

# RACCOGLIERE PER NUTRIRE



Camminare, riconoscere, cucinare con le piante spontanee  
per nutrire anima, mente e corpo.

# COS'È IL FORAGING E PERCHÉ È UTILE

Il foraging è l'antica arte di raccogliere piante spontanee. È un gesto semplice, naturale, che ci accompagna fin dalla preistoria: i nostri antenati camminavano nei boschi e nei prati alla ricerca di ciò che la natura offriva loro, per nutrirsi e curarsi. Oggi non abbiamo più bisogno di raccogliere per sopravvivere, ma questa pratica ha ritrovato un significato profondo: ci riconnette con la terra, con i suoi ritmi e le sue stagioni.

Fare foraging significa osservare, rallentare, scoprire la bellezza nascosta tra l'erba, sotto le fronde degli alberi, lungo i sentieri che percorriamo ogni giorno. Significa imparare a riconoscere le erbe commestibili, capire quando raccoglierle e come utilizzarle in cucina o nella vita quotidiana. Ma non solo: significa anche rispettare ciò che si prende, raccogliere solo il necessario, lasciare che la natura continui a prosperare.

I benefici del foraging toccano tanti aspetti della nostra vita:

-Ecologia: ci insegna a rispettare la biodiversità e a prenderci cura dell'ambiente. Le piante spontanee aiutano a mantenere il suolo fertile, offrono cibo agli insetti e agli animali e rendono gli ecosistemi più forti.

-Salute: camminare all'aria aperta fa bene al corpo e alla mente. Le erbe raccolte sono fresche, ricche di nutrienti e spesso hanno proprietà benefiche.

-Economia: raccogliere cibo selvatico ci rende un po' più indipendenti e ci permette di riscoprire forme di scambio e condivisione.

-Comunità: andare a foraggiare con amici o familiari crea legami, tramanda saperi antichi e ci fa sentire parte di una storia comune.

In città come in campagna, il foraging può essere un atto rivoluzionario. Nelle aree urbane, ad esempio, riportare la natura nelle nostre vite significa trasformare parchi, giardini e perfino i bordi delle strade in piccole oasi di biodiversità. Chi raccoglie conosce ogni angolo verde, ogni albero e ogni erba che cresce inaspettata tra l'asfalto: è un modo per riappropriarsi degli spazi, renderli vivi e condivisi.

Raccogliere piante spontanee è molto più che portare a casa un mazzetto di erbe aromatiche. È un gesto che nutre l'anima, che ci aiuta a sentire di nuovo il contatto con la terra sotto i piedi. È un invito a guardare la natura con occhi diversi, a rispettarla e a lasciarci sorprendere ogni giorno dai suoi doni.

# LE 8 REGOLE DEL FORAGING

Fare foraging è bellissimo, ma richiede attenzione e rispetto. La natura ci regala tantissimo, ma sta a noi imparare a prenderci cura di lei e a proteggerla. Ecco le regole fondamentali da ricordare sempre:

## Riconosci la pianta al 100%

1

Non basta avere un'idea: devi essere sicuro di ciò che stai raccogliendo. Alcune piante commestibili hanno "sosia" velenosi e sbagliare potrebbe essere molto pericoloso. Se hai un dubbio, lascia stare e cerca un manuale o un esperto.

2

## Rispetta il momento giusto

Ogni pianta ha il suo "tempo balsamico", ovvero il momento migliore per essere raccolta. Imparare i cicli naturali è la chiave per avere piante ricche di proprietà. Questo concetto è essenziale soprattutto se utilizziamo la pianta a scopo erboristico

3

## Attenzione ai luoghi contaminati

Mai raccogliere vicino a strade trafficate, fabbriche o campi trattati con pesticidi. In questi ambienti le piante possono accumulare metalli pesanti e sostanze tossiche. Meglio scegliere boschi, prati lontani dall'inquinamento.

4

## Non raccogliere piante malate o protette

Le piante che appaiono danneggiate, macchiate o deformate vanno lasciate dove sono. E ricorda: alcune specie sono a rischio estinzione e non vanno assolutamente toccate.

5

## Prendi solo ciò che ti serve

Non serve fare scorta. Raccogli solo la parte che userai davvero e lascia il resto alla natura. Soprattutto perchè le piante una volta raccolte deperiscono abbastanza in fretta e quindi vanno trasformate subito.

6

## Proteggi le radici e l'ambiente

Se devi raccogliere le radici, prendine solo una piccola parte, per non uccidere la pianta. E in generale, evita di danneggiare il terreno o gli altri organismi: ogni ecosistema è delicato.

7

## Rispetta le regole delle aree protette

Se raccogli in parchi naturali, riserve o aree protette, verifica sempre i regolamenti locali: in molti casi la raccolta è vietata o limitata, per proteggere la biodiversità e tutelare gli ecosistemi. Spesso è necessario un permesso, oppure si possono raccogliere solo alcune specie e in quantità limitate.

8

## Pulisci bene le tue raccolte

A casa, lava le piante sotto l'acqua corrente per eliminare terra, insetti e impurità. Ti consiglio di non utilizzare Amuchina o altri disinfettanti perchè le piante selvatiche sono ricche di microorganismi di cui il nostro corpo beneficia enormemente.

Queste regole non sono solo per la tua sicurezza: sono un atto d'amore verso la natura. Il foraging non deve mai impoverire l'ambiente, ma aiutare a preservarlo per chi verrà dopo di noi.

# GLI STRUMENTI DEL FORAGER

Fare foraging non richiede grandi attrezzi, ma ci sono alcuni strumenti che possono rendere l'esperienza più sicura, comoda e rispettosa della natura:

## 1. Coltellino o forbici da erbe

Per raccogliere con delicatezza senza danneggiare la pianta. Un coltellino pieghevole è perfetto, ma anche forbici da giardinaggio leggere vanno bene.

## 2. Contenitori o borse riutilizzabili

Evita la plastica monouso: usa sacchetti in stoffa, borse in plastica riutilizzabile o piccoli contenitori con coperchio (ideali per mantenere l'umidità e la freschezza delle piante raccolte).

## 3. Lente d'ingrandimento

Un alleato prezioso per osservare i dettagli delle foglie e distinguere le piante simili: ti aiuterà a evitare errori di identificazione.

## 4. Guanti leggeri

Non indispensabili, ma utili con ortiche o altre piante che possono irritare la pelle.

## 5. Abbigliamento adatto

Indossa pantaloni lunghi, scarpe robuste e un cappello. Questo ti proteggerà da insetti, rovi, graffi e scivolate.

## 6. Taccuino o app per prendere appunti

Annotare dove e quando trovi le piante ti aiuterà a riconoscere i periodi migliori per la raccolta negli anni successivi.

Piccolo consiglio: viaggia leggero! Porta solo ciò che ti serve e lascia spazio nelle tue borse per le piante raccolte. Ricorda che la natura si rispetta anche evitando sprechi e inutili ingombri.

LE PIANTE E LE  
RICETTE

# Elicriso

## 1. Come riconoscerlo

È un piccolo arbusto perenne, alto tra 20 e 60 cm. Le foglie sono strette, lineari, grigio-argentee e vellutate al tatto. I fiori sono piccoli, di un giallo intenso, raccolti in capolini sferici. Emana un profumo intenso e caratteristico, che ricorda il curry o la liquirizia. Si trova spesso in terreni aridi, sassosi e soleggiati, vicino al mare o in zone mediterranee.

## 2. Periodo di raccolta a scopo culinario

Le foglie e i fiori si raccolgono da giugno ad agosto, quando la fioritura è al massimo e l'aroma è più intenso.

Si possono utilizzare freschi o essiccati (appendendo i rametti a testa in giù in luogo ventilato e ombreggiato).

(Consiglio pratico: per conservarne il profumo puoi mettere i fiori essiccati in barattoli ermetici)

## 3. Utilizzo in cucina

- Le foglie fresche o essicate insaporiscono legumi, minestre, carni bianche e verdure.
- Il sapore è intenso: bastano poche foglie per aromatizzare un piatto.
- Si può aggiungere ai liquori fatti in casa per un profumo unico.



# Allium roseum (Aglio rosato)

## 1. Come riconoscerlo

Pianta bulbosa perenne alta fino a 50 cm. Foglie strette e lineari, simili all'erba cipollina ma più larghe. Fiori rosa pallido, riuniti in ombrelle eleganti e profumate.

Ha un leggero odore di aglio, soprattutto strofinando le foglie o il bulbo. Cresce in prati soleggiati, bordi dei sentieri, terreni aridi o semi-inculti.

## 2. Periodo di raccolta a scopo culinario

Si raccoglie da aprile a giugno, quando i fiori sono sbocciati ma ancora freschi. Si possono raccogliere i bulbi, le foglie giovani e i fiori.

## 3. Utilizzo in cucina

I bulbi hanno un sapore delicato d'aglio: perfetti per insaporire salse, frittate, zuppe e carni.

Le foglie si possono usare fresche come erba aromaticia, tritate nelle insalate o su piatti di pesce.

I fiori decorano i piatti e aggiungono un tocco aromatico leggero.

Puoi conservarlo sott'olio o sott'aceto.

# Hummus di Elicriso e aglietto selvatico

Perfetto da mangiare su una fetta di pane o con delle verdure crude .

---

Ingredienti:

- 400gr di ceci cotti
- 5 rametti di foglie di elicriso
- 4 aglietti selvatici (bulbo e fiori)
- 1 cucchiaio di tahina
- Sale e pepe a piacere
- il succo e la scorza di 1/2 Limone
- Acqua q.b.
- Sale q.b.

Procedura:

- Tritare prima l'Elicriso e gli Aglietti
- aggiungere il resto degli ingredienti nel mixer e creare una sorta di crema.



## Sulla (Hedysarum coronarium)

### 1. Come riconoscerla

Pianta erbacea perenne che può raggiungere fino a 1 metro di altezza.

Fusto eretto e robusto, foglie impari pennate composte da piccole foglioline ovali. Fiori di un rosso acceso riuniti in racemi molto decorativi. Predilige terreni calcarei e soleggiati: la troverai spesso ai bordi dei campi e lungo le strade di campagna.

### 2. Periodo di raccolta a scopo culinario

Si raccoglie tra aprile e giugno, quando la pianta è in piena fioritura per i fiori, mentre le foglie andrebbero raccolte quando la pianta non è ancora in fiore.

### 3. Utilizzo in cucina

Le foglie giovani, dal gusto erbaceo delicato, possono essere aggiunte a minestre, zuppe e insalate miste. I fiori, leggermente dolci, sono ideali per decorare piatti o aromatizzare tisane. Nei territori rurali le foglie venivano anche cotte e usate come verdura di accompagnamento.



## Stellaria media (Centocchio comune)

### 1. Come riconoscerla

Pianta erbacea annuale o biennale, dal portamento tappezzante, alta fino a 30 cm. Ha fusti sottili, debolmente pelosi, con 1-2 linee singole di peli. Le foglie sono opposte, ovate, morbide, e i piccoli fiori bianchi a cinque petali bipartiti, tanto da sembrare dieci. Cresce spontanea tutto l'anno in orti, giardini, campi e suoli freschi e ricchi.

### 2. Periodo di raccolta a scopo culinario

Può essere raccolta praticamente tutto l'anno, ma il periodo migliore va da febbraio ad aprile e poi di nuovo in autunno, quando le foglie sono più tenere.

### 3. Utilizzo in cucina

Si usano foglie, fusti e fiori freschi. Cruda in insalate miste, aggiunge una nota delicata, simile alla lattughina. Cotta è perfetta in minestre verdi, frittate, torte salate o come ripieno di ravioli e paste fresche. Ha un sapore dolce e leggermente erbaceo, molto gradito anche a chi non ama i gusti forti..

## Allium triquetrum (Aglio triangolare / Aglio a tre angoli)

### 1. Come riconoscerlo

Pianta bulbosa spontanea, alta fino a 40 cm. Fusto con sezione triangolare (da cui il nome). Foglie strette, nastriformi e lucide, dal profumo caratteristico di aglio. Fiori bianchi a campanella con striature verdi, disposti a ombrella pendula.

### 2. Periodo di raccolta a scopo culinario

Da febbraio ad aprile, prima della fioritura è il momento migliore per raccogliere le foglie giovani, tenere e aromatiche. I fiori possono essere raccolti a primavera inoltrata per decorazioni e condimenti delicati.

### 3. Utilizzo in cucina

Le foglie si usano crude in insalate, pesti, frittate o per aromatizzare formaggi e pane. I fiori sono commestibili: delicati, decorativi e dal gusto leggermente più dolce. Il bulbo (meno usato) ha un gusto più intenso, simile all'aglio comune, ma più delicato.



# Pesto Sulla, Stellaria e Triquetrum

Perfetto da spalmare sul pane o come condimento per un farro o un orzo freddo.

---

Ingredienti:

- Foglie di Stellaria 50gr
- Foglie di Sulla 30gr
- Parmigiano 80gr
- Mandorle tostate 40gr
- aglio selvatico 3 bulbi
- olio extravergine d'oliva circa 50gr

Procedura:

- Tritare prima le erbe e poi aggiungere, il resto degli ingredienti (a parte l'olio) e tritare,
- aggiungere l'olio a piacere per ottenere la consistenza desiderata.





## Hypochaeris radicata o Piattello

### 1.Come riconoscerla

Pianta perenne con rosetta basale di foglie strette, con contorno spatolato, quasi glabre o ± peloso-setolose i. I fiori sono gialli, simili a quelli del tarassaco ma di dimensioni più piccole. Il fusto è sottile, flessibile e privo di foglie. Il rizoma è ricco di un latice bianco.

### 2.Periodo di raccolta a scopo culinario

Primavera per le foglie tenere. La radice si raccoglie idealmente in primavera, durante il primo anno di vita, quando è ancora tenera, dolce e ricca di nutrienti.

### 3.Utilizzo in cucina

Le foglie si mangiano crude o cotte, in misticanza o saltate in padella. La radice, una volta bollita, ha un sapore delicato e può essere consumata come verdura cotta.

— 114 —



## Sonchus arvensis (Grespino maggiore)

### 1.Come riconoscerla

Pianta erbacea perenne con fusto eretto e cavo, che può raggiungere il metro d'altezza. Le foglie sono verdi, dentate e leggermente spinose. I fiori sono gialli, simili al tarassaco, riuniti in capolini.

### 2.Periodo di raccolta a scopo culinario

Tarda primavera e inizio estate per le foglie giovani della rosetta basale. Inizio autunno per una seconda raccolta, se la pianta ha rigermagliato.

### 3.Utilizzo in cucina

Le foglie giovani sono ottime crude in insalata o cotte come verdura da ripasso o frittata. Il gusto è leggermente amarognolo, molto simile a quello della cicoria.



## Cichorium intybus (Cicoria selvatica)

### 1.Come riconoscerla

Pianta perenne con radice fittonante ricca in latice bianco, e fusto rigido, spesso ramificato. Le foglie basali sono ipennato-partite, disposte a rosetta, simili a quelle del tarassaco. I fiori sono azzurro-blu, ligulati, disposti in capolini. Fiorisce da giugno a settembre.

### 2.Periodo di raccolta a scopo culinario

Primavera: le foglie giovani sono più tenere e meno amare, ideali per insalate e cotture leggere. Autunno: si può raccogliere la radice da essiccare o usare come surrogato del caffè. Anche i fiori sono commestibili anche se delicatissimi.

### 3.Utilizzo in cucina

Le foglie si consumano crude o cotte. Ottima per minestre, ripieni o stufata in padella con aglio e olio. La radice tostata è usata come bevanda amara.

# Crepes di farina di ceci e cicorie

Ingredienti:

- 200gr di cicorie miste
- 150ml di latte di soia
- 120gr di farina di ceci
- 2 uova
- sale q.b.
- pepe q.b
- olio q.b.
- 1 spicchio di aglio selvatico

Procedura:

- Mettete in una padella due cucchiai di olio extravergine di oliva e uno spicchio di aglio selvatico e fate insaporire.
- Mettete a cuocere le cicorie fresche a fuoco baso per 20 minuti circa mescolando.
- Strizzate bene le cicorie cotte prima di utilizzarle
- Frullate le cicorie con un frullatore ad immersione fino ad ottenere una purea.
- Mettete in una ciotola le uova intere e il latte e sbattete con una forchetta.
- Unite la crema di cicorie frullate e mescolate.
- Unite tutta la farina e un pizzico di sale e mescolate con un cucchiaio fino ad ottenere una pastella omogenea.
- Unite la crema di cicorie frullate e mescolate.
- Unite tutta la farina e un pizzico di sale e mescolate con un cucchiaio fino ad ottenere una pastella omogenea.
- Preparate in questo modo tutte le crepes e poi farcire a piacere.



# A me piace accompagnarle con la Maionese Vegana

---

Ingredienti:

- 200 ml olio di semi, io uso mais o riso
- 100 ml di bevanda di soia naturale non zuccherata, a temperatura ambiente
- 1 cucchiaio di succo di limone

Procedura:

- Inserire tutti gli ingredienti in un bicchiere alto. Azionare il minipimer alla massima velocità.
- Frullare per 30 secondi tenendolo fermo poi muovilo in alto ed in basso fino a quando gli ingredienti si sono tutti amalgamati.





## Poterium sanguisorba (Pimpinella)

### 1. Come riconoscerla

Pianta erbacea perenne, con foglie pennatosette composte da foglioline ovali e dentate. I fiori, riuniti in infiorescenze sferiche rossastre, sono privi di petali e compaiono in estate. L'aroma è fresco, simile al cetriolo, ma anche la noce.

### 2. Periodo di raccolta a scopo culinario

Primavera ed estate, quando le foglie sono ancora tenere. Evitare la raccolta in piena fioritura, quando le foglie diventano più coriacee e amare.

### 3. Utilizzo in cucina

Le foglie giovani si usano crude in insalate, salse fresche e frittate. Ideale anche per aromatizzare l'acqua o l'aceto. Il sapore ricorda quello del cetriolo e della noce.



## Portulaca oleracea (Portulaca)

### 1. Come riconoscerla

Pianta annuale, a portamento prostrato, con fusti carnosi e rossastri. Le foglie sono succulente, ovali, di colore verde brillante. I fiori sono piccoli, gialli e a cinque petali. I semi sono piccolissimi e neri.

### 2. Periodo di raccolta a scopo culinario

Da giugno a settembre. Si raccoglie l'intera pianta, ma solo finché è tenera.

### 3. Utilizzo in cucina

Le foglie e i giovani fusti si consumano crudi in insalata o cotti come verdura. Ha un gusto fresco e leggermente acidulo.

4. Ricchissima di omega 3: i semi, oltre a essere commestibili, sono una preziosa fonte di acidi grassi essenziali.



## Salvia pratensis (Salvia dei prati)

### 1. Come riconoscerla

Pianta perenne con fusto eretto, quadrangolare e peloso. Le foglie sono rugose, ovali o lanceolate, con margine irregolare. I fiori, di un bel blu-violetto, sono bilabiati e disposti in verticilli spaziati lungo lo stelo.

### 2. Periodo di raccolta a scopo culinario

Primavera per le foglie giovani. L'estate è ideale per la raccolta dei fiori e l'essiccazione.

### 3. Utilizzo in cucina

Le foglie, dal profumo simile alla salvia officinale ma più delicato, si usano per aromatizzare frittate, ripieni o piatti a base di carne. I fiori sono edibili e decorativi, ideali per insaporire insalate o tisane.



## Bellis perennis (Pratolina / Margheritina)

### 1.Come riconoscerla

Piccola pianta perenne dal portamento rasoterra, con foglie spatolate e infiorescenze solitarie su lunghi peduncoli. I capolini sono bianchi con sfumature rosate e il centro giallo. Comune nei prati.

### 2.Periodo di raccolta a scopo culinario

Primavera e inizio estate, prima che i fiori inizino a sfiorire. I fiori invece durante la fioritura.

### 3.Utilizzo in cucina

I fiori giovani si consumano crudi in insalate o si usano per decorare dolci e piatti freddi. Le foglie, leggermente amare, sono ottime crude in insalata..

## Cerinthe major (Erba Vajola)

### 1.Come riconoscerla

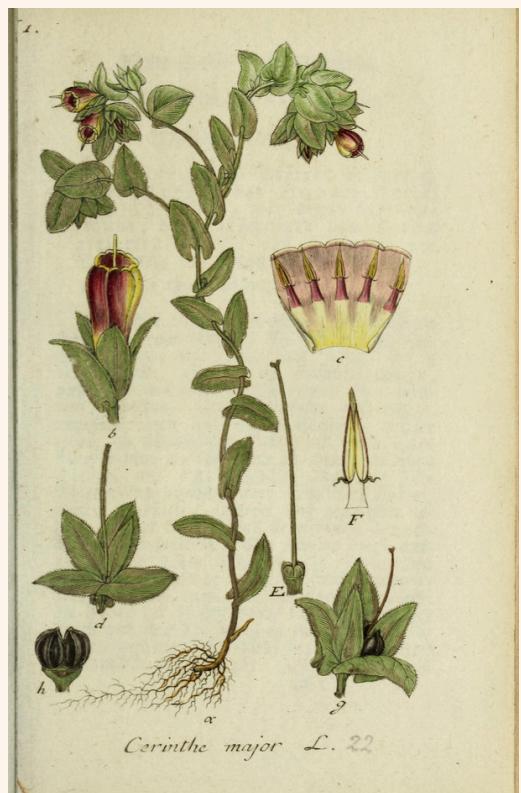
Pianta annuale con fusti cerosi, foglie ovali-verdi spesso macchiate di bianco con presenza di tubercoli abbastanza pronunciati. Infiorescenze pendule gialle, con sfumature bruno-purpuree alla base e con anello rosso brunastro alla fauce; Il portamento è elegante e inconfondibile.

### 2.Periodo di raccolta a scopo culinario

Primavera inoltrata ed estate, prima della piena fioritura. I fiori durante la fioritura

### 3.Utilizzo in cucina

Le foglie giovani, simili alla borragine nel gusto, si consumano cotte in frittate o risotti, se piccole e tenere in insalata. I fiori sono edibili e decorativi, con un sapore delicato. Tutta la pianta ricorda l'aroma del pisello.



## Malva sylvestris (Malva comune)

### 1.Come riconoscerla

Pianta perenne o biennale, alta fino a 1 metro, con fusto eretto o prostrato, foglie palmato-lobate e fiori viola con striature più scure. Comune in bordi di strade, campi e terreni inculti.

### 2.Periodo di raccolta a scopo culinario

Da aprile a settembre si raccolgono le foglie e i fiori. Le foglie giovani sono preferibili, mentre i fiori si colgono freschi al mattino. Anche i piccoli frutti che compaiono a fine estate, delle specie di bottoncini schiacciati, sono commestibili.

### 3.Utilizzo in cucina

Le foglie si utilizzano cotte in zuppe, ripieni, frittate o come base per decotti calmanti. I fiori decorano insalate, torte salate o infusi.

Le sue mucillagini hanno effetto emolliente e lenitivo, molto apprezzato anche in cucina salutare. I fruttini possono essere mangiati crudi, anche direttamente in passeggiata, o cotti in padella.





## Tropaeolum majus (Nasturzio)

### 1.Come riconoscerlo

Pianta annuale rampicante o strisciante, con foglie peltate (a scudo) e fiori vistosi dai colori caldi: giallo, arancio, rosso. Molto diffusa negli orti e giardini.

### 2.Periodo di raccolta a scopo culinario

Da primavera fino all'autunno, raccogliendo fiori e foglie fresche.

### 3.Utilizzo in cucina

Tutte le parti aeree sono edibili:

Le foglie hanno un sapore pepato simile al crescione.

I fiori sono decorativi e piccanti.

I semi possono essere messi sotto aceto come "capperi del povero".

## Oxalis acetosella (Acetosella)

### 1.Come riconoscerla

Pianta erbacea perenne, bassa, con foglie trifogliate a forma di cuore, di un verde tenero. Fiori bianchi con venature viola, delicati, a cinque petali. Cresce nei boschi ombrosi e umidi, spesso sotto faggi o querce.

### 2.Periodo di raccolta a scopo culinario

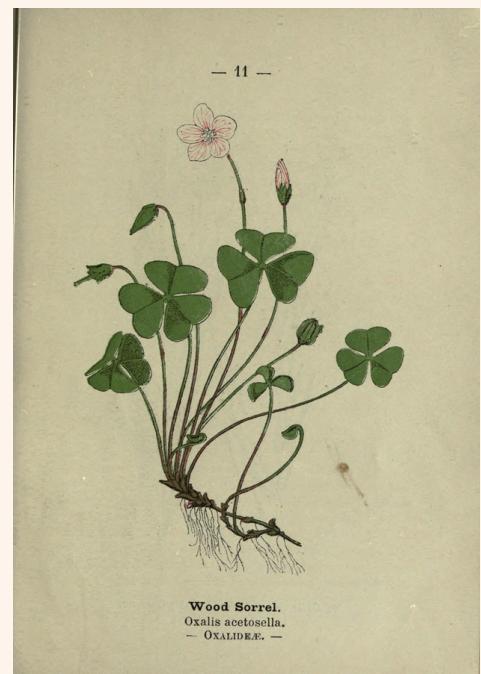
Da marzo a giugno, prima della fioritura completa, quando le foglie sono più tenere e ricche di sapore.

### 3.Utilizzo in cucina

Si usano le foglie fresche, dal sapore acidulo e rinfrescante, simile al limone. Ottima cruda in insalate, come decorazione per piatti o in pesti leggeri.

Si può usare per aromatizzare bevande primaverili o accompagnare formaggi freschi.

### 4.Da usare con moderazione per l'alto contenuto in acido ossalico.



## Potentilla reptans (Cinquefoglie strisciante)

### 1.Come riconoscerla

Pianta erbacea perenne e strisciante, forma tappeti bassi. Le foglie basali sono lungamente peduncolate e profondamente pennate, divise solitamente in 5 lobi.

Ama i prati, i bordi dei sentieri, le zone aride e soleggiate.

### 2.Periodo di raccolta a scopo culinario

Da maggio a settembre, le foglie si raccolgono prima della piena fioritura.

### 3.Utilizzo in cucina

Le foglie giovani possono essere mangiate crude in insalate miste o cotte in minestre e zuppe rustiche.



# Misticanza Selvatica

Consiglio: lavare le foglie velocemente in modo da non eliminare tutti i microorganismi benefici che si trovano sulla superficie.

---

Ingredienti:

- Foglie tenere e piccole di:  
Pimpinella, Portulaca, Pratolina,  
Salvia dei prati, Malva, Cerinthe,  
Nasturzio, potentilla, acetosella,  
fiori commestibili a piacere etc...

Per la salsa:

- 1 barbabietola
- Aceto q.b.
- 1 cucchiaio di tahina
- 1 cucchianino di miele

Procedura:

- Durante la raccolta prediligere le foglioline piccole e tenere di ciascuna pianta,
- Lavare e asciugare la misticanza,
- Comporre la Misticanza.
- Passare nel mixer tutti gli ingredienti della salsa,
- Guarnire l'insalata con la salsa.





## Scabiosa columbaria (Vedovina selvatica)

### 1.Come riconoscerla

Pianta erbacea perenne, dai fusti esili ma robusti, e fiori di un bel lilla-viola, simili a piccoli pompon piatti. Le foglie basali in genere sono profondamente incise o lirate con scarsa pelosità, più densa sulle nervature e sul picciolo; le foglie caulinare sono progressivamente pennatosette con lacinie strettamente lanceolate o lineari,

Fiorisce nei prati aridi, pendii e campi aperti, spesso su terreni calcarei.

### 2.Periodo di raccolta a scopo culinario

Da giugno a settembre, si utilizzano i fiori.

### 3.Utilizzo in cucina

I fiori possono essere usati freschi per decorare insalate, dolci, bevande estive.



## Trifolium pratense (Trifoglio rosso)

### 1.Come riconoscerlo

Pianta erbacea perenne, con foglie trifogliate e piccoli segni biancastri a V. I fiori sono globosi, rosa o rosso-violacei, molto profumati, raccolti in testoline. Cresce spontaneo in prati fioriti, pascoli e bordi di strade.

### 2.Periodo di raccolta a scopo culinario

Da maggio a settembre, soprattutto quando i fiori sono freschi e profumati.

### 3.Utilizzo in cucina

I fiori freschi si usano in insalate, come decorazione per dolci, o per preparare sciroppi floreali e infusi profumati.



## Papaver rhoeas (Papavero comune)

### 1.Come riconoscerlo

Famoso per i suoi fiori rosso acceso, con petali setosi e spesso neri alla base. Ha foglie pelose e frastagliate, e cresce in campi incolti, bordi stradali e seminativi. I boccioli penduli prima della fioritura sono caratteristici.

### 2.Periodo di raccolta a scopo culinario

Foglie e germogli: da marzo ad aprile, prima della fioritura.

Petali: da maggio a giugno, quando i fiori sono aperti.

### 3.Utilizzo in cucina

Le foglie giovani cotte come verdura da campo, ottime in frittate e ripieni.

I petali si usano per infusi rilassanti, sciroppi o colorazioni naturali.

## Calendula arvensis (Calendula officinalis)



1.Come riconoscerla  
Pianta erbacea annuale o biennale, con foglie spatolate e fiori giallo-aranciati simili a margherite. Le foglie sono molto riconoscibili perché se le rompiamo ci lasciano una patina appiccicosa sulle dita. Spesso cresce in campi e bordi stradali.

### 2.Periodo di raccolta a scopo culinario

Fiori: da marzo a novembre, meglio la mattina in pieno sole  
Foglie: giovani, da raccogliere da primavera fino all'estate

### 3.Utilizzo in cucina

Petali: eduli e decorativi, dal gusto leggermente amarognolo. Usati per colorare insalate, zuppe, risotti, burro aromatico, dolci

Foglie giovani: tenere e dal sapore delicato, si possono aggiungere crude nelle insalate o saltare leggermente in padella. Ottime in frittate, zuppe e farciture  
Anche i boccioli possono essere conservati sott'olio o aceto, simili ai capperi

## Borago officinalis (Borragine)

### 1.Come riconoscerla

Pianta erbacea annuale, con foglie ovali e pelose, di colore verde-grigiastro, e fiori stellati blu-violacei, con stami neri centrali, disposti a grappolo.

### 2.Periodo di raccolta a scopo culinario

Foglie: da marzo a maggio, quando sono giovani e tenere

Fiori: da aprile a luglio, anche più a lungo in climi miti

### 3.Utilizzo in cucina

Foglie: cotte in minestre, risotti, ripieni di ravioli e torte salate. Si mangiano cotte.

Fiori: commestibili, decorativi, dal sapore delicato, ideali in insalate, formaggi freschi, cocktail e dolci.



## Rosa canina (Rosa canina)



1.Come riconoscerla  
Arbusto spinoso, spontaneo, con foglie imparipennate, fiori rosa pallido o bianchi, a cinque petali, e falsi frutti (cinorodi) rossi a maturità.

### 2.Periodo di raccolta a scopo culinario

Fiori: da maggio a luglio

Cinorodi (falsi frutti): da ottobre a dicembre, dopo le prime gelate (che li rendono più dolci)

### 3.Utilizzo in cucina

Petali freschi per aromatizzare zucchero, tisane, sciroppi, dolci

Cinorodi ricchissimi di vitamina C, usati in marmellate, confetture, sciroppi, liquori, infusi ma meglio freschi per massimizzare il quantitativo di vitamina C ingerito.

# Tartufini Petalosi

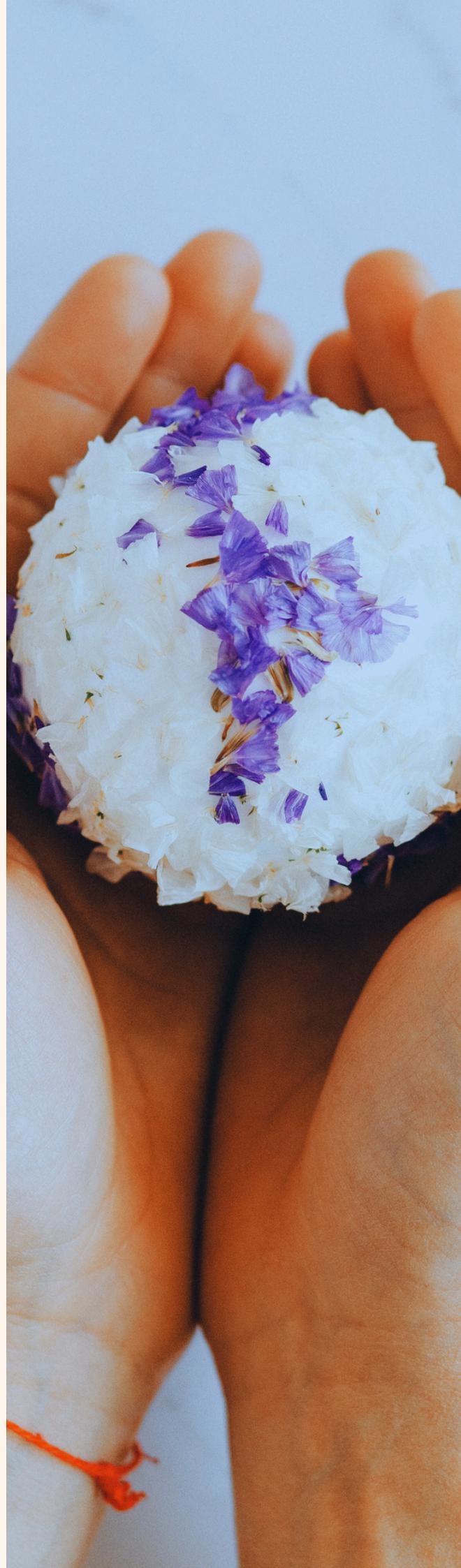
---

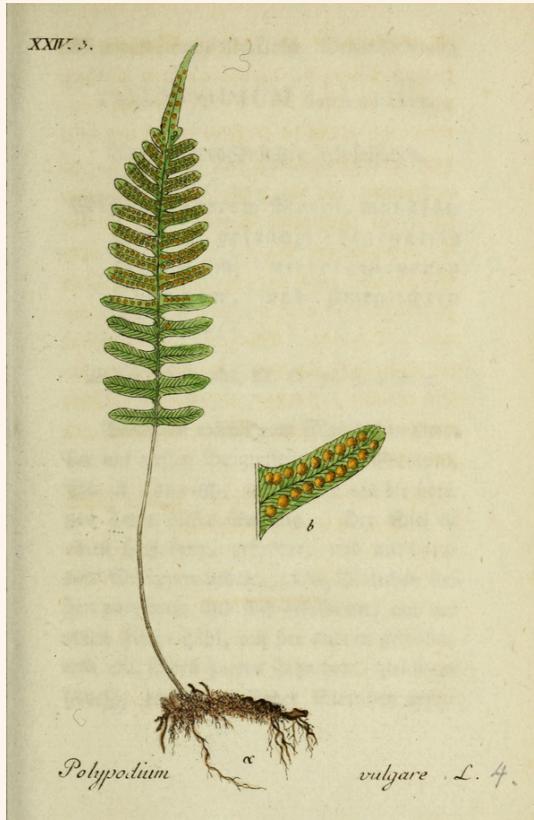
Ingredienti:

- Ricotta mista 500gr
- zucchero a velo 70gr
- Cocco rapè 80 gr
- Fiori commestibili

Procedura:

- In una ciotola mescolare la ricotta, lo zucchero a velo e il cocco rapè
- Formare le palline
- Passare le palline nei fiori commestibili.





## Polypodium vulgare (Felce dolce)

### 1.Come riconoscerla

Una felce sempreverde, dalle fronde lucide e frastagliate, lunga fino a 30 cm, che cresce su muri in pietra, tronchi e rocce umide, spesso in ambienti ombrosi e freschi. Sulla parte inferiore delle foglie i sori sono di colore giallo vivo o giallo-arancio quando maturi

### 2.Periodo di raccolta a scopo culinario

Il rizoma si raccoglie a fine autunno → inizio inverno (da novembre a gennaio, a seconda del clima), quando è più dolce.

### 3.Utilizzo in cucina

Il rizoma, dal gusto dolce e liquirizioso, può essere masticato come dolce naturale o essiccato e ridotto in polvere per dolci, infusi o tisane. Ottimo per aromatizzare bevande digestive o liquori casalinghi.

## Sambucus nigra (Sambuco nero)

### 1.Come riconoscerlo

Arbusto o piccolo albero dai fiori bianchi profumati, disposti in ampie ombrelle piatte, che fioriscono tra maggio e giugno. Le foglie sono imparipennate e dentate. I frutti sono bacche nere lucide, riunite in infruttescenze pendenti.

### 2.Periodo di raccolta a scopo culinario

Fiori: da maggio a giugno, quando sono appena sbocciati.

Frutti: tra agosto e settembre, a completa maturazione (neri e morbidi).

### 3.Utilizzo in cucina

I fiori freschi sono usati per sciroppi, fritelle, liquori, o per aromatizzare bevande fermentate come lo "champagne di sambuco".

Le bacche cotte danno ottime marmellate, sciroppi e succhi.

Crude non vanno consumate: possono risultare tossiche.

4. Esiste una pianta molto simile al sambuco nero ma tossica: si tratta del *Sambucus ebulus*, detto ebbio o sambuchella.



# Sorbetto al Sambuco e Polipodium

---

Ingredienti:

- 20 fiori di sambuco
- 700g. di acqua
- 350g. di zucchero
- 2 limoni
- 1 albume
- Un rizoma di Polipodio

Procedura:

- Mettere a macerare i fiori di sambuco in una ciotola con l'acqua e lo zucchero a ricoprire. Chiudere ermeticamente e lasciare riposare per almeno un giorno intero. Poi filtrare bene. Aggiungere il succo dei limoni e mettere il composto nella gelatiera seguendo le istruzioni della macchina. Trasferire il sorbetto in freezer fino al momento di servirlo.
- In mancanza di gelatiera, si può congelare il composto in piccole vaschette e mantecarlo in un frullatore al momento dell'uso.
- Per renderlo più soffice, si può aggiungere un albume montato a neve e rimetterlo in freezer per un'ora.
- Servire il sorbetto nelle coppette e guarnire con la radice di Polipodium grattugiata.





## Foeniculum vulgare (Finocchio selvatico)

### 1. Come riconoscerlo

Pianta erbacea alta, dai fusti scanalati, foglie filiformi e ombrelle di piccoli fiori gialli. Cresce spontaneo in luoghi assoluti e asciutti, lungo sentieri, strade e terreni aridi. L'odore caratteristico è ottimo per il riconoscimento.

### 2. Periodo di raccolta a scopo culinario

Foglie e fusti teneri: da marzo a giugno

Fiori e semi: da luglio a settembre

### 3. Utilizzo in cucina

Le foglie giovani danno un aroma fresco a zuppe, insalate, legumi e pesce.

I fiori e semi, dal gusto aniceato, si usano per pane, biscotti, infusi e liquori digestivi.

Il fusto tenero, lessato, si può gustare come verdura o in frittate.

# Polpette di finocchietto selvatico

Ingredienti:

- 1 mazzetto di finocchietto selvatico (circa 200 g pulito)
- 4 uova
- 30 g di mollica fresca di pane
- 30 g di pecorino
- sale, pepe e olio
- Pan grattato q.b.

Procedura:

- Prendere il finocchietto pulito e metterlo a bollire in acqua 20-30 minuti.
- quando sarà pronto andrà fatto scolare bene e tagliuzzato fine con un coltello.
- In una ciotola rompere le uova, aggiustare di sale e pepe e lavorare con una forchetta.
- Unire il pecorino il finocchietto e per ultimo la mollica fino ad ottenere un composto omogeneo e morbido.
- la mollica fresca la otteniamo tritando pane di uno o due giorni prima.
- Scaldare un fondo di olio in una padella, versare il composto ( precedentemente fatto passare nel pangrattato ), aspettate che il lato diventi dorato e poi giratele, cuoceranno 3 minuti per lato .





## Parietaria officinalis (Erba vetriola)

### 1.Come riconoscerla

Pianta erbacea alta fino a 80 cm, con foglie ovali, pelose e piccoli fiori verdastri poco visibili. Cresce su muri ombreggiati, ruderii, margini di sentieri e aiuole. Le foglie sono ricche di una peluria appiccicosa che può farla aderire ai vestiti.

### 2.Periodo di raccolta a scopo culinario

Le foglie giovani si raccolgono da marzo a maggio, prima della fioritura.

### 3.Utilizzo in cucina

Le foglie tenere, ben cotte, si usano in minestre, risotti e frittate, simili agli spinaci. Ottima come ripieno per torte salate o come pesto rustico.

## Urtica dioica (Ortica)

### 1.Come riconoscerla

Pianta erbacea alta fino a 1,5 metri, con fusto eretto, foglie opposte, dentellate e pungenti per la presenza di peli urticanti. Al tatto brucia. Pianta dioica (porta cioè i fiori unisexuali su piante diverse) ha infiorescenze a racemi in verticilli posti all'ascella delle foglie superiori.

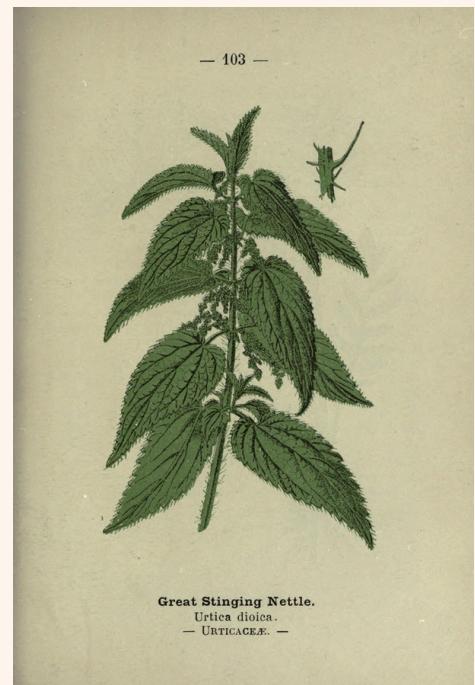
### 2.Periodo di raccolta a scopo culinario

Le cime e foglie giovani si raccolgono in primavera, da marzo a maggio.

Si possono raccogliere anche nuovi getti durante il resto dell'anno dopo ogni taglio. Semi: da fine estate all'autunno (agosto-ottobre), quando appaiono maturi e secchi sulla pianta.

### 3.Utilizzo in cucina

Le foglie lessate perdono il potere urticante e si usano in risotti, gnocchi, frittate, zuppe, ravioli, polpette. Ottima per pesti verdi e impasti di pane o focacce. I semi, molto nutrienti e ricchi di acidi grassi, si usano crudi su insalate, yogurt, pane o zuppe, oppure tostati leggermente per esaltarne l'aroma.



## Chenopodium album (Farinello)

### 1.Come riconoscerla

Pianta erbacea annuale con portamento eretto, può raggiungere fino a 1,5 metri d'altezza. Le foglie giovani, soprattutto quelle apicali, sono ricoperte da una patina biancastra farinosa, che al tatto sembra polvere: questo è uno degli elementi più distintivi. Le foglie sono alterne, margine dentellato o lobato, con forma variabile (ovata o lanceolata). Fiori piccoli, verdastri, raccolti in pannocchie.

### 2.Periodo di raccolta a scopo culinario

Da marzo a maggio, prima della fioritura. I semi a luglio agosto quando la pianta è ormai secca.

### 3.Utilizzo in cucina

Le foglie giovani cotte sono simili agli spinaci. Si usano in minestre, risotti, ripieni, torte rustiche. I semi piccoli, neri, simili a quelli della quinoa (sono della stessa famiglia, le Chenopodiaceae) sono nutrienti e ricchi di proteine e fibre.



# Torta in padella

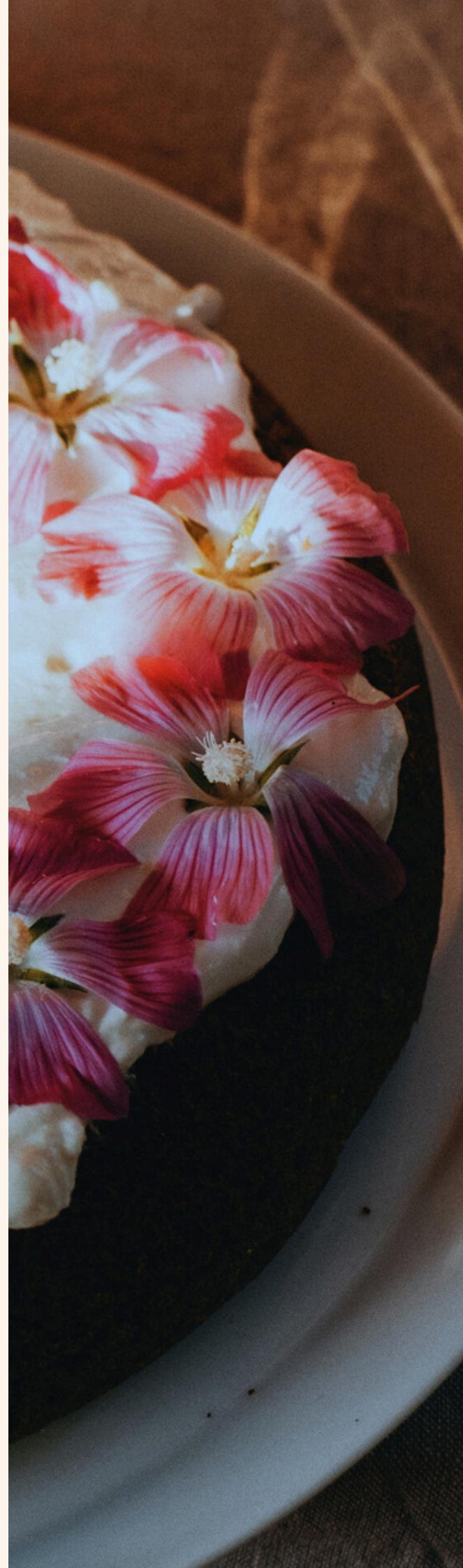
---

Ingredienti:

- 150 g di farina di farro
- 2 uova
- 85 g zucchero semolato
- 50 g olio di semi di girasole
- 8 g Lievito per dolci
- 100 g di erbe fresche (ortica, farinello e parietaria)
- latte q.b.
- yogurt greco 0%
- olio d'oliva extravergine

Procedura:

- Lavare, sbollentare le nostre erbe e metterle da parte a raffreddare.
- In una ciotola lavorare le uova con lo zucchero.
- Riprendere le erbe e passarle al mixer fino ad ottenere un composto liquido.
- Aggiungere questo composto alle uova e zucchero, insieme anche all'olio.
- Cominciare a versare, un po' per volta, la farina e il lievito.
- Prendere la padella e ungerla con del burro, versare all'interno l'impasto.
- Coprire la padella con il coperchio e portarla sul fuoco.
- Cuocere la torta in padella per 20 minuti con la fiamma bassissima, trascorso questo tempo con l'aiuto di un piatto capovolgere la torta, rimettere il coperchio e far cuocere altri 10 minuti.
- Una volta fredda ricoprire di yogurt greco, gocce d'olio e fiori commestibili.





## Myrtus communis (Mirto)

### 1. Come riconoscerlo

Arbusto sempreverde tipico della macchia mediterranea, con foglie piccole, lucide e aromatiche, fiori bianchi e profumati a cinque petali (estate), e bacche blu-violacee (autunno).

### 2. Periodo di raccolta a scopo culinario

Foglie: tutto l'anno (ideale in estate)

Fiori: da giugno ad agosto, quando sono freschi e profumati

Bacche: ottobre-dicembre

### 3. Utilizzo in cucina

Foglie: per aromatizzare carni, selvaggina, arrosti, legumi, salumi.

Fiori: delicatamente profumati, si usano freschi in insalate, su formaggi freschi, carni bianche, piatti a base di cereali.

Ottimi anche cristallizzati o essiccati per aromatizzare dolci o infusi.

Bacche: base per il liquore di mirto, ottime anche in marmellate o piatti di selvaggina.

# Albicocche grigliate e Mirto

---

## Ingredienti

- 6 albicocche
- 150 gr di feta
- nocciole tostate
- fiori di mirto
- olio extravergine d'oliva q.b.

## Procedura:

- Disponete le albicocche tagliate in 2 sulla griglia, o in padella, spennellate con olio d'oliva.
- Grigliare 2/3 minuti per lato e sono pronte.
- A questo punto aggiungere la feta a tocchettini piccolissimi, le nocciole tritate ridotte in granella, i fiori di mirto in quantità e un filo d'olio. Servire.

