

A wide-angle photograph of a lush green valley. The foreground and middle ground are filled with vibrant green grass interspersed with numerous small yellow wildflowers. A low stone wall runs across the valley. In the background, a small village with several buildings is nestled at the foot of a forested hill. The sky is overcast.

Le erbe commestibili, quali sono e dove si raccolgono

Quel che no copa, ingràsa

Le piante alimurgiche – Venerdì 10 maggio 2019 - Padova

**L' uomo primitivo era cacciatore e raccoglitore prima di diventare sedentario ed agricoltore.
L'utilizzo a scopi alimentari delle piante spontanee è sempre stato praticato, con picchi di
utilizzo durante le carestie o altri momenti di ridotta disponibilità di cibo.**



**Alimurgia: *àlimos* (Limòs è la fame, la carestia) e *-urgia* (operazione) = operazione
contro la fame**

Oggi vi è un ritorno alla raccolta delle erbe spontanee, per una serie di ragioni:

- riscoperta delle tradizioni;**
- “voglia di natura”;**
- gastronomia legata al territorio;**
- moda.**





Nel frattempo, però, la conoscenza diffusa delle specie spontanee utilizzate in cucina, è andata in gran parte persa.

Ciò rappresenta un serio rischio: confondere due specie può essere molto pericoloso.

Accade un po' quello che succede con i funghi.

Ricostruendo i fatti, al mattino la numerosa famiglia, formata da padre, madre e diversi figli era al lavoro nell'orto vicino casa. Ad una delle figlie, una 19enne, era stato dato il compito di cucinare il pranzo. Doveva preparare il risotto e, servendole dell'aglio per il soffritto, era uscita a prenderlo nell'orto, scambiandolo con un'altra pianta. Dopo pranzo la 19enne e tre suoi fratelli hanno iniziato a stare male: mal di pancia, vomito e dolori muscolari. Sono andati all'ospedale di Novafeltria i cui sanitari, visto che i ragazzi peggioravano, hanno capito che era una intossicazione più grave del solito, valutando fosse il caso di trasferirli all'ospedale di Rimini. Grazie al racconto della famiglia, è emerso il particolare delle erbacce e dell'aglio, e si è sospettato che quello da loro ingerito non era aglio commestibile, bensì una pianta che vi assomiglia ma che contiene una sostanza molto tossica, persino mortale e senza antidoto: la colchicina.

ziana

la famiglia di Tignale sono finiti in o:
ata tossica, in alcuni casi mortale. Or

omenica sera una famiglia di Tigna
opo aver mangiato un'erba velenos
i chiama veratro e che assomiglia a
enziana, si è presentata al posto di
utomedica di Gargnano accusando
uisturbi che hanno fatto pensare su
ll'avvelenamento di tipo alimentare

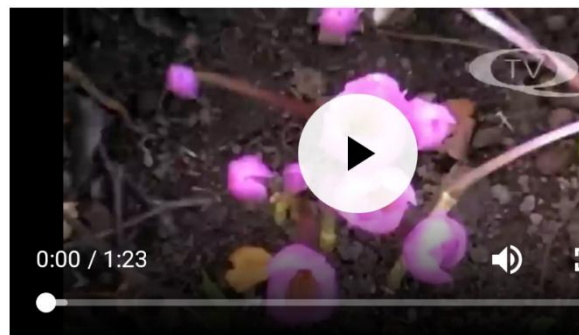
quattro sono stati portati subito
ll'ospedale: nel reparto di rianimaz
ediatrica del Civile due bambini di
iva a Gavardo il papà ed il nonno.
fortuna, tutti quanti sono andati
a sera di Pasquetta era da considera

provoca un forte abbassamento dell
ento della frequenza cardiaca.
io sul sistema nervoso centrale.
evata da impedirne qualsiasi impie



FAMIGLIA INTOSSICATA

Una famiglia modenese è rimasta intossicata a causa di una pianta molto simile allo zafferano. Si tratta di un avvelenamento dovuto al colchico autunnale, una pianta erbacea bulbosa altamente tossica che nei casi più gravi può portare anche alla morte



Un caso di avvelenamento da colchicina è stato registrato a Modena. Dopo il decesso di due persone avvenuto a Padova, il colchico autunnale conosciuto come 'zafferano bastardo', nella nostra città ha intossicato un'intera famiglia. Si tratta di una pianta erbacea bulbosa molto tossica che nei casi più drammatici può portare anche alla morte. Il bulbo germoglia in autunno e ha un fiore rosa violaceo, molto simile allo zafferano da

Cronaca



FIUME. Due persone decedute e altre quattro ricoverate in ospedale, di cui una è in condizioni critiche e i medici temono per la sua vita. È il tragico bilancio degli effetti provocati a Fiume e a Varazdin (a Nord di Zagabria) dal consumo di una pianta altamente velenosa: il colchico d'autunno, detto anche zafferano falso, arsenico vegetale o giglio matto. Le drammatiche vicende hanno un comune denominatore: tutti coloro che hanno mangiato questa pianta contenente il micidiale alcaloide denominato colchicina, l'hanno in precedenza scambiata per il commestibilissimo e sano aglio orsino, apprezzato per le sue capacità depurative, antisettiche e diuretiche, capaci di agire positivamente su colesterolo e pressione alta. Sono due vegetali che si assomigliano





sei di Sedico



se.

1 ora fa • 🌐

Qualcuno conosce la causa dell'odore spiacevole (tipo di cipolla) che in questi giorni si sente in tutta Sedico?



2

28 commenti



Mi piace



Commenta



Condividi



Aaglio orsino



Scrivi un commento...



Grazie a tutti per le spiegazioni. Se è qualcosa di naturale, ben venga... male non fa di sicuro. Temevo qualche industria. Buona serata a tutti.

19 m

Mi piace

Rispondi



3

3444. V. anagallis-aquatica L. - V. ac-
quatica; Crescione, Erba grassa -
7579039 - H scap (T scap) - 24 (☉), 1-10
dm. F. generalm. ingrossato e tubuloso,
generalm. verde; fg. verde-chiare, le
med. e sup. sessili, le inf. brevem. pic-
ciuolate; lamina lanceolata a largam.
ellittica, talora subspatolata 1.5-4 ×
4-12 cm; racemi generalm. numerosi,
20-60flori, glabri o raram. con ghian-
dole sparse; fi. abbastanza addensati;
peduncoli frutt. 6-7 mm, eretto-patenti
divergenti ± ad angolo acuto, o ripie-
gati verso l'alto, più lunghi delle brat-

3447. V. beccabunga L. - V. beccabun-
ga; Erba grassa - 7579036 - H rept - 24,
2-6 dm. Getti prostrati, striscianti, for-
tem. ramificati; f. fior. cilindrici, gene-
ralm. rosso-purpurei, alti 1-2 dm. Fg.
tutte brevem. picciuolate, verde-scure,
un po' carnose; lamina ovale a oblun-
ga, 1-2 × 2-4 cm, dentellata o seghet-
tata, ottusa all'apice. Racemi brevi,
10-20flori, glabri; peduncoli patenti ±
ad angolo retto, non superanti la brat-
tea; corolla (diam. 5-8 mm) blu intenso
o celeste; capsula subsferica (2-4 mm),
debolm. compressa; stilo 1.5-2 mm;
semi 0.6 mm.



*Fossi con acqua corren-
te, sorgenti, ambienti
soleggiati umidi per in-
dive (0 -*



An aerial photograph of a dense forest. The canopy is a mosaic of green and yellow-green, indicating different tree species or seasonal changes. The texture is highly detailed with many small, irregular patches of color.

Nei boschi e nelle siepi

Robinia pseudoacacia L.

Introdotta in Italia dagli USA nel 1662.

Pianta mellifera.

I fiori sono commestibili.

Frittelle con fiori di Robinia.

Occhio.....



Maggiociondolo

Laburnum anagyroides

Laburnum alpinum

*L'infiorescenza è simile,
ma gialla*

*Le foglie sono trifogliate
e non manifestamente
imparipennate.*



Allium ursinum L.

Vive nei boschi umidi di latifoglie.

Bulbosa perenne alta 20-40 cm. Foglie basali (2) a lamina ovato ellittica, lunghe 10-20 cm e larghe 4-6, restringentisi in un lungo picciolo. Infiorescenza bianca con diam 6-8 cm. Fiorisce in aprile-giugno.

Si possono usare i bulbi o le foglie, in sostituzione dell'aglio e dell'erba cipollina.

Sulle patate lesse, nelle frittate, in zuppe e minestre.

Occhio....





Mughetto – *Convallaria majalis*

Vive nei boschi di latifoglie.

Erbacea perenne alta 20-30 cm. Rizomatosa. Dai rizomi orizzontali ramificati si sviluppano le foglie basali (solitamente 2) a lamina ovato ellittica, lunghe 5-20 cm e larghe 4-6. Infiorescenza bianca (Racemo unilaterale) con fiori penduli molto profumati. Fiorisce in maggio-giugno.

Velenosa, agisce a livello cardiaco.



Colchicum autumnale L.













Alliaria petiolata (Bieb.) Cavara et Grande

E' l'unica specie con odore di aglio che non appartiene alle Liliaceae.

Alta 50-80 cm. Fusti eretti possono essere ramificati in alto. Le foglie basali, lungamente picciolate hanno la lamina ovato triangolare (6-7 cm), quelle superiori hanno picciolo breve e sono romboidali.

Fiori bianchi, con 4 petali e 4 sepali.

Luoghi ombrosi ed umidi, nitrofila.

Si usano le foglie.

Sulle patate lesse, in zuppe e minestroni, per insaporire formaggi freschi e ricotta.



Asparagus acutifolius L.

Suffrutice sempreverde perenne, molto ramificato, alto fino a circa 1,5 m.

Foglie minuscole, sostituite da cladodi. Fiori a sei tepali, verdastri.

Vive nelle boscaglie termofile.

Querceti a Roverella, Pinete e Leccete. Specie tipicamente mediterranea.

Si usano i germogli primaverili (Turioni).

Lessati con le uova, frittata, risotti.



Humulus lupulus L.

Erbacea perenne con fusti rampicanti lunghi vari metri.

Foglie opposte, picciolate, con lamina palmato-lobata larga fino a 20 cm e divisa in tre lobi.

Fiori maschili e femminili separati.

Siepi e margine dei boschi. Incolti.

Si usano i germogli e le infiorescenze femminili.

Risotto, frittate, minestre, lessi.





Ruscus aculeatus L.

Pianta perenne suffruticosa, sempreverde, alta 30-60 cm, con robusto rizoma strisciante e fusti eretti.

I cladodi, lunghi 2-4 cm, hanno un mucrone pungente. Fiori verdastri solitari. Il frutto è una bacca rossa.

Vive nei boschi termofili, cespuglieti, siepi.

Si usano i germogli primaverili.

Lessi con le uova, frittate, risotto oppure sottolio.



Rubus sp. pl.

Arbusti con fusti pollonanti recanti piccoli aculei. Foglie lungamente picciolate, con lamina divisa in segmenti ovali o lanceolati. Fiori bianchi o rosei. Frutti: more.

Nelle siepi, nelle chiarie ed al margine del bosco, negli incolti.

Si utilizzano i frutti ed i teneri germogli primaverili.

Con i germogli si possono realizzare frittate e risotti. Meglio se insieme ad altre erbe.



Sambucus nigra L.

**Nelle siepi ed ai margini dei boschi.
Negli incolti umidi.**

**Si usano le infiorescenze ed i frutti ben
maturi.**

**Fiori: Sciroppo, pastellati e fritti, in
torte e biscotti.**

Frutti: marmellata.



Viola odorata L.

Erbacea perenne alta dagli 8 ai 15 cm, con stoloni sottili, striscianti e radicanti. Foglie lungamente picciolate con lamina arrotondato reniforme, riunite in rosette basali. Fiori solitari posti all'apice di lunghi peduncoli, violacei, con uno sperone di circa 5mm

Nelle chiarie, siepi, prati, o ai margini del bosco.

Si utilizzano le foglie ed i fiori.

Zuppe e minestre.

Insalate e misticanze.

Occhio....



misticanza d'insalate, erbe aromatiche, fiori spontanei	6,00
cefali marinati, puntarelle	10,00
prosciutto affumicato & pancetta D'osvaldo	10,00



A photograph of a dense, green meadow or field. The grass is tall and vibrant green. Scattered throughout the field are numerous small, delicate flowers. Some are bright pink, while others are small and white. The flowers are interspersed among the grass, creating a colorful pattern. The overall scene is a natural, open landscape.

Negli spazi aperti: prati e campi

Silene vulgaris (Moench) Garke

Pianta erbacea perenne alta 20-70 cm. Foglie intere, lineari-lanceolate, acute, lunghe 6-7 cm, sessili, opposte. Fiori penduli e peduncolati, calice rigonfi, corolla con 5 petali bianchi.

Nei prati, negli incolti e nei campi. Si usano i germogli.

La si trova anche in commercio.

Risotto, frittata, zuppa, misticanza, ecc...



Taraxacum officinale Weber

**Erbacea perenne alta 15-50 cm,
con lunga radice fittonante.**

Foglie riunite in dense rosette

Lamina roncinato-seghettata.

**Capolini solitari all'apice di culmi
cavi.**

**Nei prati fertili, negli incolti, nei
coltivi, ai margini di strade.**

**Si usa principalmente la rosetta
basale in primavera.**

**Misticanze, in insalata, cruda con il
lardo, verdura cotta, ripassata in
padella, minestre, in agrodolce,
ecc...**



Cichorium intybus L.

E' il progenitore delle attuali varietà di radicchio coltivato.

Si trova nei prati e nei luoghi incolti.

Si usa la rosetta basale.

Insalata, verdura cotta, frittate, risotto, nei pasticci, nelle paste ripiene, torte salate, ecc...



Glechoma hederacea L.

Erbacea perenne alta 10-30cm.

Fusti quadrangolari, prostrati ed ascendenti, pubescenti e radicanti ai nodi.

Foglie inferiori opposte, picciolate, reniformi, le cauline quasi sessili e cuoriformi.

Fiori azzurro-violacei.

Nei prati freschi, al margine dei coltivi e delle siepi.

Aromatica.

Si usano le foglie per minestre e frittate, i fiori per abbellire le misticanze.



Malva sylvestris L.

Erbacea alta 50-60 cm.

Fusti striati, molto ramificati, legnosi alla base.

Foglie palmato-lobate.

Fiori roseo-violacei con striature più scure.

Fiorisce da maggio ad agosto.

Sinantropica, frequente nei luoghi incolti, presso i ruderi, ai margini delle strade, sugli argini.

Si usano le foglie per delle zuppe o come verdura cotta, i germogli in insalata. I fiori come abbellimento per le misticanze.



Urtica dioica L.

Erbacea perenne rizomatosa, alta fino a 1,5 m circa. Fusti eretti, angolosi, rossastri con i tipici peli pungenti.

Foglie opposte, picciolate, urticanti. Pianta nitrofila.

Si usano i getti primaverili o le cime delle piante.

Risotti, minestre, frittate, paste ripiene, nell'impasto di paste fatte in casa, negli gnocchi di patate, nei pasticci, ripassate in padella con il lardo, torte salate, cannelloni, grappa.



Campanula rapunculus L.

Pianta biennale alta 50-120 cm, con radice fusiforme e carnosa.

Foglie basali picciolate ovato oblunghie, lunghe 5-10 cm.

Fiori azzurro-violetto riuniti in ampie pannocchie.

Nei prati aridi e nei cespuglieti, in zone collinari.

Può anche essere coltivato.

Si usano la rosetta basale ed la radice.

In insalata, conditi con lardo ed aceto, risotto, condimento per pastasciutte, frittata, in agrodolce, ecc....

Ranpussolo de Villaga (VI), «Ranpussolo e dintorni» gennaio e febbraio.



Salvia pratensis L.

Erbacea perenne alta 30-70 cm. Foglie basali picciolate, ovato-lanceolate, lunghe 10-15 cm. Le cauline piccole, sessili.

Fiori in verticillastri di 3-6, con corolla bilabiata. Si trova nei prati magri.

Si usano le foglie ed i fiori.

Le foglie possono essere pastellate e fritte, mescolate con altre in misticanze, usate nelle frittate, nelle zuppe, usate per insaporire le carni.

I fiori si possono utilizzare per abbellire le misticanze, o la pasta fatta in casa oppure con la ricotta o altri latticini morbidi.



Picris echioides L.

Erbacea annua alta 40-60 cm.

Foglie basali spatolate, verrucose, con picciolo alato. Le cauline sessili, lanceolate.

Fiori: Capolini gialli.

Si trova in prati, campi, incolti.
Nitrofila.

Si usa la rosetta basale.

Come verdura cotta, ripassata in padella, in minestre e zuppe, nelle torte salate....



Asparagus tenuifolius L.

Erbacea perenne alta 50-80 cm con un robusto rizoma molto ramificato.

Cladodi molto leggeri, filiformi.

Fiori biancastri, solitari, piccoli.

Il frutto è unabacca rossa.

Lo si può trovare abbastanza facilmente sugli argini o nelle chiarie delle boscaglie decidue.

Si usano i turioni.

Lessi con le uova, risotto, frittata, condimenti per pastasciutte, gnocchi di patate....



Cardamine hirsuta L.

Campi, prati, capezzagne.

Si raccoglie la rosetta basale,
durante l'inverno e la primavera.

Si aggiunge alle misticanze,
lessata, ripassata in padella, in
zuppe e minestre.



Capsella bursa-pastoris (L.) Medicus

Erbacea alta 20-50 cm.

Le foglie inferiori sono riunite in rosetta basale, spatolate e più o meno profondamente pennatopartite. Le superiori sono lanceolate, sessili e via via più piccole.

I fiori piccoli e bianchi sono riuniti in lunghi racemi. Prati, campi, incolti. Nitrofila.

Si usa la rosetta basale in inverno e primavera.

Nelle misticanze, lessata, ripassata in padella, tortini di patate, torte salate.



***Diplotaxis tenuifolia* (L.) DC.**

**Erbacea biennale alta 10-50 cm.
Foglie pennato-partite in
rosetta basale.**

Negli incolti aridi, ruderale.

**Insalate e misticanze, pesto di
rucola, condimenti per
pastasciutte, sulla pizza, ecc...**



Amaranthus retroflexus L.

Pianta annuale, alta 40-100 cm. Foglie lanceolate (10-15 cm), lungamente picciolate.

Infiorescenza molto vistosa.

Originario dell'America settentrionale, infestante delle colture, negli incolti, ruderale, sinantropica.

Si usa la pianta giovane oppure gli apici e le foglie.

Lessata, ripassata in padella, in minestre.



Papaver rhoeas L.

Erbacea annuale alta 30-80 cm con fusti eretti, ramificati, setolosi.

Le foglie inferiori (10 cm) hanno lamina pennato lobata con segmenti spatolati. Le superiori sono sessili, trilobate.

Fiori solitari.

Nei campi e nei terreni disturbati.

Sinantropica.

Si usa la rosetta basale.

Si trova anche in commercio.

Lessate, ripassate in padella, frittata.



Portulaca oleracea L.

Pianta annuale, glabra, alta 10-20 cm.

Foglie carnose, sessili, lunghe 1-3 cm.

Fiori piccoli, gialli.

Infestante nei campi, negli orti, nei giardini. Sinantropica.

Si usano gli apici e le foglioline.

Si raccoglie durante tutta l'estate.

Nelle misticanze o nel misto di verdure lessate.



Chenopodium album L.

Erbacea annuale alta fino a 150 cm con fusti eretti talora arrossati e quasi legnosi alla base.

Foglie alterne di colore verde blastro sopra, bianco farinose sotto.

Infestante, presente anche negli incolti e nelle zone ruderali. Sinantropica.

Si usano le foglie giovani e gli apici.

Lessate, ripassate in padella, nelle frittate, in zuppe e minestre, in paste ripiene, torte salate....



Helianthus tuberosus L.

Erbacea perenne alta fino a 2m, con tuberi oblungi.

Fusti eretti, scabri in alto.

Foglie picciolate, da ovato-cuoriformi ad ovato-lanceolate.

Capolini di 5-8 cm, gialli.

Ruderale, si trova spesso al margine dei coltivi. Ama anche i luoghi umidi, come i greti dei fiumi ed i fossi. Nitrofila.

Fiorisce da agosto a novembre (dicembre).

Si utilizzano i rizomi, che si raccolgono durante la pausa vegetativa.

Si trovano anche in commercio.

Bagna càuda, purè, lessati, al forno, gratinati...



Al mare



Salsola soda L.

Pianta erbacea annuale con foglia e fusto succulenti. Alofita

Si raccolgono i germogli primaverili.

Lessati, ripassati in padella, per condire pastasciutte e gnocchi, minestre, frittate.

Si trovano anche nei mercati.



Critmum maritimum L.

Pianta erbacea perenne.

Fusti lignificati alla base, alti fino a 50-60 cm.

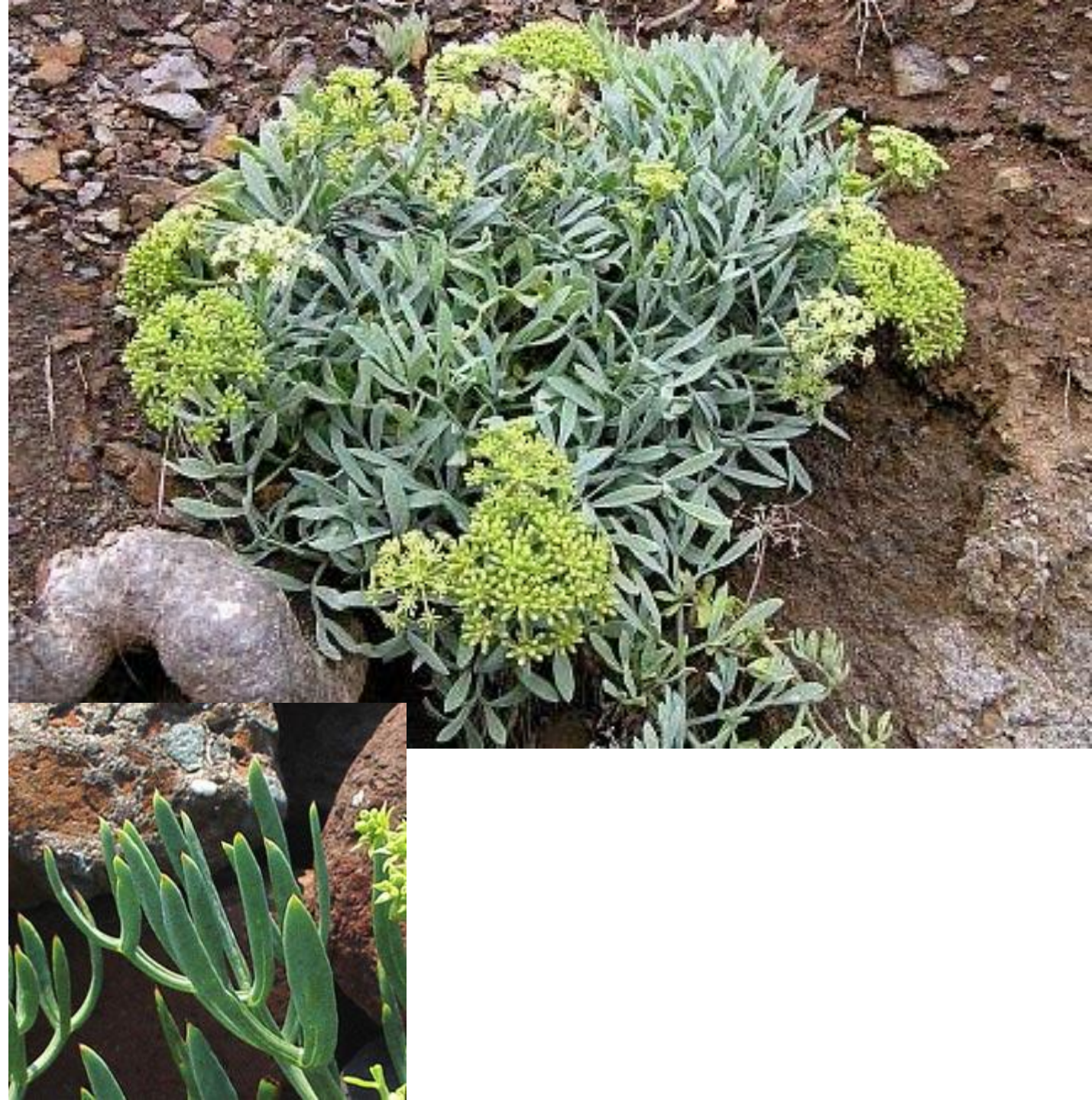
Foglie composte, carnose, glauche.

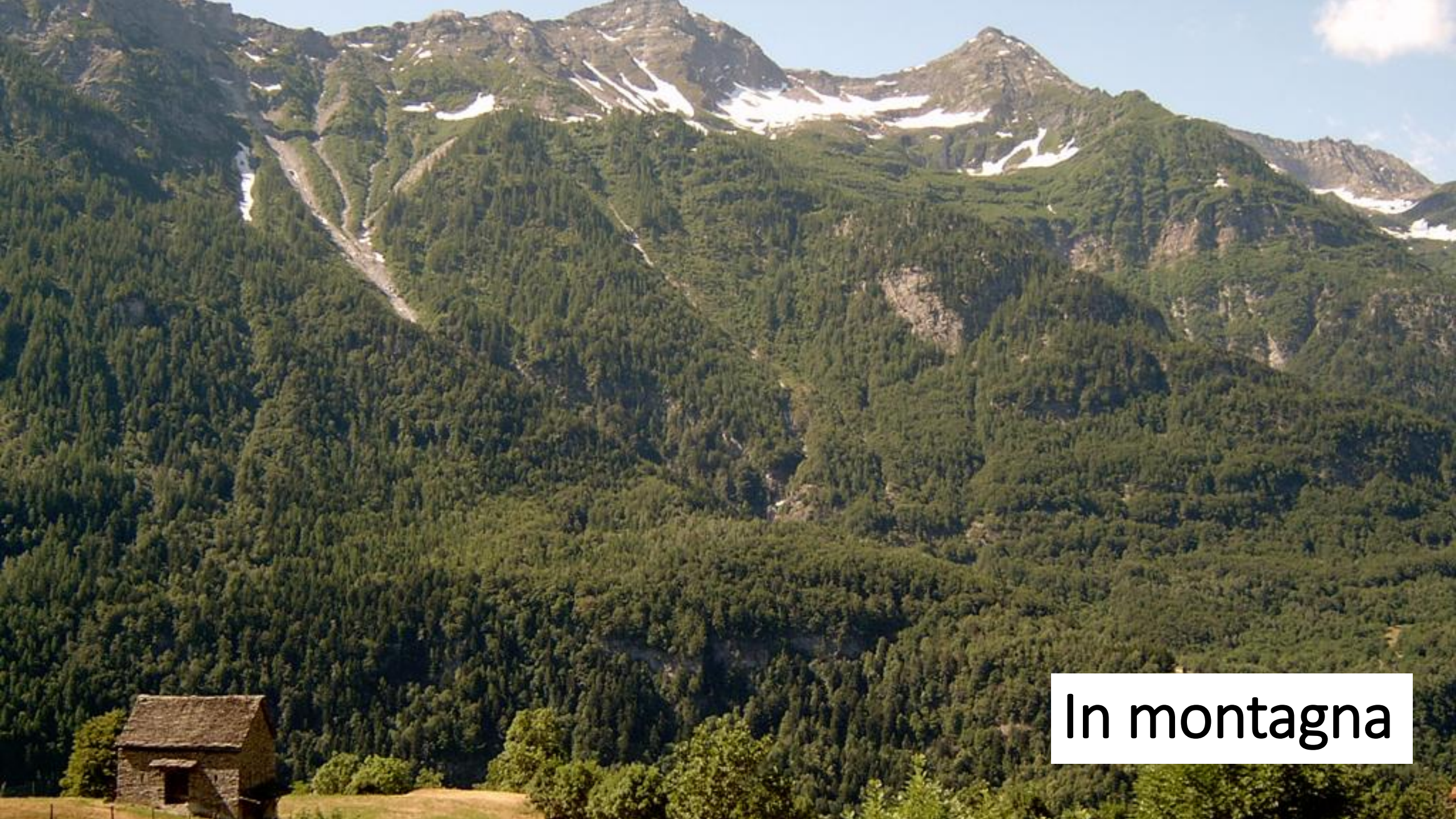
Fiori in ombrelle bianco-giallastre.

Alofila, cresce su rupi, frangiflutti, tra le pietre dei moli.

Si raccolgono le foglie giovani.

Si usa in minestre, oppure lessato, in frittate, per condire pastasciutte insieme al pesce, sott'olio, ecc...





In montagna

Aruncus dioicus (Walter) Fernald

Pianta erbacea perenne alta fino a 2 m.

Foglie composte a contorno triangolare, 233 volte pennate.

Piccoli fiori bianchi in grandi pannocchie.

Nei boschi di latifoglie, e misti, umidi, dalle zone collinari fino a circa 1500 m slm.

Si raccolgono i giovani germogli rossastri.

Si mangiano lessi, in frittate oppure sott'olio, oppure nel risotto.



Chenopodium bonus-henricus L.

Tipicamente si trova nelle malghe, nitrofila.

Si usano le giovani foglie e gli apici.

Lessate, ripassate in padella, nelle paste ripiene, gnocchetti, torte salate, cannelloni, per colorare paste all'uovo fatte in casa....



Carum carvi L.

Nei pascoli di montagna.

Si usano le foglie, le radici ed i semi.

Con le foglie: minestre e zuppe, nel pane fatto in casa, per insaporire le patate e latticini freschi.

Con i semi: tisana, liquori e spezia per le carni ed i formaggi

Le radici: lessate.



Barbarea vulgaris R. Br.

In incolti umidi ed in terreni disturbati, dalla pianura ai 1500-1600 m.

Si usano le rosette basali, che si raccolgono in inverno.

Nelle misticanze, lessate, ripassate in padella.



Pinus mugo



Juniperus communis



- Come e dove raccogliere:
 - Non raccogliere nei parchi e nelle aree protette;
 - Verificare se vi siano limiti di raccolta;





- Come e dove raccogliere:
 - Non raccogliere nei parchi e nelle aree protette;
 - Verificare se vi siano limiti di raccolta;
 - Scegliere posti opportuni
 - Raccogliere solo la parte di pianta atta al consumo
 - Non raccogliere tutti gli individui
 - Raccogliere solo ciò che si conosce

