

Si ringraziano per la collaborazione ed il contributo:



con il patrocinio
Comune di Nocera Umbra



CENTRO
SOCIALE
NOCERA UMBRA

ANCOS
Confartigianato
PERSONE



VNIVERSITATIS
BAGNARIAE
VIII MARTIS MCCCLIII



Unione Regionale
Cuochi Umbri



ERBE

CAMPAGNOLE DELL'UMBRIA

Quando cercarle
Dove trovarle
Come cucinarle

a cura di FELICIANO DE SANTIS



INDICE ERBE

| | |
|--------------------|--------|
| Cicoria | Pag 3 |
| Luppoli | Pag 4 |
| Crispigni | Pag 5 |
| Caccialepre | Pag 6 |
| Pimpinella | Pag 7 |
| Rapanzoli | Pag 8 |
| Porcaccia | Pag 9 |
| Casselle | Pag 10 |
| Strigoli | Pag 11 |
| Barba di Frate | Pag 12 |
| Borragine | Pag 13 |
| Sedanaccio | Pag 14 |
| Aglio Orsino | Pag 15 |
| Margherita | Pag 16 |
| Papavero | Pag 17 |
| Vitalba - Ticchi | Pag 18 |
| Pisciacane | Pag 19 |
| Calendula | Pag 20 |
| Erba della Madonna | Pag 21 |
| Ginestrella | Pag 22 |
| Rughetta Selvatica | Pag 23 |
| Erba Piatta | Pag 24 |
| Ortica | Pag 25 |
| Erba Bruscia | Pag 26 |
| Erbe vietate | Pag 27 |



Foto di Sandro Antonelli

Questo fungo riprodotto in foto è chiamato "Brugnolo in dialetto" (*Lyophyllum georgii* o *Calocybe gambosa*), è facile imbattersi in questo fungo primaverile mentre si raccolgono le erbe spontanee, chiamato anche Fungo di San Giorgio, perchè si dice che nasca il 23 aprile, cresce a cerchi in prati erbosi e perenni. Può essere considerato la specie primaverile per eccellenza, anche se poi la sua nascita si protrae fino a giugno, e perfino in autunno non è raro trovarne qualche tardivo esemplare.

Cicoria

(*Cichorium intybus*)



Quando si raccolgono:
da novembre a maggio

Dove si trovano:
nei terreni incolti, nei prati aridi e lungo le vie

Proprietà:
contiene sali minerali, inulina, vitamina A B C K. E' utile nell'anemia e nelle malattie del fegato e nella stipsi

Uso in cucina:
nei ripieni di pasta, nelle zuppe, nelle torte salate e nelle erbe miste bollite

Luppoli

(*Humulus lupulus L.*)



Quando si raccolgono:
i germogli da aprile a maggio

Dove si trovano:
nei boschi e nelle siepi
ai margini di corsi d'acqua

Proprietà:
ha proprietà aperitive, digestive,
spasmolitiche, sedative del

sistema nervoso centrale e nella
sfera sessuale, antinfiammatorie e
antibatteriche delle vie urinarie. Per
via esterna le applicazioni topiche
alleviano i dolori reumatici e partitrici

Uso in cucina:
i germogli nelle frittate, nei ripieni di
pasta e nelle torte salate

4

Crispigni

(*Sonchus Asper*)



Quando si raccolgono:
da novembre a aprile

Dove si trovano:
sono frequenti nei campi, negli orti,
negli incolti, lungo i margini delle
strade e nelle zone ruderali

Proprietà:
diuretiche, digestive, depurative

Uso in cucina:
nei ripieni di pasta, nelle zuppe, nelle
torte salate e nelle erbe miste bollite

5

Caccialepre

(*Reichardia picroides*)



Quando si raccolgono:
preferibilmente da novembre a
aprile. Le piante non fiorite possono
essere raccolte anche tutto l'anno

Dove si trovano:
negli incolti, nei prati e nei pascoli

Proprietà:
non è una specie medicinale ma
la cultura contadina le attribuisce
azioni depurative, rinfrescanti ed
apportatrice di sali minerali

Uso in cucina:
nelle insalate miste

6

Pimpinella

(*Sanguisorba minor*)



Quando si raccolgono:
tra febbraio e aprile

Dove si trovano:
negli incolti, nei prati e nei pascoli

Proprietà:
contiene flavonoidi e tannino,
è emostatica soprattutto nelle
emorragie nasali e nelle mestruazioni
abbondanti, digestiva e diuretica

Uso in cucina:
nelle insalate miste

7

Rapunzoli

(*Humulus lupulus L.*)



Quando si raccolgono:
da novembre a marzo

Dove si trovano:
nei campi, negli orti,
negli incolti e nelle zone rurali

Proprietà:
contiene inulina, uno zucchero che
favorisce il metabolismo e combatte
i tumori intestinali

Uso in cucina:
in insalate e bruschette

8

Porcaccia

(*Portulaca oleracea*)



Quando si raccolgono:
tutto l'anno, fiorisce a giugno/agosto

Dove si trovano:
nei campi, negli orti,
negli incolti e nelle zone rurali

Proprietà:
è ricca di vitamine A e C, gusto
particolarmente acidulo

Uso in cucina:
in insalate crude, come verdura
cotta, e frita con uova e cipolle

9

Casselle

(*Bunias erucago*)



Quando si raccolgono:
da novembre a marzo

Dove si trovano:
nei campi, negli orti, negli incolti e nelle zone rurali

Proprietà:
ha proprietà, per il suo contenuto di flavonoidi, amine, olio volatile, alcaloidi, vasocostrittrice, antiemorragica, diuretica ed espettorante.

Uso in cucina:
nelle erbe miste bollite e torte

10

Strigoli

(*Silene vulgaris*)



Quando si raccolgono:
da marzo a maggio

Dove si trovano:
nei prati, negli incolti e lungo le vie

Proprietà:
ha proprietà depurative, toniche e riattivanti le funzioni del fegato

Uso in cucina:
nelle frittate, nei ripieni di pasta, nelle torte salate, nei sughi e nelle erbe miste bollite

11

Barba di Frate

(*Tragopogon pratensis*)



Quando si raccolgono:

le foglie e la radice tra marzo e maggio prima della fioritura, i bottoni floreali all'epoca della fioritura

Dove si trovano:

negli incolti, prati aridi e lungo le vie

Proprietà:

per la presenza di vitamina A C ed E

e sali minerali è usata per tonificare l'organismo

Uso in cucina:

le foglie e la radice nei ripieni di pasta, nelle zuppe, nelle torte salate e nelle erbe miste bollite; i bottoni floreali si conservano sottaceto per le insalate

12

Borragine

(*Borago officinalis*)



Quando si raccolgono:

primavera prima della fioritura

Dove si trovano:

nei prati aridi e negli incolti, soprattutto argillosi

Proprietà:

ricca di potassio e calcio, diuretica, depuratrice del sangue e sudorifera.

E' antipiretica ed espettorante, antiflogistica, calma la tosse e le infiammazioni renali

Uso in cucina:

le foglie si consumano fritte, lessate come spinaci o consumate nelle erbe miste bollite e nelle insalate, ravioli, ecc.

13

Sedanaccio

(*Smyrniolum olusatrum*)



Quando si raccolgono:

a primavera, fiorisce a maggio, in autunno si mangiano le radici

Dove si trova:

terra incolta, umida ed ombrosa fino a 800 m

Proprietà:

In passato era impiegata per curare asma e ferite

Uso in cucina:

come verdura cotta o in aggiunta di minestre e stufati, i semi sono aromatici

14

Aglio Orsino

(*Sonchus Asper*)



Quando si raccolgono:

fiorisce tra aprile e giugno

Dove si trovano:

nei nostri boschi, nei prati, nei fossi. Predilige le zone vicine a fiumi, torrenti, canali e depressioni dove l'acqua piovana stagna

Proprietà:

azione antibiotica, abbassa il colesterolo cattivo nel sangue. Inoltre, svolge una azione purificante, antimicotica e antifungina

Uso in cucina:

bulbo, foglie, fiori e frutti possono essere utilizzati per infusi, frittate, minestre

15

Margherita

(*Bellis perennis*)



Quando si raccolgono:
tutto l'anno

Dove si trovano:
nei prati, negli incolti
e nei luoghi calpestati

Proprietà:
in omeopatia si utilizza una tintura
estratta dalla pianta per tonificare

i vasi sanguigni. Mangiandola è
depurativa, diuretica e astringente
e quindi guarisce disturbi epatici ed
infiammazioni intestinali

Uso in cucina:
le foglie giovani e i fiori vengono
aggiunti alle insalate

16

Papavero

(*Papaver rhoeas*)



Quando si raccolgono:
da marzo a maggio

Dove si trovano:
è molto frequente nei campi,
soprattutto di cereali, negli orti,
negli incolti e nelle zone ruderali

Proprietà:
cura l'insonnia ed ha proprietà
antispasmodiche, emollienti,
sedative, sudorifere

Uso in cucina:
le foglie nei ripieni di pasta, nelle
torte salate e nelle erbe miste
bollite, i semi come aromatizzanti.
Nelle insalate, frittate e risotti

17

Vitalba - Ticchi

(*Clematis vitalba*)



Quando si raccolgono:
da marzo a maggio

Dove si trovano:
terreni incolti, boschi di latifoglie,
macchie temperate

Proprietà:
azione diuretica, purgativa e
rubefacente, utile per prevenire e
curare i reumatismi e la gotta

Uso in cucina:
viene usata in cucina utilizzando i
germogli primaverili per le frittate

18

Pisciacane

(*Taraxacum officinale*)



Quando si raccolgono:
da novembre ad aprile

Dove si trovano:
è molto frequente negli incolti, nelle
zone ruderali e nelle vie

Proprietà:
l'efficacia sulla stimolazione
dell'apparato digestivo umano è
noto da secoli

Uso in cucina:
le foglie nei ripieni di pasta,
nelle zuppe, nelle torte salate
e nelle erbe miste bollite

19

Calendula

(*Calendula officinalis*)



Quando si raccolgono:
a partire dalla primavera

Dove si trovano:
negli incolti

Proprietà:
le infiorescenze hanno proprietà
antinfiammatorie, antisetliche e
cicatrizzanti.

E' un rimedio per curare ferite,
contusioni, piaghe, geloni, eczemi,
ustioni, pruriti, emorroidi, irritazioni
della pelle e delle mucose.
Anticamente, il succo ottenuto dalle
corolle schiacciate era un rimedio
topico contro le verruche.

Uso in cucina:
nei risotti, salse, sughi e insalate

20

Erba della Madonna

(*Valerianella lacusta*)



Quando si raccolgono:
all'inizio della primavera,
prima della fioritura

Dove si trova:
nei campi e negli incolti

Proprietà:
viene considerata un ottimo rimedio
contro lo scorbuto

Uso in cucina:
nelle insalate miste e nei sughi

21

Ginestrella

(*Chondrilla juncea*)



Quando si raccolgono:
a primavera

Dove si trova:
negli incolti e nei prati aridi dal piano fino a 1700 m., bordi strada

Proprietà:
sedative e antiacide per lo stomaco

Uso in cucina:
le foglie basali, dal buon sapore e poco amare, se sono tenere, si possono consumare crude in insalate miste. Cotte insieme ad altre erbe ne possono attenuare l'amaro

22

Rughetta Selvatica

(*Diplotaxis tenuifolia*)



Quando si raccolgono:
in primavera ed in estate

Dove si trova:
negli incolti

Proprietà:
ha proprietà depurative, diuretiche, antinfiammatorie e rinfrescanti

Uso in cucina:
viene usata per dare aroma ad insalate, frittate, formaggi, pizze, piatti di carne

23

Erba Piatta

(*Hipochoeris radicata*)



Quando si raccolgono:

in primavera e, dove il clima è mite, tutto l'anno

Dove si trova:

nelle vigne, nei campi, vicino ai muri e sui bordi delle stradine di campagna

Proprietà:

depurativo, emolliente. In antichità veniva coltivata per le sue proprietà diuretiche

Uso in cucina:

cotta mista con altre erbe e strascinata, in torte salate

24

Ortica

(*Urtica Dioica*)



Quando si raccolgono:

da primavera a autunno inoltrato

Dove si trovano:

crece un po' ovunque, in luoghi umidi, nei terreni incolti e lungo le strade

Proprietà:

antianemiche (stimola la produzione di globuli rossi), depurative, diuretica e ricostituente

Uso in cucina:

si preferisce raccogliere i cimolini freschi, ancora teneri e colmi di energia, la tipica ricetta è il risotto all'ortica, la si beve anche in tisana

25

Erba Bruscia

(*Picris echioides*)



Quando si raccolgono:
da primavera a autunno inoltrato

Dove si trovano:
nei terreni incolti, nei bordi delle strade e nelle siepi

Proprietà:
ha proprietà depurative e riattiva le funzioni digestive

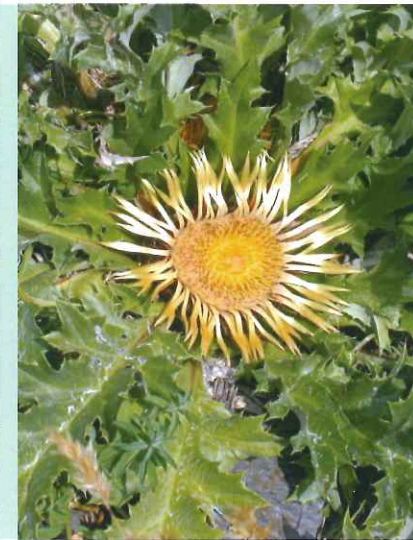
Uso in cucina:
cotta come contorno, nelle zuppe e nelle minestre, si conserva anche sotto aceto

26

ERBE VIETATE alla raccolta in Umbria



Spinacio selvatico
(*Chenopodium bonus-henricus*)



Cardo o Stacciola
(*Carlina acaulis*)

Limiti e divieti: sono previste specifiche normative da rispettare nell'atto del raccogliere le erbe spontanee, è necessario attenersi ad una serie di regole di tutela del patrimonio naturalistico insito in un determinato territorio. Nello specifico la salvaguardia della flora spontanea si esplica nel rispetto di leggi regionali, nazionali o comunitarie attualmente in vigore. Nel raccogliere le piante è bene inoltre porre attenzione ad altri fattori dovuti al possibile effetto tossico di determinate specie o individui, legato tanto al contenimento di principi attivi, quanto all'habitat in cui le piante stesse crescono. **Durante la raccolta è sempre bene rispettare alcune regole non scritte che garantiscano la sopravvivenza delle piante ed il non danneggiamento dei popolamenti.**

27