

Andar per campi, passatempo salutare. Come riconoscere e cucinare alcune piante spontanee delle nostre zone

Laura Gelli

In primavera e con l'estate dietro l'angolo, le belle giornate, il sole e le passeggiate si portano dietro la voglia irrefrenabile di raccogliere le profumatissime erbe ed i fiori che, con i loro sfavillanti colori, ricoprono prati verdi in campagne e vallate. Anche per quelli di noi un po' meno esperti nel riconoscimento botanico è comunque una meravigliosa opportunità, basta organizzarsi con una delle tante guide tascabili, un paio di forbici, un coltello ed un sacchettino di stoffa o meglio ancora un cestino per regalarsi gioia e soddisfazione nel raccolto.

La raccolta di erbe spontanee commestibili ci permette di riappropriarci del valore della natura, ricordandoci che le coltivazioni sono arrivate soltanto dopo, e che una volta, tanto tempo fa, i nostri avi raccoglievano quel che il territorio nel quale vivevano dava loro, senza necessità di coltivare ettari ed ettari in monocultura, evitando così di intaccare la biodiversità tanto importante per ogni specie su questo pianeta.

Proprio per questa ragione, se tra

le piante che descriverò si andrà ad intaccare l'esistenza della pianta stessa, fornirò con piacere anche pillole di consigli su come non intaccarne invece la sua esistenza come specie sul territorio.

La raccolta di piante edibili spontanee poi ci ricorderà che una volta erano le stagioni che regolavano l'alimentazione e che bisognava essere previdenti e, come delle brave formichine, organizzarsi per i tempi di minore abbondanza. Noi però, pur non avendo la necessità di far scorte per l'inverno, possiamo certamente ricavarne ottime erbe spontanee, sia da mangiare crude in insalate che scottate leggermente a vapore o magari aggiunte a farinate, frittate o zuppe o al massimo per qualcuna si può sempre decidere di essiccarne foglie, fiori o semi.

Infine un suggerimento: se avete dubbi sul riconoscimento di una certa pianta, fatele una bella fotografia e magari tagliatene una parte, conservatela e così una volta giunti a casa potrete cercarne con più criterio il nome. Inoltre ricordatevi che il riconoscimento botanico non