

A. Wygodsky.

BUONE ERBE DI CAMPO

erbe endemiche della Liguria

relatore Simonetta Chiarugi

Caccialepre

Reichardia picroides (composite)

Gattalevre – latalève – gattalaegua - lattalepre

Pianta erbacea, perenne fornita di una radice ingrossata dalla quale, al sopraggiungere dell'inverno, vengono emessi getti di foglie basali tenere e carnosette di colore verde glauco formanti una rosetta dalla quale si erge uno stelo, portante capolini cilindrici, piriformi prima della fioritura. I fiori sono gialli, esternamente venati di strie brune o purpuree, sono presenti per tutto l'arco dell'anno, assumono però in estate, una colorazione più scura.

Uso culinario

Si raccoglie la rosetta basale quando è giovane e verde, prima che la pianta emetta lo scapo floreale. La rosetta va troncata a livello terra con un coltello affilato in modo da non ledere la radice. Il taglio può provocare la fuoriuscita di una modesta quantità di lattice bianco.

Le foglie del caccialepre si consumano crude in insalata, oppure lessate e perlopiù mescolate ad altre erbe per preparare le varie mistanze (preboggion).

Rotolo

*1kg. di erbe miste – 3 uova 250gr. di ricotta –
parmigiano qb. - maggiorana - sale*

Scottare le erbe, strizzarle, tritarle sottili, aggiungere 3 uova intere, parmigiano grattato, ricotta e maggiorana. Preparare con 300gr di farina e altre 3 uova intere, una sfoglia, tenuta poco più alta del normale, la si regola a rettangolo e sopra si distende l'impasto di erbe.

Arrotolare ed avvolgere in una tela bianca legata accuratamente, cuocere in acqua bollente salata per circa, 20/30 minuti. Lasciare raffreddare e tagliare a rondelle, servire con burro fuso e parmigiano.

Crespino comune

Sonchus oleraceus (Asteracee)

Dente di cane – Lattarolo – cicerbita- crescione

Pianta annuale-biennale con radice a fittone alta fino ad 1 metro. La rosetta basale emette un gracile fusto eretto portante foglie alterne molli non spinose , opache , con orecchiette piccole, acuminata, con la nervatura di colore rossastro
fiorisce da marzo ad ottobre con fiori a capolini in corimbi . Tutta la pianta, ove recisa, emette un abbondante lattice biancastro.

Proprietà medicinali

Come pianta medicinale viene impiegata come generica depurativa ed epatodetossicante ma la sua azione più interessante è svolta sulla cistifellea con azione coleretica e colagoga .

Uso culinario

In cucina si usano le foglie basali, raccolte in rosetta, che vengono consumate crude in insalata, quando ancora sono molto piccole e tenere, oppure cotte ma sempre miste ad altre verdure.

Curiosità

Pianta conosciuta fin dall'antichità , veniva usata dai medici romani per curare tosse ed affezioni delle vie respiratorie.

Crespino saltato in padella

Foglie tenere di crespino, aglio, olio sale pinoli.

Soffriggere in padella uno spicchio d'aglio con un po' di peperoncino a piacere, aggiungere i pinoli e le foglie di crespino lessate in precedenza , (se si desidera unire altre erbe da preboggion). Far saltare qualche minuto e servire ben caldo.

Finocchio

Foeniculum vulgare (*ombrellifere*)

Feùggiu – fenugèttu – fenùggiu servègu

Pianta erbacea perenne con grosso rizoma. Il fusto eretto, anche di due metri di altezza, è molto ramificato e porta foglie filiformi di consistenza piumosa. I fiori gialli sono disposti in ampie ombrelle. I frutti, detti impropriamente semi, hanno colore grigiastro, sono oblunghi e scanalati.

Proprietà medicinali

In fitoterapia viene usata tutta la pianta. Le radici si raccolgono in autunno, le foglie in estate, e i semi prima della completa maturazione. Varie sono le proprietà del finocchio, è indicato contro il meteorismo, atonia gastrica ed intestinale, spasmi gastro- intestinali ed emicranie da digestione lenta. Molto ricercato come galattogeno (aiuta a migliorare l'allattamento). Le giovani foglie sono indicate inoltre, per stimolare la memoria e come ricostituente cerebrale.

Uso culinario

La pianta bollita, viene conservata sott'olio e consumata come antipasto o contorno al bollito. In Liguria è uso comune aggiungere all'acqua di bollitura delle castagne, qualche rametto di finocchio. Le foglie si mangiano crude, assieme ai teneri gambi, in insalate che accompagnano gli arrostiti, o in più piccole porzioni in misticanza. I semi servono ad aromatizzare varie pietanze ed inoltre alla preparazione di ottimi dolci, liquori e tisane.

Biscotti al finocchio

250gr. farina- 50 gr. burro- 100gr. zucchero- 1 uovo-
15gr. frutti finocchio- 2 cucchiaini lievito- sale –
latte qb.

Disporre la farina a fontana, mettere burro ammorbidito, zucchero, l'uovo e il finocchio, impastare ed aggiungere qualche cucchiaio di latte nel quale si è sciolto il lievito. Stendere la pasta ad altezza di c.a. 1 cm. Tagliare i biscotti nella forma desiderata e cuocere in forno moderato.

Malva

Malva silvestris (malvacee)

Marva – mavva – marba.

Pianta erbacea, annuale o bienne, a fusto eretto, porta foglie alterne pelose e palmate, i fiori, posti all'ascella delle foglie, rosa- viola (caratteristica tinta mauve) hanno cinque petali con caratteristica curvatura .

Proprietà medicinali

Sono molteplici le proprietà della malva, si può usare sia fresca che essiccata , sia le foglie, raccolte prima della fioritura, che i fiori. E' ricca di mucillagine , perciò usata come drenante delle secrezioni, di glucosio, vitamine e pectina. Ha proprietà emollienti, addolcenti, antinfiammatorie, evacuanti e diuretiche.

Uso culinario

La malva può essere mangiata cruda, sola o in unione con altre insalate. Cotta, va lessata appena, in poca acqua (poiché ricca di mucillagini) e condita con olio , pepe e limone. E' usata come ingrediente per minestre e minestrone di vari ortaggi, alle quali conferisce un carattere dolce e vellutato.

Curiosità

L'azione benefica della linfa della malva è utilizzata per lenire le punture degli insetti, spremendone direttamente il succo delle giovani foglie sulla parte offesa.

Crema di malva

400gr. di malva, 50gr.burro,1 piccola cipolla, 2 cucchiari di farina, 2 cucchiari di semolino, maggiorana, brodo vegetale.

Rosolare la cipolla in poco burro, aggiungere la farina, mescolare;tritare le foglie di malva , buttarle in circa un litro di brodo bollente assieme a quanto già preparato e al semolino. Mescolare vivacemente con una frusta per evitare grumi. Cuocere per 20 minuti aggiustare di sale e prima di servire aggiungere la maggiorana.

Pimpinella

Sanguisorba minor (Rosacee)

Pimpinèlla – pinpinèla - salvastrella

Pianta erbacea perenne a fusto eretto, alta 20/50 porta foglie pinnate dai bordi dentati su esili steli recanti fiori estivi verdi con apici rossi. Possiede un rizoma consistente e strisciante.

Proprietà medicinali

Il nome sanguisorba, dal latino *sanguis* (sangue) e *sorbeo* (assorbo) descrive la capacità della pianta di guarire ferite ed emorragie interne . Ha proprietà perciò, antiemorragiche, astringenti è ricca inoltre di vitamina C

Uso culinario

Non v'è insalata bella se non c'è la pimpinella, così un vecchio detto consigliava. Le foglioline fresche di pimpinella infatti conferiscono un aroma di cetriolo e nocciola a insalate, formaggi e minestre . Cotta è usata assieme ad altre erbe come ingrediente del preboggion.

Sogliole alla pimpinella

Sogliole- pimpinella- lattughino selvatico- uova- aceto
maionese- sale

Preparare un court-bouillon con acqua salata sedano e carota e cuocervi le sogliole. Spellarle, spinarle e deporle in un piatto coprendole con metà acqua e metà aceto. Dopo un ora scolarle e disporle sopra un letto di fresche lattughine di campo. Tritare abbondanti foglioline di pimpinella e mescolarle con maionese alleggerita da un albume a neve. Con questa maionese aromatizzata coprire le sogliole e decorare con alcune foglioline intere di pimpinella. Accompagnare con fettine di uova sode.

Ravanascio

Raphanus raphanistrum (*Crocifere*)

Ravanello selvatico – armuassa -ramolaccio

Pianta biennale con radice a fittone. La rosetta basale emette foglie multilobate aderenti al terreno ruvide e pelose. Il piccolo fusto eretto porta foglie alterne e fiori di colore giallo formati da quattro petali alternati da altrettanti sepali. Il caratteristico frutto prende il nome di siliqua , è una particolare capsula contenente i semi, tossici, della pianta.

Proprietà medicinali

La pianta possiede proprietà toniche ed aperitive. E' un valido calmante della tosse. Il succo di foglie e radici è benefico per i sofferenti di fegato

Uso culinario

Il ravanascio ha foglie dal sapore gustoso e piccante , si può consumare semplicemente passato in padella con aglio olio e peperoncino .

Curiosità

Pianta conosciuta fin dall'antichità , veniva usata dai medici romani per curare tosse ed affezioni delle vie respiratorie.

Ravanascio con salsiccia e patate

Fogli tenere di ravanascio, patate , salsiccia, scalogno.

Soffriggere in padella uno scalogno affettato finemente con un po' di peperoncino, sfumare con vino bianco aggiungere le patate tagliate a dadini e lessate in precedenza , aggiungere il ravanascio anch'esso già cotto e salsiccia a piacere sbriciolata. Aggiustare di sale e far saltare in padella per qualche minuto. Servire con crostini ben dorati , sfregati con aglio e cosparsi d'olio.

Silene

Silene vulgaris (*cariofillacee*)

Strigoli - coettu – erba scioppettina

Pianta erbacea perenne a fusto eretto. Le foglie sono opposte, lanceolate o ovali, quasi prive di picciolo, di colore verde cinerino. I fiori sono apicali, bianchi con calice molto largo e caratteristico.

Uso culinario

La silene è una delle piantine spontanee più buone che ci vengano porte. La raccolta , ai fini mangerecci, compete alle cimette tenere o alle foglie meno coriacee, utilizzate non solo per le nutrienti e gustose minestre primaverili, ma anche per tutte le altre preparazioni culinarie che prevedano l'uso di "erbette" saranno una vera leccornia anche per i palati più esigenti.

Tortino di silene

250 gr. di pasta brisèe – 100gr.ca. di silene – 50gr. di ricotta dura – 1 uovo – sale – olio.

Lessare il silene, strizzare bene e tritare prima di mescolare con la ricotta grattugiata grossa, l'uovo e un pizzico di sale. Stendere la pasta in una teglia ,bucherellare con una forchetta e versare l'impasto di erbe e formaggio. Cuocere in forno molto caldo per breve tempo in modo da avere la pasta croccante ma non bruciata.

Tarassaco

taraxacum officinale (*composite*)

Dente di cane – soffione – piscialletto - radichella

Pianta perenne, munita di radice a fittone. Le foglie generalmente dentate o lobate, con nervature reticolate, sono disposte a rosetta. I fiori sono di colore giallo vivo, portati da uno stelo cavo, a fioritura completa si trasformano in una sfera di setole bianche (semi).

Proprietà medicinali

Diuretico, lassativo, stimolante della secrezione biliare, antireumatico. E' un ottimo depurativo generale dell'organismo.

Uso culinario

Le foglie del tarassaco possono essere mangiate in insalata da sole o assieme ad altre, conferendo un gusto amaricante. (sono più tenere prima che la pianta arrivi a seme)
Cotte si mangiano condite con olio e aceto o stufate in padella con olio e aglio. Ingrediente principe del preboggion, si usa moltissimo nei ripieni, nelle frittate e nelle minestre.
I boccioli dei fiori ancora non dischiusi possono essere conservati in salamoia o sotto aceto come i capperi. Ai diabetici si consiglia di masticarne in primavera i gambi crudi.
peri .Ai diabetici si consiglia di masticarne in primavera i gambi crudi.

Boccioli di tarassaco sottaceto

Boccioli di tarassaco, foglie di alloro, aglio, aceto, succo di limone.

Bollite i boccioli per 5 minuti in acqua salata e acidulata con un po' di succo di limone, scolateli e lasciateli asciugare.

Disponete i boccioli in un recipiente, versarvi sopra dell'ottimo aceto in modo da ricoprirli totalmente, aggiungere aglio e alloro spezzettati e , a piacere, semi di finocchio.

Valeriana rossa

Centrathus ruber (valerianacee)

Basan-a grassa - canna rossa - canarosi

Pianta erbacea un po' grassa, perenne, porta foglie opposte ovali e lanceolate su un fusto terminante in un'infiorescenza a corimbo con corolle rosso-violetto.

Proprietà medicinali

La valeriana è indicata negli stati di ansia , insonnia, nervosismo, tachicardia, vampate di calore, isterismo. E' un ottimo sucedaneo degli ansiolitici, perché non è tossico e non dà assuefazione. La parte terapeutica è tuttavia contenuta nel rizoma che dopo la raccolta effettuata in primavera o in autunno , prima della vegetazione, viene essiccato al sole.

Uso culinario

Le foglie più tenere vengono mangiate crude in insalata assieme ad altre erbe . La valeriana è uno dei componenti del *gattafuin* di Levanto.

Gattafuin

300gr. di farina-150gr. di preboggion- 4 uova-
70gr. di parmigiano grattugiato-50gr. di
pecorino sardo cipolla- aglio-olio- sale

Impastare la farina con 2 cucchiaini d'olio sale e un po' d'acqua. Coprire e lasciare riposare mezz'ora. Soffriggere in olio la cipolla, l'aglio e il preboggion già lessato e strizzato. Dopo aver fatto raffreddare, tritare grossolanamente e unire uova e formaggi. Stendere la sfoglia e deporvi il ripieno. Preparare dei grossi ravioli che andranno fritti in abbondante olio caldo.