOYSE, 1976).

**INDICAZIONI
NUTRIZIONALI:**

i galbuli sono considerati stimolanti la secrezione gastrica e l'appetito (ELLISON et Coll., 1979). Il VALNET (1976) consiglia di mangiarli in cucina (con i crauti) e di non scartarli sul bordo del piatto. I galbuli (o "bacche") sono impiegati in culinaria per aromatizzare le carni di selvaggina, soli o con chiodi di garofano e noce moscata, pesci marinati, salumi e per bevande aromatiche alcoliche (POMINI, 1973). Da 3 a 8 frutti masticati svolgono azione digestiva, carminativa e sudorifera (ELLISON et Coll., 1979). In erboristeria l'infuso di galbuli è indicato come diuretico e disinfettante delle vie urinarie (cistite) (PARIS et SCHAUENBERG, 1979).

CONTROINDICAZIONI:

non va preso in gravidanza o in caso di infiammazione renale (ELLISON et Coll., 1979).

COLTIVAZIONE:

si riproduce in autunno per semina, in semenzaio o per talea. Dopo almeno 1 anno si mettono a dimora le piantine in terreni sabbiosi, calcarei e in posizione soleggiata.

NOTA:

le "bacche" dopo fermentazione e distillazione forniscono un alcoolato, il ginepro o "gin", consumato soprattutto nel nord della Francia, Belgio e Inghilterra (PARIS et MOYSE, 1976).

Per uso esterno la tintura di rami è utilizzata in frizioni nelle affezioni cutanee e nell'alopecia (PARIS et SCHAUENBERG, 1977).

I giovani germogli, seccati su una gratteggiata, tagliati in piccoli pezzi e conservati in una scatola chiusa, costituiscono un tè eccellente (VALNET, 1976).

L'olio essenziale si estrae dai galbuli per distillazione in corrente di vapore dopo frantumazione e schiacciatura in modo che lo scarto venga riutilizzato come pannello mangimistico per bestiame considerato di elevato potere nutritivo ed energetico (POMINI, 1973).

L'olio di cadè si estrae dal tronco dei vecchi ginepri ed è usato contro le dermatosi e le nevralgie dentali (VALNET, 1976).

Nelle valli interne delle Alpi, nei pendii soleggiati e sulle rupi fiorisce in aprile-giugno il *Juniperus sabina* L. (SABINA) le cui bacche verdi-bluastre contengono un'essenza molto tossica in dose alta (FLUECK, 1976) la cui azione si deve soprattutto al sabinolo (PARIS et MOYSE, 1976). La droga congestiona gli organi addominali, provoca un'irritazione del tubo digerente, dei reni e della vescica e ad alte dosi allucinazioni che possono portare alla morte, per tale motivo non è più impiegata in medicina umana (VIOLA, 1975) (FLUECK, 1976).

Liquore di ginepro

Ingredienti:

20 g. di bacche

2 bucce di limone

100 cc di alcool a 75°

1000 cc di vino bianco liquoroso

Procedimento:

In un mortaio schiacciate le bacche di ginepro e le bucce di limone che vanno fatte macerare per almeno 15 giorni nell'alcool e nel vino bianco.

Agitate ogni tanto, filtrate e consumate fresco.

LAMPONE

Rubus idaeus L.

FAMIGLIA

Rosaceae

NOME POPOLARE:

framboèr,
lampon de montagna.

PARTI USATE:

i frutti.

TEMPO di RACCOLTA:

agosto.



HABITAT: arbusto reperibile nella zona montana del Grappa, specie nei boschi e nelle macchie.

DESCRIZIONE: il fusto può essere alto fino a 2 metri e presenta rami flessuosi dotati di aculei sottili e fini peli setacei. Le foglie sono composte, formate da 5 foglioline in basso e 3 in alto, di tipo ovato e a margine serrato. I fiori sono formati da 5 petali bianchi, riuniti in piccoli racemi o anche solitari. I frutti sono formati dall'insieme di piccole drupe, di color rosso-vivo, succulente, profumatissime e dolci.

UTILIZZAZIONE: i frutti ben maturi possono essere mangiati crudi ma, in certi casi, vengono impiegati per fare marmellate e dolci.

COLTIVAZIONE: si riproduce per polloni che nascono dal cespo radicale. I polloni vanno messi a dimora in terreno fertile e ricco di humus.

INDICAZIONI NUTRIZIONALI: i frutti si mangiano freschi da soli o insieme a vino, succo d'arancia, succo di limone e zucchero (POMINI, 1973). Il frutto è utile ai diabetici (essendo il fruttosio lo zucchero principale), agli azotemici, ai dispeptici e ai reumatizzati (VALNET, 1977) (ELLISON et Coll., 1979); in dosi abbondanti è leggermente lassativo (ELLISON et Coll., 1979). Oltre al valore alimentare, i frutti danno uno sciroppo rinfrescante (Sir. *Rubi idaei*), deliziosamente profumato, utilizzato come colorante aromatico e correttivo del sapore (PARIS et SCHAUENBERG, 1977). Il valore vitaminico dei frutti lo indicano come correttivo di preparati contenenti vitamine e anche come coadiuvante (BENIGNI,

CAPRA, CATTORINI, 1964).

In erboristeria si usano le foglie fresche o essiccate prese in infuso regolarmente in piccole dosi come astringente nelle diarree (PARIS et SCHAUBENBERG, 1977).

COMPOSIZIONE: costituenti chimici di *Rubus idaeus* L. (%)

Acqua	84,6 g	Vit. B ₁	0,05 mg
Protidi	1,0 g	Vit. B ₂	0,02 mg
Lipidi	0,6 g	Vit. PP	0,5 mg
Glucidi disp.	6,5 g	Vit. C	25 mg
Glucidi solub.	6,5 g	Vit. A	13 µg
amido	-	Fe	1,0 mg
fibra	3,0 g	Ca	49 mg
Kcal.	34	P	52 mg
Parte edibile	100 %		

(CARNOVALE e MUCCIO, 1981)

Altri componenti identificati nel succo del frutto sono acidi citrico, malico, formico e piccole quantità di acido ferulico e caffeico e aminoacidi liberi (KALISCHEK, 1951). Vi sono anche pectine, una sostanza colorante identificata con la cianina (3,5- diglucosido-cianidina) e manganese (1,6-1,8 mg in 100 cc. di succo) (FLEISCHANDERL, 1956). Secondo SUNDT e WINTER (1962), l'aroma tipico del lampone è soprattutto dovuto ad una miscela di alcoli e di composti carbonilati. È stato identificato un olio essenziale volatile, per il quale i dati analitici pubblicati in letteratura presentano notevole discordanza, attribuibile alla trasformazione dei componenti dell'olio del frutto fresco, facilmente alterabili sotto l'influenza di microorganismi ed enzimi (BENIGNI, CAPRA, CATTORINI, 1964). Per quanto riguarda il connuto vitaminico, BENIGNI, CAPRA e CATTORINI (1964) riportano i seguenti dati:

1) vitamine del complesso B nello sciroppo dei frutti (µg/100 cc.)

Vitamina B ₁	60	Acido folico	0,2
Vitamina B ₂	3	Acido pantotenico	30
Acido nicotinico	160	Biotina	10
Vitamina B ₆	32	Inositolo	8000

2) Il contenuto di Vitamina C nel frutto (mg%) secondo TKACHENKO (1958) risulta essere

frutto fresco	14,07-17,64
	12,00-13,83
frutto seccato all'aria	2,75

Gelato di lampone

Ingredienti:

1000 g. di lampone (frutti)
200 g. di panna
100 g. di zucchero
2 uova

Procedimento:

Montare la panna in una terrina e a parte sbattere bene i tuorli con lo zucchero.
Aggiungere i lamponi frullati e mescolare bene, unire la panna montata continuando a lavorare delicatamente. Montare gli albumi a neve e unirli al composto. Rimescolare e mettere nel freezer per almeno 4 ore prima di servire.

MIRTILLO

Vaccinium myrtillus L.

FAMIGLIA

Ericaceae

NOME POPOLARE:

sgiasène.

PARTI USATE:

le bacche.

TEMPO di RACCOLTA:

agosto.



HABITAT:

suffrutice che si trova nella zona montana e culminale del Grappa dove predilige il terreno umido e muschioso del sottobosco.

DESCRIZIONE:

presenta una radice serpeggiante con parecchi fusti fioriferi alti 20-30 cm. Le foglie sono alterne, ovato-culminate, a margine denticolato e caduche. I fiori (maggio-luglio) sono ascellari, su corti peduncoli e di color bianco-verdognolo soffuso di rosso. I frutti sono bacche tondeggianti, pruinose, di color blu scuro.

UTILIZZAZIONE:

i frutti di sapore acidulo, molto gradevole, vengono consumati crudi oppure impiegati per fare marmellate e sciroppi.

COLTIVAZIONE:

si riproduce con la semina autunnale in semenzaio, si trapianta in vivaio l'ottobre successivo e si mette a dimora dopo 2-3 anni. Il terreno ideale è leggero, ricco di humus e sabbia.

INDICAZIONI NUTRIZIONALI:

i frutti freschi sono ottimi se consumati crudi oppure cotti e in marmellate, torte di frutta e sciroppi (ELLISON et Coll., 1979) (POMINI, 1973). Le bacche ben mature sono raccomandate a tutti e in particolare in ogni tipo di diarree croniche (VALNET, 1977). Il frutto fresco svolge una azione astringente, antisettica, tonica (ELLISON et Coll., 1979) e sono consigliate contro le emorroidi, la dissenteria, la diarrea, il catarro intestinale, l'enterite e le stomatiti (VIOLA, 1975). Le foglie vengono impiegate in erboristeria per la loro azione blandamente ipoglicemizzante e vengono associate ad altri farmaci per la cura del diabete (ELLISON et Coll., 1979).

COMPOSIZIONE:	allo stato fresco i frutti contengono:	Tannino	0,25%	
	Acqua	88%	Acidi organici	2,3%
	Zuccheri	2-3%	Cellulosa	1,3%
	Proteine	0,5%	Sali minerali	0,2%

(da POMINI, 1973)

Gli acidi organici liberi sono costituiti da acido citrico, malico, tartarico, succinico e benzoico. Vi è inoltre inosite, pectina, carotene, vitamine B₁ e B₂, poco acido ascorbico, ferro e manganese. (KROGER, 1951), (POMINI, 1973), (PARIS et MOYSE, 1971).

I pigmenti antocianici abbondanti (5‰) sono rappresentati da glucosidi del delfinidolo (la "mirtillina" è costituita soprattutto da delfinidolo-3-glucoside), da cianidolo, da malvidolo, da petunidolo (SUOMALAINEN e ERIKSSON (1960).

Dalla mirtillina, nome dato da WILLSTATTER e ZOLLINGER (1938) alla sostanza colorante delle bacche di *Vaccinium myrtillus* L., REYNOLDS e ROBINSON (1934) hanno separato i glucosidi antocianici "mirtillina-a" e "mirtillina-b". La mirtillina-a (cloruro: C₂₁H₂₁O₂₁Cl) è stata identificata con la 3-glucosido-delfinidina e la mirtillina-b con un galattoside della delfinidina, in cui la posizione del galattosio nella molecola dell'aglucone non è stata definita (BENIGNI, CAPRA, CATTORINI, 1964).

Le foglie contengono 3-6% di sali minerali di cui si è segnalato la ricchezza in Fe e Mn (PARIS et MOYSE, 1971). La presenza di arbutoside è controversa poichè secondo alcuni AA. non esisterebbe in questa specie (KRAUS et DUPAKOVA, 1964). Nelle foglie si sono caratterizzati numerosi acidi organici: benzoico, malico, succinico e chinico; acidi triterpenici (ursolico, oleanolico); pigmenti flavonoidi (arabinoside del quercetolo) e tannini catechici (PARIS et MOYSE, 1971) (BENIGNI, CAPRA, CATTORINI, 1964). Sotto il nome di "neomirtillina" è stato separato un glucoside di un derivato gallico (glucochinina) che abbassa il tasso glicemico del sangue (PARIS et MOYSE, 1971) (PARIS et SCHAUENBERG, 1977).

NOTA: nella zona montana del Massiccio del Grappa cresce spontaneo il MIRTILLO ROSSO (*Vaccinium vitis-idaea* L.) le cui bacche rosse, di sapore acido, sono commestibili, ricche di diversi acidi organici, vitamina C e A (provitamina) (PARIS et SCHAUENBERG, 1977).

Crostata di mirtilli

Con la pasta frolla ben stesa foderare la tortiera.

Aggiungervi i mirtilli che possono essere stati precedentemente a macero in un po' di liquore. Cucinare il tutto (pasta e mirtilli) in forno caldo (180° C sul termostato) per circa 20-25 minuti.

I mirtilli possono essere aggiunti con gelatina per mirtilli dopo aver cotto la pasta frolla al forno.

N.B. Ricetta per la pasta frolla:

500 g. di farina

400 g. di burro

4 uova

vaniglia e limone grattugiato

10 g. di lievito polvere per dolci

Amalgamare il burro, lo zucchero e le uova; unirvi quindi la farina e per ultimo il lievito.

NESPOLO

Mespilus germanica L.

FAMIGLIA

Rosaceae

NOME POPOLARE:

nespoèr.

PARTI USATE:

i frutti.

TEMPO di RACCOLTA:

autunno.



HABITAT: arbusto o alberello presente qua e là nelle siepi e nei boschi di tutta la zona pedemontana.

DESCRIZIONE: i rami giovani sono pelosi e le foglie sono bislunghe-acute, pelose nella pagina inferiore e quasi glabre in quella superiore. I fiori (maggio-giugno) sono grandi, bianchi e solitari. Il frutto è bruno, piriforme, grande 2-3 cm. I frutti, subito dopo la maturazione, subiscono una fermentazione naturale che li rende commestibili; altrimenti la polpa, ricca di tannino, sarebbe troppo aspra.

UTILIZZAZIONE: i frutti vengono consumati come tali oppure impiegati per fare marmellate.

COMPOSIZIONE: i frutti sono considerati ricchi di tannino, acido tartarico, acido malico, acido citrico, (POMINI, 1973).

INDICAZIONI NUTRIZIONALI: diversi autori confermano l'impiego alimentare dei frutti tardivi. POMINI (1973) suggerisce le seguenti prescrizioni: "polpa con bucce g 30-90; decotto 5% 3 a 6 bicchieri; conserva: Nespolo mezzo chilo, zucchero g. 150, acqua g. 250, cotti un'ora, da consumare in due mattine. Marmellata di nespole mature, polpa un chilo, zucchero 8 etti ed acqua mezzo litro, bolliti fino a consistenza gelatinosa; un cucchiaino al mattino per sbloccare l'intestino ostinato".

COLTIVAZIONE: si semina in autunno in semenzaio, l'ottobre successivo si trapianta in vasi e dopo 1-2

anni si mette a dimora.

NOTA: la coltura era diffusa fino al secolo scorso mentre oggi è quasi del tutto abbandonata. A proposito, alcuni autori ritengono che la pianta non sia spontanea ma dispersa dall'azione antropica dell'uomo (cfr. PIGNATTI, 1982).



Marmellata di nespole

Per ogni chilogrammo di polpa di nespole ben mature aggiungervi circa 700 g. di zucchero e la scorza di 1/2 limone.

Cucinare la marmellata a fuoco lento, mescolando spesso con un cucchiaino di legno. Prima che la marmellata diventi gelatinosa togliete le scorzette di limone.

Ultimata la cottura (che si avrà quando la marmellata avrà raggiunto la giusta densità) invasatela e chiudete ermeticamente.

N.B. Con lo stesso procedimento si può preparare la marmellata di Sambuco, Lampono, Mirtillo, Prugnolo, Rosa canina.

NOCCIOLO

Corylus avellana L.

FAMIGLIA

Corylaceae

NOME POPOLARE:

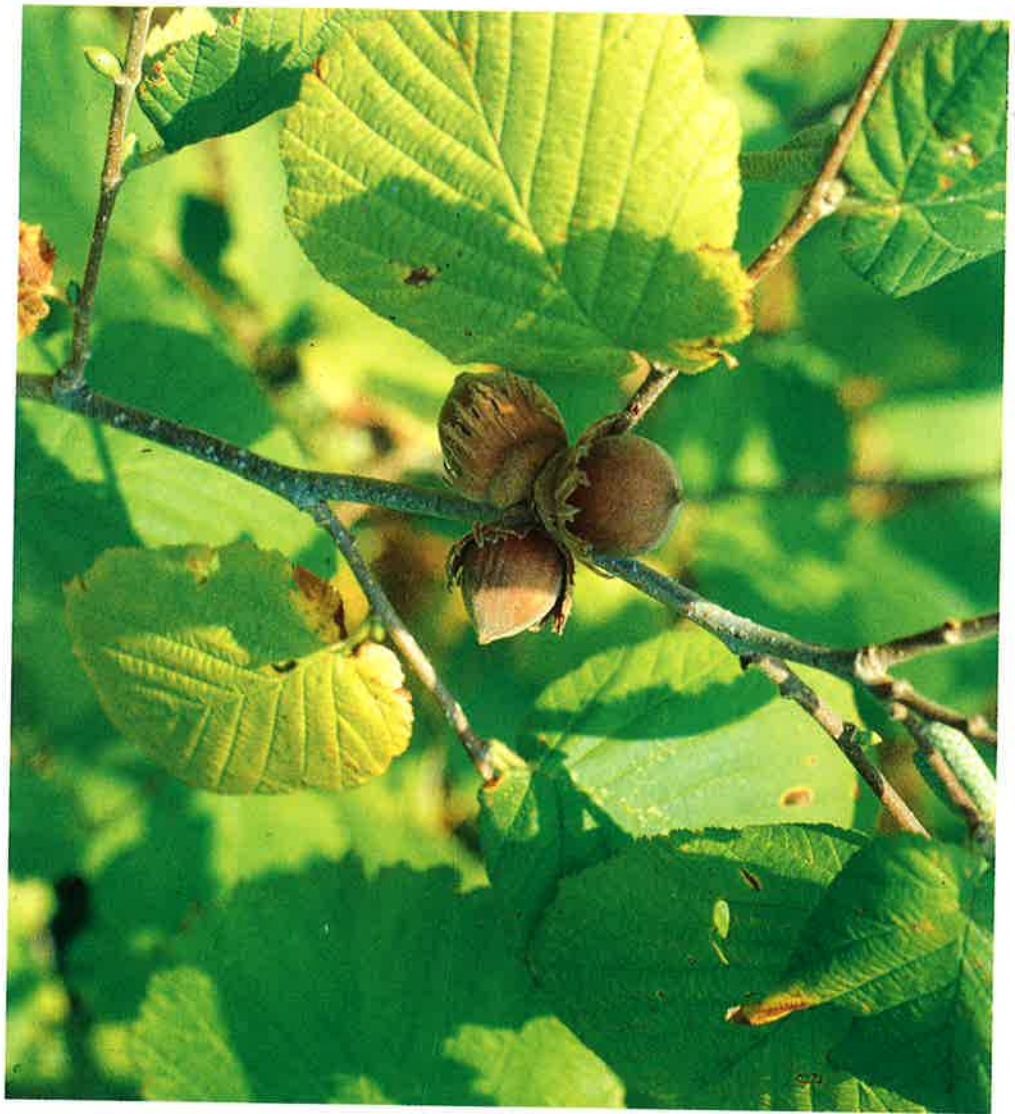
noselèr.

PARTI USATE:

i frutti.

TEMPO di RACCOLTA:

settembre-ottobre.



HABITAT: arbusto cespuglioso alto (2-4 m.) largamente diffuso nelle macchie e nei boschi del territorio collinare e pedemontano.

DESCRIZIONE: le foglie sono a margine variamente dentato, di forma ovale o rotonda con l'apice acuminato. I fiori (gennaio-marzo) sono separati in maschili (amenti) e femminili, distinguibili abbastanza facilmente. I frutti sono acheni racchiusi da un involucre tubulare e sfrangiato.

UTILIZZAZIONE: i frutti vengono consumati come tali o per fare dolci.

COLTIVAZIONE: si riproduce per semina autunnale in semenzaio, si trapianta in vivaio l'autunno successivo e si mette a dimora dopo 1-2 anni.

INDICAZIONI NUTRIZIONALI: i frutti sono considerati nutrienti-sostanziosi e remineralizzanti (POMINI, 1973); la loro digeribilità è considerata più elevata di ogni altro frutto oleoso (VALNET, 1977). Per quanto riguarda l'impiego alimentare POMINI (1973) considera: semi alimenti di consumo diretto freschi e secchi...; tostati si mangiano in dolceria approntati dall'industria e artigianato, in confetteria al posto del cioccolato od opportunamente trattato surrogato del caffè semi, sfarinati per preparare dei tipi di cioccolato, torroni, caramelle croccanti".

NOTA: l'impiego erboristico della pianta viene considerato dal VALNET (1977): "La foglia

del nocciolo ha proprietà vaso-costrittive e tonificanti venose (estratto fluido di foglie: 60-80 gocce contro le varici e gli edemi delle gambe). Gli impacchi d'infuso di foglie possono essere usati nelle cure di piaghe atone e di ulcere alle gambe. L'essenza di nocciolo, o olio eraclino (*holium haracelinum*) è ritenuto anti-epilettico'.

COMPOSIZIONE: secondo CARNOVALE e MIUCCIO (1981) 100 g di nocciole (*Corylus avellana*) contengono in %:

Acqua	5,7 g	Vit. B1	0,51 mg
Protidi	13,0 g	Vit. B2	0,10 mg
Lipidi	62,9 g	Vit. PP	2,8 mg
Glucidi disp.	1,8 g	Vit. C	4 mg
Glucidi solub.	1,8 g	Vit. A	30 µg
amido	-	Fe	3,3 mg
fibra	4,5 g	Ca	150 mg
Kcal.	625	P	322 mg
Parte edibile	42 %		

La nocciola, fra tutti i frutti oleosi, è quello che contiene più materie grasse e azotate. Esso contiene inoltre rame, magnesio, zolfo, cloro e sodio (VALNET, 1977).

Pasta morbida di nocciola

Ingredienti:

100 g. di nocciole sgusciate
50 g. di zucchero di canna
20 g. di cacao amaro
80 g. di biscotti secchi
80 cc di latte intero

Procedimento:

Le nocciole sgusciate e tostate in forno vengono frantumate nel macinacaffè. Si aggiungono i biscotti secchi macinati, lo zucchero ed il cacao. Si unisce il latte e si riscalda leggermente facendo addensare.

La quantità di biscotti o di latte determina a piacimento la densità della "nutella casalinga". Questa è bene consumarla nel periodo invernale e prepararne poca per volta per averla sempre fresca.

PRUGNOLO

Prunus spinosa L.

FAMIGLIA

Rosaceae

NOME POPOLARE:

bromboèr.

PARTI USATE:

i frutti.

TEMPO di RACCOLTA:

autunno.



HABITAT:

specie comunissima nelle siepi e ai margini delle zone boschive di tutto il territorio.

DESCRIZIONE:

è un arbusto scomposto e spinoso, alto da 1 a 4 m. Le foglie sono alterne, semplici, lanceolate a margine finemente dentato. I fiori (marzo-aprile) sono bianchi, a 5 petali, portati da corti pedicelli e ricoprono i rami, quando questi sono ancora spogli. I frutti sono drupe piccole e globose, rosso-bluastré, ricoperte di pruina che si toglie facilmente, con polpa verdastra di sapore aspro ed astringente. Diventano apprezzati quando sono post-maturi e assumono aspetto grinzoso.

UTILIZZAZIONE:

i frutti sono mangiati crudi ma spesso vengono impiegati per fare marmellate.

COMPOSIZIONE:

i frutti di *Prunus spinosa* sono caratterizzati da componenti principali quali: tannini, zuccheri semplici, colorante, acidi organici (POMINI, 1973).

INDICAZIONI NUTRIZIONALI:

l'utilizzazione alimentare del frutto viene segnalata dal POMINI (1973) il quale ne attribuisce proprietà astringenti-antidiarroici e lo consiglia preparato come: "conserva a volontà; liquore a bicchierini. Sciroppo tratto dai frutti secchi, correttivo del sapore per gli intrugli contenenti ioduri. Frutti mangiati freschi con limone succo del frutto, vitaminosi ed efficienti nelle affezioni delle vie urinarie. Uso esterno: ridotti in poltiglia, maschere di bellezza spiccatamente astringenti".

COLTIVAZIONE:

si riproduce per talea, che va prelevata dai giovani rami in luglio e piantata in cassone con torba e sabbia. Nella primavera successiva si trapianta in vivaio e dopo 1-2

anni si mette a dimora.

NOTA: i frutti venivano anche tradizionalmente impiegati per fare il "vin de bromboe".
In tutto il territorio dell'Asolano risulta molto più diffusa la coltura del *Prunus domestica* L. (vedi allegato II) il quale nella subsp. domestica produce un frutto fusiforme, violetto e pruinoso ("susine" o "amoi") assai più grande e gradito del presente (*Prunus spinosa* L.).



PUNGITOPO

Ruscus aculeatus L.

FAMIGLIA

Liliaceae

NOME POPOLARE:

rustòt, rust, rustegòt..

PARTI USATE:

i germogli primaverili.

TEMPO di RACCOLTA:

aprile-maggio.



HABITAT:

pianta suffruticosa perenne, sempreverde, comune nelle siepi e nei boschi del territorio pedemontano.

DESCRIZIONE:

i fusti, che si formano agli apici del rizoma, sono alti fino a 80 cm. I rami sono trasformati in cladoli, verdi, sessili, appiattiti, ovato-lanceolati, impropriamente chiamati foglie. Le vere foglie sono piccole squame membranacee inserite al centro del cladolo con un breve peduncolo. Il frutto è una bacca sferica rossa.

UTILIZZAZIONE:

i germogli primaverili sono molto ricercati e ancora oggi largamente consumati per il loro sapore leggermente amarognolo ma delizioso. Si cucinano come gli asparagi.

COMPOSIZIONE:

i principali costituenti conosciuti sono un olio essenziale, resina, sali di potassio, mannite, calcio, alcuni principi amari (ELLISON et Coll., 1979). Interessante la presenza di saponosidi segnalata nel 1951 da BALANSARD e studiata, dal 1955 al 1957, da SANNIE' e LAPIN. Due genine steroidiche sono state isolate: la ruscogenina (idrossi-19-diosgenina) e il suo isomero neoruscogenina (PARIS et MOYSE, 1967).

INDICAZIONI NUTRIZIONALI:

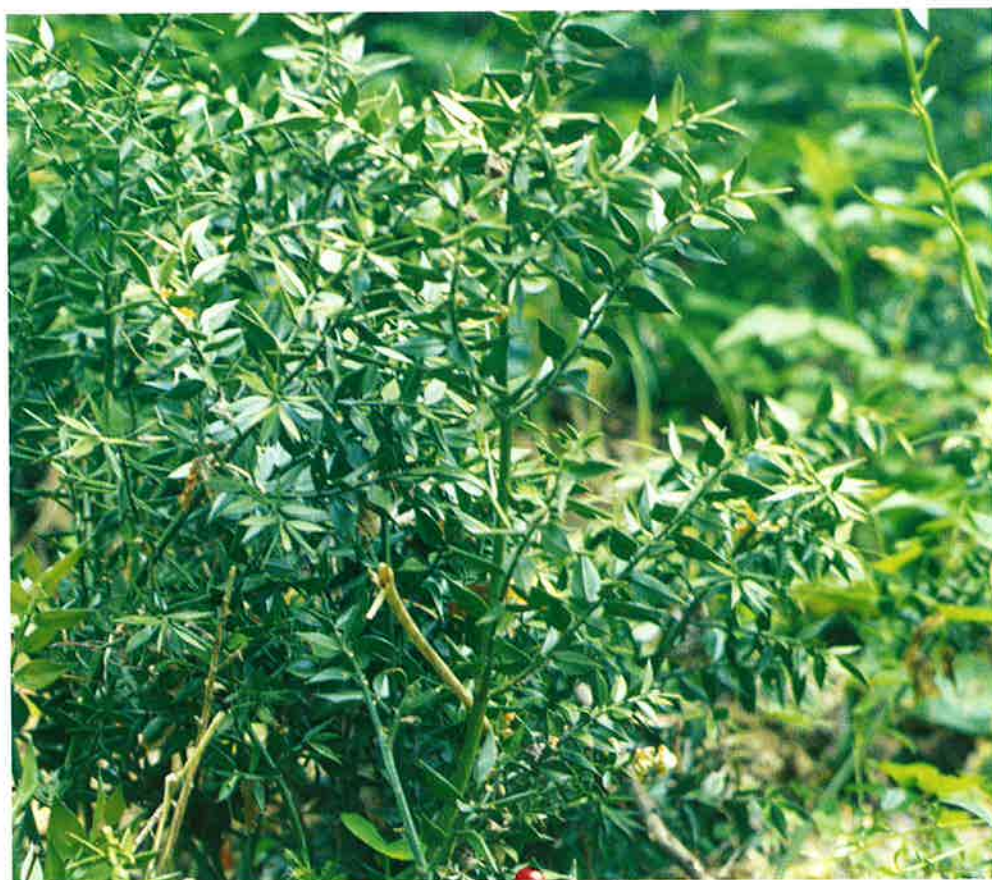
i germogli primaverili, amarognoli, sono commestibili (ELLISON et Coll., 1979) e vengono mangiati come gli asparagi (VIOLA, 1975). Insieme ad ASPARAGO (I), SEDANO (I) il rizoma di PUNGITOPO (I) è usato nella preparazione dell'aperitivo delle cinque radici (POMINI, 1973), (ELLISON et Coll., 1979). Oltre ad essere diuretiche tutte le parti della pianta esercitano azione sudorifera e aperitiva (VIOLA, 1975).

Si impiega anche come antiemorragico e antivaricoso (PARYS et MOYSE, 1967) (VALNET, 1975). La ruscogenina è stata impiegata per l'emisintesi dei corticosteroidi (PARIS et MOYSE, 1967). Semi e bacche sono usati come surrogato del caffè (POMINI, 1973).

CONTROINDICAZIONE: evitare la somministrazione a individui ipertesi (ELLISON et Coll., 1979).

COLTIVAZIONE: si riproduce per divisione dei cespi radicali piantati a dimora a fine inverno. Cresce in terreni asciutti e ben esposti.

NOTA: i giovani germogli sono molto ricercati dalle popolazioni locali. Va ricordato che tale raccolta deve essere oculata, cercando di evitare di danneggiare l'apparato radicale della pianta che comprometterebbe la vita della pianta stessa.



Risotto con rùstegot

Ingredienti per 4 persone:

350 g. di riso vialone nano
80 g. di "rùstegot"
50 g. di parmigiano
olio, sale, vino,
burro quanto basta
50 g. di cipolla
1,5 litri di brodo

Procedimento:

Si fa il soffritto di base con trito di cipolla e "rùstegot" in olio d'oliva. Aggiungere poi il riso, fatelo tostare un pò e aggiungere 1/2 bicchiere di prosecco. A vino evaporato aggiungere poco per volta del brodo bollente. Sistemare con sale e mantecare fino a cottura con una noce di burro e parmigiano grattugiato.

N.B. i "rùstegot" possono essere sostituiti da altre erbe come "bruscandoi", "s-ciopet", "sparesi-ne" e "ortighe".

ROSA CANINA

Rosa canina L.

FAMIGLIA

Rosaceae

NOME POPOLARE:

rosa de can,
stropacui (i frutti):

PARTI USATE:

i falsi frutti.

TEMPO di RACCOLTA:

autunno.



HABITAT: arbusto cespuglioso comune nelle siepi e nelle macchie di tutta la zona pedemontana.

DESCRIZIONE: i fusti sono eretti, cilindrici, con rami più o meno inclinati, muniti di aculei adunchi. Presenta foglie alterne, composte imparipennate, con foglioline ovali-ellittiche a margine strettamente dentato. I fiori (maggio-giugno) sono piuttosto grandi a cinque petali bianco-rosei, solitari o raccolti in corimbi. I falsi frutti detti cinorrodi (stropacui) sono ovoidali, di color rosso vivo e contenenti numerosi acheni dotati di piccoli peli irritanti.

UTILIZZAZIONE: i "frutti", colti dopo le prime gelate, quando diventano di gusto più dolce e gradevole, si possono consumare crudi. Vengono utilizzati per fare marmellate e in certi casi, dopo opportuna essiccazione, si impiegano per fare un tè.

COMPOSIZIONE: i principali componenti dei cinorrodi sono acqua (61%), tannini (1-2,5%), proteine (2,7%), glucosio ed altri zuccheri semplici (18-28%), acido malico (9,8%), acido citrico (3%), acido gallico (0,5%), essenza (0,4%), pectine (1,5%) (POMINI, 1973). Sono colorati da pigmenti carotenoidi e flavonoidi e il tenore in vitamina C è molto elevato (fino a 1-2% del peso secco) (PARIS et MOYSE, 1967). Vi sono inoltre sali minerali, mircina, complessi auxinosimili e tracce di vit. B₁, B₂, PP, K, E (POMINI, 1973), (ELLISON et Coll., 1979).

INDICAZIONI NUTRIZIONALI: le bacche si utilizzano per confezionare marmellate e svolgono soprattutto una azione astringente ma anche emostatica, diuretica, antiscorbutica, tonica, depurativa (VAL-

NET, 1976). L'azione astringente dei cinorrodi viene riconosciuta popolarmente dal termine "stropacui" che viene loro attribuito. In erboristeria si utilizzano in tisana i semi come diuretici e la polpa del frutto come antidiarroico e astringente. (PARIS et SCHAUENBERG, 1977). Per la loro azione fortificante e stimolante sono indicati nei casi di astenia, nelle cure primaverili e in infuso o decotto nelle diarree, dissenterie, leucorree, emorragie (VALNET, 1976).

COLTIVAZIONE: si moltiplica per talea in settembre. Cresce bene in terreni drenati, senza ristagni di acqua e ben esposti al sole.

NOTA: il termine popolare "stropacui" lo si deve attribuire alla tradizionale conoscenza delle proprietà astringenti dei falsi frutti o "frutti". Tradizionalmente si preparava anche il "vin de stropacui".

Tra le varie specie di rosa di macchia è stata riportata la rosa canina perchè è forse la più comune.

Le foglie possono essere utilizzate come lassativo o in pomata come cicatrizzante (ELLISON et Coll., 1979) mentre i petali servono talvolta per ravvivare il colore delle insalate (POMINI, 1973). Con i cinorrodi si preparano anche liquori e uno sciroppo astringente facendoli macerare per 2-3 gg. nel vino, passando per tela ed aggiungendo zucchero in pari peso, che si fa sciogliere senza scaldare (VIOLA, 1975).

Tisana coadiuvante contro la diarrea

Rovo (foglie)	2
Alchemilla (foglie e fiori)	1
Timo (sommità fiorite)	1
Rosa canina (falsi frutti)	1
INFUSO: 2-3 tazze al giorno	

Marmellata di rosa canina

Ingredienti:

500 g. di cinorrodonti
400 g. di zucchero
400 cc di acqua

Procedimento:

Dopo aver raccolto i cinorrodonti che hanno subito una gelata, lavarli e tagliarli a metà per togliere i "semi" e i fastidiosi "peli". Sciogliere lo zucchero nell'acqua che va portata ad ebollizione, quindi aggiungere i cinorrodonti e lasciar sobbollire per 20 minuti circa. Invasare a caldo come di consueto.

ROVO

Rubus caesius L.

FAMIGLIA

Rosaceae

NOME POPOLARE:

roe, roèr.

PARTI USATE:

i germogli primaverili.

TEMPO di RACCOLTA:

primavera.



HABITAT: frutice comune nelle siepi, nei cespugli e nell'area boschiva di tutto il territorio della Comunità Montana del Grappa, specie in ambienti umidi e ombrosi.

DESCRIZIONE: i fusti sono contorti o arcuati, lunghi 1-2 m., a sezione più o meno pentagonale, con sottili spine setoliformi acutissime. Le foglie sono alterne, picciolettate, costituite da 3-5 foglioline, verdi nella pagina superiore e biancastre in quella inferiore. I fiori (giugno-settembre) sono bianchi o rosa con 5 petali e i frutti sono costituiti da piccole drupe inserite su un ricettacolo comune.

UTILIZZAZIONE: i giovani germogli vengono consumati lessati e conditi come gli asparagi.

COMPOSIZIONE: per il frutto senza semi sono stati rilevati i seguenti dati quantitativi: (in g.)

Acqua	84,9 %	
Zucchero invertito	6,46 %	
saccarosio	0,48 %	
acidi liberi	1,35 %	(espr. in ac. malico)
ceneri	0,61 %	

(da BENIGNI, CAPRA, CATTORINI, 1964).

Tra gli acidi organici l'acido malico è il prevalente con acido lattosocitrico e isocitrico, vi sono inoltre altri acidi come l'ac. chinico, shikimico, succinico, ossalico, formico, ace-

tico, caffeico, ferulico (WHITING, 1958) (BENIGNI, CAPRA, CATTORINI, 1964).
Le vitamine sono l'acido folico e la vitamina C (4,3-6,3%mg) (JANINA PIECHOCA, 1957). Il principale pigmento del frutto è l'antocianina crisantemina, estratta per la prima volta dal *Chrysanthemum indicum* L. da WILLSTATTER e BOLTON (1917) ed identificata da ROBINSON et Coll. (1931) con la B- β -monoglucosidocianidina, ottenuta dagli stessi AA. per sintesi:

**INDICAZIONI
NUTRIZIONALI:**

i frutti della mora di rovo trovano grande utilizzazione alimentare (ELLISON et Coll., 1979), sono dotati di azione leggermente lassativa e rinfrescante per la quale sono impiegati, specialmente in pediatria, sotto forma di sciroppi e anche di gelatine (BENIGNI, CAPRA, CATTORINI, 1964). Lo sciroppo si ottiene dalle more ben mature facendo cuocere fino a consistenza sciropposa il succo del frutto con il doppio del suo peso di zucchero (VIOLA, 1975).

Le foglie, soprattutto per il loro contenuto in sostanze tanniche, sono impiegate per la preparazione erboristica di colluttori e di gargarismi astringenti, utili nelle infiammazioni del cavo oro-faringeo e, in decozione, internamente come antidiarroico (BENIGNI, CAPRA, CATTORINI, 1964). Si suppone (ma non è provato) che le foglie abbiano azione antidiabetica (ELLISON et Coll., 1979).

COLTIVAZIONE:

le talee, raccolte a fine estate, si mettono a radicare in cassoni con torba e sabbia e a dimora nella primavera successiva. Si sconsiglia la coltivazione essendo la pianta molto diffusa e in certi casi infestante.

NOTA:

spesso i frutti si utilizzano crudi ma possono essere anche consumati insieme al miele per le loro proprietà leggermente lassative.

Nella zona collinare e pedemontana, in seguito all'abbandono dell'attività antropica, si assiste sempre più spesso ad uno sviluppo massiccio di specie di ROVO, che tendono a soffocare altre essenze arboree e a occludere il percorso dei sentieri. I frutti di *Rubus caesius* L. sono più dolci e saporiti rispetto a quelli di *Rubus ulmifolius* Schott.

Spesso si utilizza la foglia come tè di famiglia per sostituire il tè nero. Le foglie destinate a questo ultimo uso vengono ammucchiate dopo la raccolta e lasciate riposare per qualche giorno, infine seccate: prendono così una tinta bruno-verdastra e un sapore più aromatico (FLUECK, 1976).

Le radici stracotte e rese in purea, condite con olio extravergine corposo-verde, costituiscono un discreto alimento (POMINI, 1973).

SAMBUCO

Sambucus nigra L.

FAMIGLIA

Caprifoliaceae

NOME POPOLARE:

sambughèr.

PARTI USATE:

i frutti e i fiori.

TEMPO di RACCOLTA:

primavera-estate.



HABITAT:

arbusto o alberello, alto fino a 5 m., largamente presente nelle siepi, ai margini dei boschi, del territorio pedemontano.

DESCRIZIONE:

presenta una scorza rugosa, cosparsa di lenticelle. Le foglie di color verde-opaco sono composte di 3-7 foglioline lievemente picciolate e oblunghe, che emanano un odore sgradevole se stropicciate. I fiori (maggio-giugno) costituiti da 5 lobi bianchi sono riuniti numerosi in corimbi terminali. I frutti sono bacche globose nerastre contenenti uno o tre semi.

UTILIZZAZIONE:

i frutti vengono impiegati quando sono perfettamente maturi per fare marmellate. Con i fiori si possono preparare gustose frittelle.

COMPOSIZIONE:

i fiori di sambuco contengono 6-8% di acqua, 8-9% di sali minerali (con quantità notevole di KNO_3), mucillagine e piccola quantità di olio essenziale (0,3%). I costituenti più interessanti sono composti polifenolici: acido clorogenico e caffeico (STROH, 1958) e soprattutto dei flavonoidi: la rutoside (ramnoglucoside del quercetolo) rappresentata fino al 3% dei fiori secchi (DAVIDEK, 1961) e l'isoquercitoside (quercetolo-3 glucoside) (PARIS et MOYSE, 1971). Le foglie contengono anche una piccola quantità di un eteroside cianogenetico, la sambuconigroside, isolato da BOURQUELOT e DANJOU (1905).

I frutti contengono 4-5% di zuccheri riduttori, pectine, acidi organici (citrico, malico, tartarico). Gli antocianosidi, abbondanti, sono rappresentati da eterosidi della cianidina

(o cianidolo), nettamente la crisantemina (cianidina-3 monoglucoside) e la sambucianina nella quale uno zucchero particolare, il sambubiosio (2-xilosido β D-glucosio), è unito al cianidolo. (PARIS et MOYSE, 1971), (BENIGNI, CAPRA, CATTORINI, 1964).

I frutti sono ricchi di vitamina C (POMINI, 1973) (PARIS et SCHAUENBERG, 1977) e nel succo dei frutti è stato determinato da SCHEUNERT e HAENEL (1956) il contenuto (mg/l.) di fattori del complesso B:

tiamina (B ₁)	0,3-1,1
riboflavina (B ₂)	0,6-0,7
acido nicotinico (PP)	4,3-6,6
vitamina B ₆	0,9-1,8
inositolo	340-630
acido pantotenico	2,1-2,4
acido folico	0,06-0,1
biotina	0,007-0,009

(BENIGNI, CAPRA e CATTORINI, 1964)

**INDICAZIONI
NUTRIZIONALI:**

i frutti ben maturi possono venire mangiati come tali (POMINI, 1973) o possono più frequentemente essere utilizzati per preparare marmellata o sciroppo di sambuco (VALNET, 1976) (POMINI, 1973). Il succo risulta lassativo e viene anche impiegato in medicina veterinaria (PARIS et MOYSE, 1971). I frutti servono anche per colorire i vini, liquori e sciroppi (POMINI, 1973). I fiori servono per aromatizzare dolci e torte di allestimento casalingo, per odorare le focacce "pan mein" di mais e anche in frittelle (POMINI, 1973).

In erboristeria un decotto purgativo si prepara con 20-40 g di scorza verde o di bacche o di foglie in mezzo litro di acqua o di latte (VIOLA, 1976). I fiori, il frutto e la scorza sono usati per le loro proprietà lassative, antispasmodiche, diuretiche, emollienti: si impiegano associati a Menta piperita e Millefoglio (*Achillea millefolium* L.) per la cura dei raffreddori e del catarro o da soli come collutorio per le infezioni della gola (ELLISON et Coll., 1979).

COLTIVAZIONE:

si riproduce facilmente da polloni o talee e cresce preferibilmente in terreni argillosi, umidi, ricchi di azoto.

NOTA:

nella zona montana del Grappa si trova il SAMBUCO MONTANO (*Sambuco racemosa* L.) i cui frutti rossi da alcuni autori, sono considerati commestibili, mentre da altri tossici.

Molto velenosi sono invece i frutti dell'EBBIO (*Sambucus ebulus* L.) che non si devono confondere con quelli del sambuco comune anche perchè l'ebbio è una pianta erbacea a foglie composte da 7-11 foglioline.

Marmellata di sambuco

Ingredienti:

700 g. di frutti di sambuco
300 g. di prugne snocciolate
1000 g. di zucchero
20 g. di frutti di finocchio

Procedimento:

Cucinate i frutti di sambuco e le prugne per almeno 30 minuti quindi aggiungete lo zucchero mescolando per non far attaccare. Unite i frutti (semi) di finocchio polverizzati nel macinacaffè e invasate a caldo.

APPENDICE

Elenco di piante arboree coltivate per lo più presso le "casère" della zona collinare e pedemontana e a volte qua e là inselvatichite.

In passato la coltivazione di queste piante costituiva un supporto alla povera economia agricola di queste zone e i prodotti una merce di scambio con altri generi provenienti dalla pianura.

NOME ITALIANO

NOME VOLGARE

Nome scientifico

Famiglia

Descrizione

1) ALBICOCCO

"ARMEINÈR"

Prunus armeniaca L.

Fam. Rosaceae

Albero coltivato presso le "casère" collinari e pedemontane in luoghi riparati e soleggati. Dai suoi frutti ("armein") si preparava una saporita e delicata marmellata.

2) BIANCOSPINO

"SPIN CAPEET, BIANCOSPIN
MATENDOE" (i frutti)

Crataegus monogyna Jacq.

Fam. Rosaceae

Questa pianta è diffusa nei boschi e nelle siepi di tutto il territorio. I frutti che vengono chiamati popolarmente "marendoe" possono essere consumati sia allo stato fresco che impiegati per fare marmellate e gelatine.

3) COTOGNO

"POMÈR CODONÈ"

Cydonia oblonga Miller

Fam. Rosaceae

Alberello coltivato per i frutti (pon codonè) con i quali si preparano marmellate. Il cotogno serve pure da soggetto per l'innesto del pero e del melo.

4) CILIEGIO

"THARESÈR"

Prunus avium L.

Fam. Rosaceae

Il ciliegio selvatico si trova indigeno nei boschi della zona collinare e pedemontana. Esso viene tradizionalmente impiegato come porta-innesti dei ciliegi da frutto.

La pianta selvatica è indicata come varietà *avium* (oppure var. *silvestris*) i cui frutti vengono chiamati volgarmente "ossèt". La varietà *juliana* comprende ciliege a polpa molle chiamate "tharese" o "tharese bianche, rosse, more," mentre la varietà *duracina* comprende quelle a polpa dura, chiamate anche "marostegane".

I frutti oltre ad essere consumati come tali, sono apprezzati per fare marmellate e sciroppi, inoltre i piccioli vengono tradizionalmente utilizzati per preparare infusi diuretici.

5) CILIEGIO-SUSINO (MIRABOLANO)

"AMOÈR"

Prunus cerasifera Ehrh.

Fam. Rosaceae

Piccolo albero a chioma espansa, coltivato per lo più presso i giardini. I frutti detti "amoi" sono subsferici, pendenti, rossi o gialli e si consumano come tali.

6) CRESPINO

"SPIN DALLA CROSE"

Berberis vulgaris L.

"BERBERI"

Fam. Berberidaceae

Arbusto a foglie ovali con margine setoloso e con spine aghiformi disposte a tre a tre. I frutti commestibili e dal sapore acidulo, sono bacche cilindrico-oblunghe, di colore rosso scarlatto.

7) FICO

"FIGHÈR"

Ficus carica L.

Fam. Moraceae

Albero coltivato presso le abitazioni rurali e a volte inselvatichito. Il fico selvatico è indicato come var. *caprificus* ("fighèr salvarego"), che dà infruttescenze non mangerecce, mentre la varietà *domestica* ("fighèr") produce frutti mangerecci in 3 periodi dell'anno e vengono chiamati volgarmente: "fic de prima fiora", quando maturano in giugno-luglio, "fic de seconda fiora", quando maturano in agosto-settembre e, "fic tardivi" quando maturano contemporaneamente o poco dopo i secondi.

Numerose razze di fico si diversificano per il colore del frutto che va dal giallo, al verde-rossastro, al nero-violaceo. I frutti si consumano freschi oppure dopo essiccazione al sole (in passato venivano cosparsi con farina di mais per una migliore conservazione invernale).

Il succo lattiginoso dei frutti verdi veniva impiegato in medicina popolare.

8) GELSO

"MORER"

Morus nigra L.

Fam. Moraceae

Albero molto coltivato in passato in quanto le foglie venivano utilizzate per l'allevamento dei bachi da seta ("cavalier"). Le more possono essere consumate da sole oppure mescolate con frutti di rovo e lampone.

9) LANTANA

"MERDA DE GAT" (i frutti)

Viburnum lantana L.

Fam. Caprifoliaceae

Questo arbusto colonizza i prati aridi e abbandonati della zona collinare asolana, favorendo l'insediamento del bosco. Le sue bacche chiamate "merda de gat" venivano tradizionalmente consumate. In letteratura, mentre alcuni autori le considerano commestibili, altri le ritengono velenose per l'uomo. Sicuramente risultano molto appetite dagli uccelli che ne favoriscono la diffusione.

10) MANDORLO

"MANDOÈR"

Prunus amygdalus Stokes

Fam. Rosaceae

Albero coltivato presso le "casère". Si conoscono la var. *amara* i cui frutti vengono chiamati "mandorle amare" e la var. *sativa* i cui frutti chiamati "mandole dolsi" trovano impiego nella confezione di dolci.

- 11) **MARASCA** "MARASCHÈRA"
Prunus cerasus L.
 Fam. Rosaceae
 Pianta coltivata presso le "casère" e spesso inselvaticita.
 Si conoscono due varietà che danno: "marasche dolsi" e "marasche garbe" i cui frutti vengono consumati come tali o per fare marmellate.
- 12) **MELO** "POMÈR"
Malus communis Lam.
 Fam. Rosaceae
 Pianta tradizionalmente coltivata in numerose varietà nella zona collinare e pedemontana. Oggi la sua coltura è stata quasi del tutto abbandonata in seguito alle mutate condizioni socio-economiche, alla non collocazione di mercato e alla non remunerabilità del prodotto. Le numerose varietà coltivate in passato vengono ricordate con i nomi locali di: "pon beadona", "pon dea madona", "pon rosa", "pon mantovani", "pon morghendù", "pon delicio", "pon papadopulos", "pon ferro-cesio", "pon bruti e boni", "pon canadà", "pon rossi", "pon siot", "pon de l'acqua", "pon arma", "pon rosetta dea montagna".
 La mela è un ottimo alimento sia crudo che cotto e si utilizza per fare marmellate, dolci, sidro, vino di mele (chiamato anche "vin pinthòl" o "vin ciòin"). A testimoniare l'importanza agro-alimentare di questo prodotto, basti ricordare che, fino agli anni '50, esisteva a Onigo di Pederobba una fabbrica, che utilizzava mele ed altri frutti per confezionare marmellate e sciroppi.
- 13) **MELO SELVATICO** "POMÈR SALVAREGO"
Malus sylvestris L.
 Fam. Rosaceae
 Alberello inselvaticito le cui mele sono poco gradite perchè acerbe.
- 14) **MELOGRANO** "PON GRANÀ"
Punica granatum L.
 Fam. Myrtaceae
 Arbusto o alberello coltivato presso le "casère" per i suoi frutti a semi agro-dolci e mangerecci.
- 15) **NOCE** "NOGHÈRA"
 "CUCHÈRA"
Juglans regia L.
 Fam. Juglandaceae
 Pianta coltivata presso le abitazioni rurali. I frutti chiamati anche "cuche" vengono consumati come frutta secca oppure se raccolti nel giorno "de San Joani" (24 giugno) si utilizzano per fare il nocino o "graspa de San Joani".
- 16) **OLIVO** "OLIVÈR"
Olea europaca L.
 Fam. Oleaceae
 Albero coltivato in passato e a volte subspontaneo nella zona meridionale dei Colli Asolani e della Pedemontana, che da Borso del Grappa va a Pove del Grappa. Le olive possono essere conservate in salamoia e consumate come tali oppure, più comunemente, utilizzate per estrarre l'olio omonimo (a Pove del Grappa esiste un frantoio tuttora operante).

17) OLIVELLO SPINOSO

"GIANES DE PIAVE"

Hippophae rhamnoides L.

Fam. Eleagnaceae

Questo arbusto cresce copioso sulle ghiaie del fiume Piave che delimita la parte orientale dell'Asolano (tra Pederobba e Crocetta d.M.). Le bacche che sono commestibili contengono flavoni ed una notevole quantità di vitamina C (ca. 900 mg/100 g. di frutto). I flavoni attivano l'efficacia della vitamina C per cui le bacche sono una fonte notevole di questa vitamina (D. AICHELE, 1987).

18) PERO

"PERÈR"

Pyrus communis L.

Fam. Rosaceae

Coltivato tradizionalmente presso gli abitati rurali in numerose varietà conosciute localmente come: "per spinèl", "per de san piero", "per sucheròn", "per butiròn", "per ciavatu-ti", "per del sol", "per mascagnin", "per gardignoi", "per regina", "perèt de graspa", "per carerèl", "per coa storta", "per rospèr", "per spada", "per moscatei". Le pere si consumano come tali o per fare marmellate, sotto grappa o per preparare il "vin brulé" (per gardignoi).

19) PERO SELVATICO

"PERÈR SALVAREGO"

Pyrus pyraister Burgsd.

Fam. Rosaceae

Presente qua e là nei luoghi sassosi e soleggiati ai margini dei boschi, i frutti sono piccoli e acerbi.

20) PESCO

"PERSEGHÈR"

Prunus persica Sieb. et Zucc.

Fam. Rosaceae

Coltivato per lo più a sud dei Colli Asolani.

Si conoscono numerose varietà tra cui la var. *duracina* conosciuta come "persego che tien" la var. *arganopersica* conosciuta come "persego che se lassa" che a loro volta comprendono le sottorazze a pelle rossa, bianca, gialla e sanguigna. Viene anche coltivata la var. *levis* chiamata *naspersego*". La pesca oltre ad essere consumata come tale viene utilizzata per preparare ottime marmellate.

21) SORBO

"SORBOÈR"

Sorbus domestica L.

Fam. Rosaceae

Albero coltivato presso le "casère" e a volte subspontaneo nella zona collinare e pedemontana. I frutti detti "sorboe" dopo la raccolta vengono opportunamente fatti macerare nella paglia per essere consumati come tali o per preparare marmellate.

22) SUSINO

"SUSINÈR"

Prunus domestica L.

"AMOÈR"

Fam. Rosaceae

Albero coltivato e a volte inselvatichito nella fascia collinare e pedemontana. Questa pianta comprende due sottospecie caratterizzate da numerosissime razze coltivate: subsp. *domestica* ("susinèr") con frutto fusiforme, violetto, pruinoso; subsp. *insitita* ("amoèr" e "amoi de frantha") con frutto sferico, verde, giallo, rosso o purpureo. Il frutto si consuma come tale, dopo bollitura o in marmellate.



23) *VITE AMERICANA*

"VÌ MERICANA"

Vitis lambrusca L.

Fam. Vitaceae

Pianta introdotta alla fine del secolo scorso per combattere l'afide Filossera (*Pemphigus vitifolia* Fitch) che assieme ai funghi Peronospera (*Plasmopara viticola* Berl. et De Toni) e Crittogama (*Uncinula necator* Burr) minacciarono di distruggere completamente la vite. Per tale motivo fino a poche decine di anni fa, era diffusa la coltivazione di vitigni resistenti (sui quali, oggi, la vite nostrana viene innestata) noti come "mericana" o "ua fragoea", "crinto" (clinton) e "bacò". La "mericana" dà un vino molto leggero per cui spesso veniva mescolata col "crinto", che ha avuto e ancora conserva notevole fortuna.

24) *VITE COMUNE*

"VÌ"

Vitis vinifera L.

Fam. Vitaceae

Pianta comune e molto diffusa nel territorio. Si conosce la subsp. *silvestris* (vite selvatica), qua e là presente nella zona collinare e pedemontana e la subsp. *vinifera* coltivata in gran numero di varietà (Prosecco, Merlot, Marzemino...) nei vigneti.

In passato, prima della introduzione di varietà resistenti all'oidio, peronospera e fillossera si produceva uva del tipo "cavrara, pignoea, gropèl, e negrera" per fare il vino nero e "durèl o rabios" per fare il vino bianco.

25) *VITALBA*

"VIDISON"

Clematis vitalba L.

Fam. Ranunculaceae

Questa pianta suffruticosa, perenne, e rampicante è comune nelle siepi e nei boschi. Dove la compagine boschiva è abbondante essa risulta infestante in modo tale da ricoprire e soffocare altre piante arbustive ed arboree. Dal punto di vista alimentare i germogli teneri primaverili venivano tradizionalmente consumati cotti come gli asparagi. In generale l'impiego di questa pianta è da considerarsi pericoloso per la presenza di principi attivi acri e velenosi (es. protoanemonine che sembrano assenti nei giovani germogli) (cfr. SCHAUBENBERG et PARIS, 1977).

I CASTAGNETI DELLA COMUNITÀ MONTANA DEL GRAPPA

I boschi di castagno costituirono in passato e rimangono ancora le formazioni più pure e dense di tutto il territorio collinare e pedemontano. La loro diffusione è dovuta ad una secolare azione dell'uomo, con pazienti opere di piantagione effettuate per lo più in varchi aperti nelle campagini forestali di tipo naturale; in particolare sostituiscono i querceto-ostrieti (1).

Attualmente i boschi di castagno si trovano per lo più allo stato ceduo, reso necessario per evitare il diffondersi delle malattie.

La loro distribuzione denota un progressivo abbandono della coltura del castagno, non più economicamente remunerativa.

Si notano, tuttavia, ancora dei bei castagneti tenuti con cura, sia da frutto che ridotti cedui, nella zona pedemontana che da Crespano del Grappa va a Pederobba, specialmente nel Monfenera e nella parte nord-orientale della zona collinare. Molti castagneti comunque sono soffocati dallo sviluppo massiccio di altre essenze arboree, in particolare dall'acacia (*Robinia pseudoacacia* L.) che, in molte zone, ha preso letteralmente il sopravvento.

Normalmente si sviluppano entro la fascia che va dai 200 agli 800 metri s.l.m., ma le formazioni più belle ed estese sono quelle che rimangono sotto i 600 metri.

Il castagno è una pianta moderatamente termofila e occupa i terreni migliori, più profondi, dove con la lisciviazione dei carbonati si è formata una terra bruna a reazione neutra o subacida.

Quando lo spessore del suolo è esiguo, l'influenza della roccia madre basica si rende determinante, per cui il posto del castagno nei cedui è occupato dal carpino nero (*Ostrya carpinifolia* Scop.), dalla roverella (*Quercus pubescens* Willd.), dall'orniello (*Fraxinus ornus* L.), dal nocciolo (*Corylus avellana* L.) ecc. cioè da specie non calcifughe. Molti di questi cedui, non più o scarsamente utilizzati, formano delle cenosi a tratti impenetrabili, anche per l'eccessivo sviluppo di rovi (*Rubus* sp. pl.), di biancospino (*Crataegus monogyna* Jacq.), di lantana (*Viburnum lantana* L.) (2), di vitalba (*Clematis vitalba* L.) (3) e di altre piante arbustive e lianose.

Al fine di rendere positivo il macchiato, è stato introdotto il pino nero (*Pinus nigra* Arnold), il pino silvestre (*Pinus sylvestris* L.), l'abete rosso (*Picea abies* Karsten) ed il larice (*Larix* sp. pl.), con risultati non molto convincenti, soprattutto nel pino nero poichè gli accrescimenti sono ridotti e gli attacchi di processionaria sono notevoli. Frequenti sono pure gli incendi con le prevedibili funeste conseguenze.

Inquadramento fitosociologico

I castagneti, dal punto di vista fitosociologico, sono una vegetazione ancora poco studiata e priva di una collocazione precisa nella dinamica vegetazionale (cfr. CURTI e LORENZONI, 1972). Questo è soprattutto dovuto al fatto che il castagneto non è una vegetazione spontanea ma è stata introdotta dall'uomo.

Per quanto riguarda il nostro territorio, che rientra nelle Prealpi Venete, le teoriche vegetazioni climax sono potenzialmente quelle dell'Alleanza *Quercion pubescentis petraeae* fino agli 800

m. circa e quelle dell'Alleanza *Fagion silvaticae* al di sopra di questo limite.

In seguito all'attività antropica, si è giunti all'instaurarsi di cenosi boschive caratterizzate o dall'addensamento di specie dell'Ordine *Quercetalia pubescentis* nei luoghi aridi e rocciosi o dalla diffusione del carpino nero (*Ostrya carpinifolia* Scop.) con formazione dell'associazione *Orneto-ostryetum carpinifoliae*.

Entrambi questi aspetti non rispecchiano la struttura e composizione della vegetazione originaria perchè, nel primo caso, si tratta di ambienti abbandonati dall'uomo, nel secondo caso, i boschi di carpino nero sostituiscono dei boschi o degradati o in ricostruzione in seguito alla distruzione quasi totale delle querce.

In questo contesto, il castagno, di origine antropica e spontaneamente favorito dall'uomo, ha occupato buona parte dei boschi appartenenti comunque a diverso tipo di vegetazione. Con la sua presenza è venuto anche a modificare le situazioni preesistenti, impoverendo normalmente le combinazioni specifiche fino a far perdere la fisionomia del querceto o del carpinetto determinando un nuovo aspetto: quello del *castagneto*.

I castagneti della Comunità Montana del Grappa si trovano in una situazione mista di transizione tra le specie dell'Ordine *Quercetalia pubescentis* e *Fagetalia* nella quale si compenetrano elementi vegetazionali di piani altitudinali diversi o comunque con esigenze climatiche diverse. Tale variabilità di situazione può essere messa in stretta relazione con l'insediamento del castagno stesso che infatti richiede nelle nostre zone ambienti abbastanza umidi, abbastanza freschi ma senza raggiungere situazioni estreme. In pratica la zona ottimale del castagno si troverebbe ai limiti superiori dei querceti spingendosi talora nella zona più bassa delle faggete (4).

(1) *Vegetazione della fascia collinare e sub-montana caratterizzata dalla dominanza di associazioni a roverella (Quercus pubescens Willd) e carpino nero (Ostrya carpinifolia Scop.).*

(2) *La LANTANA (Viburnum lantana L.) è un arbusto che colonizza alcuni prati abbandonati della zona collinare favorendo l'insediamento del bosco.*

(3) *La VITALBA (Clematis vitalba L.) chiamata volgarmente "vidison" è una pianta suffruticosa perenne, rampicante, comune nelle siepi e nei boschi. Spesso la sua presenza risulta infestante in modo tale da ricoprire e soffocare altre piante arbustive ed arboree*

(4) *Dai rilievi effettuati secondo il metodo proposto da Braun-Blanquet modificato dal Pignatti (1959) è emersa la presenza di numerose specie caratteristiche della Classe Querc-Fagetea: Grataegus monogyna Jacq., Hedera helix L., Corylus avellana L., Salvia glutinosa L., Juniperus communis L., Cornus sanguinea L., Rosa canina L., Primula acaulis Jacq., Ulmus campestris L., Pulmonaria officinalis L., Prunus spinosa L., Galeopsis tetrahit L.*

Per quanto riguarda la componente più termofila si osserva la presenza di un buon numero di specie caratteristiche dell'Ordine Quercetalia pubescentis: Fragaria vesca L., Quercus pubescens W., Cornus mas L., Lathyrus niger Bernh., Ligustrum vulgare L., Tamus communis L., Cynanchum vincetoxicum Pers., Cytisus laburnum L., e di due specie: Fraxinus ornus L. e Ostrya carpinifolia Scop., che sono caratteristiche sia dell'Alleanza Orno-Ostryon che dell'Associazione Orneto-Ostryetum carpinifoliae. Per quanto riguarda la componente particolarmente più microterma, sono presenti alcune specie dell'Ordine Fagetalia: Festuca gigantea Will., Helleborus viridis L., Aposeris foetida Less., Polygonatum multiflorum All., Euphorbia dulcis L., Lathyrus vernus Bernh., Dentaria enneaphylla L., Senecio nemorensis L., Euphorbia amygdaloides L., Acer pseudoplatanus L., Anthericum racemosum L.

Inoltre, quattro specie caratteristiche della Alleanza Carpinion: Vinca minor L., Hepatica nobilis Mill., Galium silvaticum L., Campanula trachelium L.

Numerose, infine, le specie compagne molte delle quali riportate fra le sporadiche.



CASTAGNO

Castanea sativa Miller

FAMIGLIA

Fagaceae

NOME POPOLARE:

castagnèr.

PARTI USATE:

i frutti.

TEMPO di RACCOLTA:

autunno.



DESCRIZIONE:

albero di notevoli dimensioni alto fino a 25-35 m. con chioma ampia e regolare. La corteccia è grigio-scura con screpolature longitudinali. Le foglie sono picciolate, di colore verde lucido sulla pagina superiore e verde opaco inferiormente, hanno forma allungata, nervature marcate e terminano in denti forti ed appuntiti che delimitano tutto il margine fogliare. I fiori (giugno-luglio) sono separati. L'infiorescenza maschile è molto appariscente e caratteristica, infatti è costituita da amenti giallognoli formati da numerosissimi piccoli fiori. I fiori femminili sono raccolti a gruppi di 2-3 all'ascella delle foglie. I frutti (castagne) sono acheni semisferici, globosi, bruno lucenti, biancastri alla base, raccolti in un involucri fruttifero (riccio) spinoso e quadriverve (che a maturità si apre in quattro parti).

UTILIZZAZIONE:

le castagne si consumano per lo più caldarroste o arrostate ("castagne roste") che tradizionalmente dopo aver inciso la scorza si versano in una pentola di ferro bucherellata chiamata "spaela" per cuocerle su fiamma viva, oppure bollite ("castagne lesse") con acqua leggermente salata ed aromatizzata con foglie di alloro. In passato il consumo di castagne costituiva spesso una cena completa.

NOTA:

il castagno è molto appetito dalle api sia per il nettare che per il polline (quest'ultimo di colore giallo intenso). Il miele ha un colore molto scuro (anche per una certa percentuale di melata), sapore amaro e tendenza a non cristallizzare. Il polline è estremamente fine e nel miele risulta iperrappresentato: la percentuale di polline di *Castanea sativa* L. nel sedimento di un miele monoflora di castagno deve essere superiore al

90%. Impiego medicinale: si utilizzano le foglie che hanno una specifica azione sedativa respiratoria, sui centri della tosse. Associate ad altre droghe si indicano per la pertosse. Si impiegano in infuso caldo, in tintura o come estratto fluido.



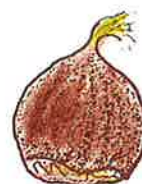
VARIETÀ DI CASTAGNE TIPICHE DELLA COMUNITÀ MONTANA DEL GRAPPA



“BONÈSE”



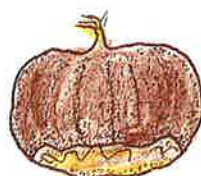
“ROSSE”



“DEA MADONA”



“MATARÈE”



“MALTHAPANE”



“S. VETÒR”

Valore nutritivo

La castagna è un frutto nutrizionalmente interessante, sia per l'elevato valore calorico dovuto al notevole contenuto di amidi, che per le discrete proprietà plastiche dovute ad altri costituenti (5).

Ai fini di una buona digeribilità devono risultare mature e ben cotte. Molti autori consigliano l'impiego dietetico delle castagne per le loro proprietà energetiche, antianemiche, rimineralizzanti, toniche e antisettiche (cfr. J. VALNET, 1977).

(5) Composizione chimica e valore energetico per 100 g. di parte edibile di castagna (frutta fresca)

parte edibile (%)	69	ENERGIA (Kcal)	189
acqua (g)	41	(Kj)	791
proteine (g)	3,5	Ferro (mg)	1,2
lipigi (g)	1,8	Calcio (mg)	38
glucidi (g) disponibili	42,4	Fosforo (mg)	89
amido	34,3	Vit. B 1 (mg)	0,22
solubili	8,1	Vit. B 2 (mg)	0,35
fibra	1,0	Vit. PP (mg)	1,4

I dati sono stati elaborati dall'Istituto Nazionale della Nutrizione - Roma (1981).

La raccolta tradizionale

Nella società contadina di un tempo la coltura del castagno costituiva un fulcro fondamentale per la sussistenza del gruppo familiare.

In tempi di "magra", nei mesi di ottobre e novembre, si mangiavano quasi esclusivamente le castagne e i marroni. Allora come adesso, già ai primi di ottobre questi frutti cominciano a maturare lasciando schiudere i ricci ("rith") prodotti da antichi e grossi "maronè" come quelli della zona Monfenèra oppure da altri castagni più piccoli e giovani tenuti più per il legno che per il frutto.

Tutta la famiglia era impegnata nella battitura che avveniva con le "pertèghe" e nella raccolta vera e propria dei "maròni" o delle castagne che dovevano essere liberate dal riccio (a volte queste operazioni erano faticose e rischiose dato che occorreva anche arrampicarsi sui rami più alti delle piante). A casa si riponevano nel granaio per farle diventare più dolci oppure nella "rithèra" per favorirne la loro conservazione (6).

Le castagne più belle venivano quasi sempre vendute o barattate con altri prodotti agricoli della "piana" ("forment", "biava"...), particolarmente apprezzate erano le "bonèse", i "maroni della Monfenèra" e anche "quele dea Madona" così chiamate perchè maturano già attorno alla festività del Rosario (primi di ottobre). Le castagne più scarte come le "matarèe" si consumavano in casa con quelle che non risultavano smerciate.

L'importanza economica

Il castagno si coltiva tanto per produrre il frutto che il legno.

Nel primo caso viene generalmente governato a fustaia e nel secondo a ceduo. Si hanno anche fustaie a produzione mista di legno e frutto.

In un giovane castagneto la produzione delle castagne inizia a partire dal 15° anno di vita e si ha piena fruttificazione quando la pianta raggiunge i 50 anni di età mentre verso i 150 anni la produzione declina più o meno rapidamente a seconda delle condizioni vegetative (alcune piante possono raggiungere i 400-500 anni).

La coltura del castagno è sempre stata in passato difesa e allargata ovunque possibile nella zona collinare e pedemontana.

Essa ha rappresentato per molti secoli una fonte di reddito significativo, costante e a breve ciclo nel bilancio dell'azienda familiare rurale integrando altre attività agricole come l'allevamento ed il vigneto (frutteto).

La sua coltura quindi era un'attività economica primaria ai fini dell'alimentazione e di appoggio all'agricoltura.

Il tutto eccedente il fabbisogno proprio, trovava facile e remunerativo collocamento sul mercato. Fino a non molti anni fa il frutto veniva ancora portato e venduto giù per la pianura e di frequente barattato con granoturco ed altri prodotti. Oltre ai frutti la pianta forniva legna da ardere, legname da opera e da industria per estratti tanninici.

Dalle fustaie provenivano in gran parte i tronchi destinati alle segherie o semplicemente per

travature ed armature.

Una buona parte dei tronchi sottili e dei polloni provenienti dai cedui venivano ed in parte vengono tuttora adoperati come sostegno dei filari di viti e per la confezione di cesti. Infine un altro aspetto è dato dalla raccolta del fogliame secco per la lettiera dei bovini. D non trascurare l'importanza dei boschi di castagno nella determinazione di prodotti apistici di qualità come miele di castagno, polline e propoli.

La crisi colturale

La crisi della castanocoltura, in particolare da frutto, rappresenta uno degli aspetti della crisi dell'agricoltura collinare-pedemontana e del passaggio da una agricoltura di sussistenza ad una agricoltura di mercato. Indubbiamente questa crisi è imputabile ai processi di trasformazione socio-economiche che in questo ultimo secolo hanno investito le zone di collina e di montagna e alle ripercussioni nella sua popolazione tanto nel senso dell'esodo rurale verso l'industria, più redditizia e sicura, quanto in quello delle sue abitudini alimentari. Per avere una idea concreta di questo declino basti pensare che nel nostro territorio l'area del castagneto da frutto è passata dai 1.350 ettari del 1929 ai 200 ettari attuali (cfr. ZILIO, MARCHIORI e LORENZONI, 1975/76), con una diminuzione quindi dell'85% in soli cinquant'anni. Ma la crisi colturale si deve anche allo stato di abbandono in cui si è lasciato il castanicoltore e di conseguenza le aree castanicole, tanto che è stato calcolato che la produzione media del castagneto sia passata da 8-9 q./ettaro degli anni '30 a 3-5 q./ettaro di questi ultimi anni. Non basta la mentalità che la castagna sia un frutto che occorre solo raccogliere ma è necessario considerare una buona e razionale conduzione del castagneto.

Una volta infatti si teneva pulito il sottobosco, il bestiame al pascolo garantiva una continua concimazione letamica e la bacchiatura serviva da pulitura dei rami secchi e di copertura.

Ad aggravare la castanocoltura è stato anche l'avvento di malattie parassitarie che intaccano la pianta in ogni parte, dalle radici al frutto. Più precisamente le malattie più gravi risultano essere state: "il mal d'inchiostro" (*Phytophthora cambivora* (petri) Buis.) fungo che attacca nella zona del colletto e il cui sintomo è la comparsa di macchie nere che si dipartono dalla base del tronco verso l'alto -il castagno colpito emette liquido nero per la presenza di tannino; "il cancro della corteccia" (*Endothia parasitica* (Murr) P.J. et H.W. Anderson) fungo i cui sintomi appaiono come macchie irregolari di color diverso della corteccia e un po' depresse -sui tronchi si formano fenditure che la pianta non riesce a rimarginare e dopo pochia anni la pianta muore perchè non riesce più a trasportare la linfa elaborata.

Recentemente si sono manifestati caratteri di resistenza a queste malattie e quindi un certo venir meno della loro recrudescenza.

Si può pertanto affermare che, i rapidi mutamenti socio-economici costituiscono la componente principale della crisi castanicola, mentre "il mal dell'inchiostro" e il "cancro della corteccia" sono da considerarsi alla stregua di una concausa.

Recupero e valorizzazione

Molti sono i motivi che giustificano il recupero e la valorizzazione della coltura del castagno. Bisogna infatti considerare che questa pianta bene si adatta al territorio collinare-pedemontano e rappresenta per tale economia agricola una fonte di reddito integrativo e complementare tra i diversi comparti produttivi (allevamento, viticoltura, apicoltura...).

Il castagno da frutto acquista i caratteri di una pianta agraria e forestale la cui immagine è legata al bosco e il bosco non va sfruttato ma utilizzato rispettando le vocazioni naturali del terreno e le tecniche riproduttive più adatte.

Per capire questo concetto è sufficiente pensare alla fama storica dei "maroni del Monfenèra" inconfondibili per sapore, lucentezza e grandezza, i cui "maronèr" si sono formati sulle pendici del Monfenèra nel corso dei secoli, grazie all'opera di particolari innesti in armonia con le caratteristiche pedologiche e microclimatiche locali.

L'azione di valorizzazione dovrebbe orientarsi verso il recupero dei vecchi castagneti abbandonati e l'eventuale allestimento di nuovi impianti.

Nella proposta di recupero rientrano: la salvaguardia di ecotipi locali apprezzati dal consumatore e tutte quelle tecniche colturali di pulizia del sottobosco e di ringiovanimento dei vecchi alberi con adeguate potature e concimazioni.

I nuovi impianti si dovrebbero favorire solo nelle zone "vocate", così i "maroni" vanno orientati solo nelle aree più adatte ed in genere ben esposte, mentre nelle zone marginali e sfavorevoli ci si può orientare verso varietà più rustiche di cui esiste ampia scelta varietale. Gli strumenti specifici di intervento vanno comunque individuati in una collaborazione fattiva fra la Comunità Montana e i castanicoltori (7).

Per concludere, non va dimenticato che il castagneto si pone nel contesto della conservazione e valorizzazione di un ambiente e di una coltura, che invita l'uomo di oggi ad un profondo rispetto della natura e dei suoi equilibri vitali.

(6) La pratica della ricciaia ("rithèra") era molto diffusa e permetteva di ottenere un prodotto conservabile e qualitativamente migliore; consisteva nell'ammucchiare i ricci appena battuti nel terreno presso casa e di ricoprirli con felci e frasche. Tutto questo per facilitare una leggera fermentazione anaerobica. Trascorso il necessario periodo di tempo (un mese), la ricciaia veniva disfatta e si procedeva alla selezione delle castagne migliori.

(7) Sono attualmente in corso sperimentazioni di potatura e salvaguardia delle varietà castanicole promosse dalla ASSOCIAZIONE PRODUTTORI (organizzatrice della mostra-mercato dei MARRONI DEL MONFENERA a Pederobba - seconda metà di ottobre), la Comunità Montana del Grappa e l'E.S.A.V.. Anche il GRUPPO ECOLOGICO di PEDEROBBA si occupa della salvaguardia del castagno e ha già realizzato mostre sul castagno, sulla storia e tipologia dell'agricoltura locale. Infine, il GRUPPO APICOLTORI DELLA C.M.G., tra le varie iniziative, valorizza il miele di castagno tipico locale ed altri prodotti apistici con numerose mostre e manifestazioni promozionali nel territorio.

Bibliografia

- AA.VV., *La Civiltà del castagno*, Vol. I, II e III, Ass. Pro Loco di Combai 1986, 1987, 1988.
- AA.VV. (1983): *La Valcavasia - ricerca storico-ambientale*. Comunità Montana del Grappa, Crespano d. G., I-615.
- AA.VV. (1985): *Il Grappa - un patrimonio ambientale*. CAI di Bassano del Grappa. I-258.
- ARGENTI C. (1983): *Considerazioni nel D.P.G.R., 2/9/1982 n. 1475*. Norme per la tutela di alcune specie della fauna inferiore e della flora e disciplina della raccolta dei funghi. *Rassegna Economica Cam. Com. Ind. Agric.* XXXI, n. 11-12, 22-31 Belluno.
- AZZOLINI B. (1976): *Insalate curative e aromatiche*. G.B. Monauni Ed., Trento, 1-182.
- AZZOLINI B. (1974): *Frutti del sottobosco*. G.B. Monauni Ed., Trento, 1-126.
- BENIGNI R., CAPRA C., CATTORINI P.E. (1962): *Piante medicinali*. Chimica, farmacologia e terapia. Inverni e Della Beffa, Milano, vol. I, I-730.
- BENIGNI R., CAPRA C., CATTORINI P.E. (1964): *Piante medicinali*. Chimica, farmacologia e terapia. Inverni e Della Beffa, Milano, vol. II, 731-1832.
- BONI P. (1983): *Nutrirsi al naturale con erbe selvatiche*. Ed. Paoline, Roma, 1-179.
- BONI U., PATRI G. (1979): *Le erbe medicinali, aromatiche, cosmetiche*. Fabbri Ed., Milano, 1-724.
- CAPPELLETTI E.M., CIRIO M.E., MUTTI L. (1978): *L'uso delle piante officinali nella medicina popolare del Feltrino* *Atti dell'Ist. Ven. Sci., Let. e Ar.*, Tomo 137, (1978-79). *Classe Sci. fis., mat. e nat.* (BL). *Ist. Ven. Sci., Let. e Ar.* (1979).
- CAPPELLETTI E.M., RODATO S.: *L'uso delle piante officinali nella medicina popolare dell'Asolano (TV)*. Tesi di laurea in Sc. Biologiche (1978/79). Università di Padova.
- CARNOVALE E., MIUCCIO F.C. (1981): *Tabelle di composizione degli alimenti*. Ministero dell'Agricoltura e Foreste, Istituto Nazionale della Nutrizione, Roma, 1-43.
- CURTI L., LORENZONI G.G. (1972): *Flora e vegetazione delle Prealpi Venete*. *Natura e montagna*, 2, 1972, Bologna, 29-37.
- DA LEGNANO L.P. (1968): *Le piante medicinali*. Ed. Mediterranee, Roma, 1-980.
- DECO' A., VOLONTE' C. (1981): *Meravigliose erbe - cucina, bellezza, salute*. Ed. Del Drago, Milano, 1-474.
- ELLISON A.J., HYLANDS P., PATERSON A., PICK C., SANECKI K., STUART M. (1979): *The encyclopedia of herbs and herbalism*. Orbis Publishing Limited, London, 1-303.
- FLUECK H. (1976): *Unsere Heilpflanzen*, Ott Verlag, Thun (CH), 1-190.
- LASEN C. (1984): *La flora delle Alpi Feltrine*. *Studia Geobotanica*, 3 -Trieste.
- LAZZARINI E. (1985): *Erbe officinali in alimentazione - il tarassaco foglie, boccioli e radici*. *Secondo natura erbe*, 9, 1985, Vignate - Milano, 30-31.
- LECLERC H. (1976): *Précis de Phytothérapie. Thérapeutique par les plantes françaises*. Masson, Paris, 5^{ème} Ed., 1-363.
- LODI G. (1966): *Piante officinali italiane*. Ed. Agricole, Bologna, III edizione, 1-792.
- LORENZONI G.G., MARCHIORI S., ZILIO P.: *Ricerche fitosologiche sui castagneti dell'Asolano (TV)*. Tesi di laurea in Sc. Naturali (1975-76). Università di Padova.
- MARINONI J. (1984): *Cucina e salute con le erbe spontanee nelle Tre Venezie*. F. Muzzio Ed., Padova, 1-112.
- MORTON J.F. (1977): *Major medicinal plants - botany, culture and uses*. Charles C Thomas publisher, Springfield - Illinois USA, 1-431.
- PALMA L. (1964): *Le piante medicinali d'Italia*. Botanica-Chimica-Farmacodinamica-Terapia. Società Editrice Internazionale, Torino, 1-838.
- PARIS R.R., MOYSE H. (1967): *Précis de Matière Médicale*. Tome II. Masson, Paris, 1-511.
- PARIS R.R., MOYSE H. (1971): *Précis de Matière Médicale*. Tome III. Masson, Paris, 1-509.
- PARIS R.R., MOYSE H. (1976): *Précis de Matière Médicale*. Tome I. Masson, Paris, 2^{ème} Ed., 1-420.
- PARIS F., SCHAUBENBERG P. (1969): *Guides des Plantes médicinales*. Delachaux et Niestle, Neuchâtel (CH), 1-396.
- PEDRETTI M. (1980): *L'erborista moderno*. Erboristeria Domani-Libri, Milano, 1-320.
- PIGNATTI S. (1982): *Flora d'Italia*. Edagricole, Bologna; Vol. I, 1-790; Vol. II, 1-732; Vol. III, 1-780.
- PODINI L.P., GARAVAGLIA M. (1985): *Cultura della salute - la cicoria*. Il Girasole, 2, 1985, Milano, 3-7.
- POMINI L. (1973): *Erboristeria italiana*. Ed. Vitalità Minerva Medica, Torino, 1-1140.
- RODATO S. (1982): *I castagneti dell'Asolano*. *Erboristeria Domani*, 9, 1982, Milano, 20-25, III.
- SACCARDO P.A. (1917): *Flora Tarvisina renovata*. *Atti del R. Ist. Ven. di Sci. Let. e Ar.*, AA. 1916-17, Tomo LXXVII, P.O. Graf. Ferrari, Venezia, 1237-1545.
- VALNET J. (1976): *Fitoterapia cura delle malattie con le piante*. A. Martello-Giunti Ed., Firenze, 1-566.
- VALNET J. (1976): *Cura delle malattie con le essenze delle piante*. A. Martello-Giunti Ed., Firenze, 1-357.
- VALNET J. (1977): *Cura delle malattie con ortaggi frutta e cereali*. A. Martello-Giunti Ed., Firenze, 1-321.
- VANLDEN BROUCKE C.O. (1983): *The therapeutic value of Thymus species*. *Fitoterapia*, Inverni Della Beffa, 4, 1983, Milano, 171-174.
- VIOLA S. (1975): *Piante medicinali e velenose della flora italiana*. Ed. Ar. Maestretti, Milano, 1-259.
- ZANUTTO G., ZANUTTO I. (1975): *Piante aromatiche da cucina*. *Universale Edagricole*, Bologna, 1-67.
- ZANETTI M. (1985) (1986) (1988): *Boschi e alberi della pianura veneta orientale*. Ed. Nuova Dimensione, Portogruaro. (1985). *Flora notevole della pianura veneta orientale*. Ed. Nuova Dimensione, Portogruaro. (1986). *Il salice, il fosso, la siepe*. Ed. Nuova Dimensione, Portogruaro. (1988).

INDICE GENERALE

Presentazione	Pag.	7	Primula	Pag.	79
Introduzione	"	9	Raponzolo	"	81
FLORA E VEGETAZIONE	"	11	Rosolaccio	"	83
Breve storia del patrimonio boschivo	"	17	Ruchetta selvatica	"	85
Le erbe e la tradizione nella cucina veneta	"	20	Strigoli	"	87
COME LEGGERE LO SCHEDARIO	"	24	Tarassaco	"	89
PIANTE ERBACEE	"	27	Timo	"	91
Acetosa	"	29	APPENDICE (Erbe Spontanee)	"	93
Acetosella	"	31	PIANTE SUFFRUTICOSE, ARBUSTIVE E ARBOREE ...	"	97
Aglione	"	33	Acacia	"	99
Asparago selvatico	"	35	Corniolo	"	101
Barba di becco	"	37	Ginepro	"	103
Barba di capra	"	35	Lampone	"	105
Bardana	"	41	Mirtillo	"	107
Bistorta	"	43	Nespolo	"	109
Buon Enrico	"	45	Nocciolo	"	111
Carlina	"	47	Prugnolo	"	113
Cicoria	"	49	Pungitopo	"	115
Varietà di Radicchio	"	51	Rosa canina	"	117
Consolida femmina	"	53	Rovo	"	119
Crescione	"	55	Sambuco	"	121
Cumino dei prati	"	57	APPENDICE (Fruttiferi)	"	123
Dente di leone comune	"	59	IL CASTAGNO	"	129
Farinaccio selvatico	"	60	I castagneti della Comunità Montana del Grappa ...	"	130
Fragola	"	61	Inquadramento fitosociologico	"	130
Gallinelle	"	63	Il castagno (Scheda tecnica)	"	133
Lamio bianco	"	65	Varietà di castagne e valore nutritivo	"	135
Luppolo	"	67	La raccolta tradizionale	"	137
Malva	"	69	L'importanza economica	"	137
Menta acquatica	"	71	La crisi colturale	"	138
Origano	"	73	Recupero e valorizzazione	"	139
Ortica	"	75	BIBLIOGRAFIA	"	141
Piantaggine	"	77			

