

ERBE SPONTANEE NEL MONFERRATO



Utea - Anno Accademico
2025/2026
D.ssa Alice Bosia



LUPPOLO

Humulus lupulus

Famiglia: Cannabaceae



Pianta erbacea perenne rampicante con i **fusti** lianosi lunghi 6-8 m che rinascono ogni anno dal **rizoma**. Incapaci di sostenersi si avvinghiano a qualsiasi supporto avvolgendolo sempre in senso orario. Ad aiutare l'arrampicamento sono le brevi spine uncinatae (1 mm) sistemate in 6 strie parallele lungo il fusto, i piccioli e le nervature delle foglie (cartavetrati al tatto).

Le **foglie** sono grandi 5-20 cm, di aspetto ruvido, colore verde scuro, con picciolo lungo e lamina palmato-lobata divisa profondamente in 3 lobi ovato-acuminati (foglie con 5 segmenti: *Humulus japonicum*) con margine acutamente dentato. Nelle parti ramificate del fusto tendono ad essere meno lobate e sono intere in cima. Di norma sono opposte, con le stipole ovali di 1 cm circa, appuntite ad ogni nodo, molto evidenti nei **turioni**.

Comunemente conosciuti come luvertin, bruscardoli o asparagina selvatica.



LUPPOLO

Humulus lupulus

Famiglia: Cannabaceae



Fiorisce da maggio ad agosto. Pianta dioica. I fiori maschili bianco-gialli sono raccolti in abbondanti pannocchie pendulòe di 3-4 mm; quelli **femminili**, di 4-5 cm, nella caratteristica infiorescenza a forma di pigna pendula composta da tante brattee verdi giallastre con in mezzo le ghiandole che producono resina aromatica. Tra queste brattee in autunno maturano i piccoli frutticini globosi.

AMBIENTE: boscaglie umide, corsi d'acqua, fossi, incolti, siepi. Talvolta invasivo in ambienti sinantropici, predilige terreni umidi, ricchi di nutrienti, protetti dal vento.

DIFFUSIONE: pianta indigena, comune nella regioni settentrionali e centrali d'Italia.



LUPPOLO – Parte 2

NOTE DI CAMPO

Cercando il luppolo nel suo habitat naturale in primavera bisogna fare attenzione ai suoi scheletri, cioè i numerosi fusti fibrosi appassiti dell'anno precedente che la pianta lascia appassire andando in letargo. I giovani getti, simili agli asparagi, nascono intorno a questi fusti a partire da aprile. Quelli più carnosi si possono tagliare per una lunghezza di 15-25 cm dalla cima per utilizzarli in cucina.

Sono tante le liane che si risvegliano contemporaneamente al luppolo. Sebbene da adulte siano facili da distinguere, può essere difficile riconoscerle in fase di turione.

Per essere certi che sia luppolo, bisogna ricordare che i suoi turioni sono cartevetrati al tatto, spigolosi, striati, con gemme opposte e stipole sporgenti.

IN CUCINA

I turioni del luppolo si impiegano come gli asparagi, hanno proprietà simili ma gusto più fresco e non amaro. Cotti a vapore, aggiunti a risotti, frittate, puree.

Le foglie giovani sono altrettanto commestibili: aggiunte a misticanze o utilizzate per fare involtini. I coni femminili vengono utilizzati per aromatizzare liquori e conserve o essiccati per fare le tisane.



LUPPOLO – Parte 3 – PIANTE SIMILI

TAMARO

(*Tamus communis*
Dioscorea communis) Fam. Dioscuraceae
Rampicante di sottobosco con fusti
flessuosi, glabri con **foglie alterne, verde
lucido, cuoriformi.**

Turioni glabri, lucidi, a sezione rotonda,
verdi tendenti al marrone.

Pianta tossica tranne i turioni, raccolti prima del
completo sviluppo delle foglie: si possono
bollire eliminando l'acqua di cottura.



VITALBA

(*Clematis vitalba*) Fam Ranunculaceae
Liana perenne, si arrampica con **piccioli
attorcigliati.** Foglie caduche, opposte,
composte di 3-5 segmenti. Turioni di colore da
verde a violaceo, angoloso, vellutati ma non si
attaccano ai vestiti. Apice con disposizione a
tridente.

Pianta tossica tranne i turioni, raccolti prima del
completo sviluppo delle foglie: si possono
bollire eliminando l'acqua di cottura.



LUPPOLO – Parte 4

NELLA TRADIZIONE

Il luppolo ha una storia millenaria di utilizzo, principalmente nella produzione di bevande alcoliche e come pianta medicinale.

I suoi giovani turioni fanno parte delle ricette tradizionali popolari e in cucina si usavano anche i coni (infiorescenze femminili) per creare una sorta di lievito per pane e dolci.

Le proprietà medicinali del luppolo derivano da una sostanza resinosa contenuta nei coni, la **lupulina**, che racchiude un olio essenziale dal caratteristico aroma amaro e offre vari benefici: è sedativa, ipnotica, anafrodisiaca, estrogenica, tonica, stomachica, depurativa, diuretica..

La lupulina possiede proprietà simili al cannabidiolo (CBD), uno dei più noti principi attivi della Cannabis, con cui il luppolo è imparentato in quanto appartiene alla stessa famiglia botanica.

Le tisane di luppolo erano ampiamente utilizzate per favorire il sonno, alleviare gli stati d'ansia, regolare il ciclo mestruale, sostenere la digestione e persino trattare la depressione. I coni femminili secchi venivano inseriti nei cuscini per favorire il sonno.

I monaci usavano l'infuso dei fiori come anafrodisiaco, supportando così il loro voto di castità.

Il luppolo era anche fonte di tinture naturali in tonalità verde e giallo chiaro e le sue fibre erano utilizzate per fabbricare corde.

Oggi l'uso del luppolo è principalmente concentrato nell'industria della birra; è un ingrediente essenziale perché le conferisce un sapore amaro che bilancia il dolce del malto e ne aiuta la conservazione grazie alle sue proprietà antibatteriche.

ASPARAGO SELVATICO

Asparagus acutifolium

Famiglia: Liliaceae



Pianta suffruticosa, generalmente dioica, sempreverde rizomatosa e molto ramificata, alta fino a 1,50 m, con fusti legnosi e rigidi, arcuato-ascendenti, \pm cilindrici, finemente pubescenti, solcati. I **nuovi rigetti primaverili**, ancora privi di cladodi, sono chiamati **turioni**.

Foglie ridotte a minuscole squame membranacee speronate, spinose alla base dei fusti, sostituite per la funzione clorifilliana dai cladodi (rametti trasformati) che si sviluppano nella loro ascella. Essi sono aghiformi (0,6 x (4)7-9 mm) e rigidi, canalicolati, \pm eguali fra loro, con una spinula cornea e pungente all'apice, disposti in fascetti verticillati di 4-12.

Fiori solitari o appaiati, su brevi pedicelli articolati (3-8 mm) disposti all'ascella dei cladodi, con perigonio (4-5 mm) a 6 tepali verde-giallastri saldati alla base. I fiori sono apparentemente ermafroditi presentando gli organi riproduttivi femminili e maschili, ma si comportano come unisessuali.

Stami 6. Ovario supero tricarpellare. Stimmi 3.

Il frutto è una bacca sferica (5-6 mm \varnothing), verde, quasi nera a maturità, contenente 1-3 semi.

Habitat: macchia mediterranea.

FARINELLO

Chenopodium album

Famiglia: Amaranthaceae



Pianta annuale alta da 10 cm a 2 m, con portamento ampio e piramidale e colore verde glauco.

Fusto eretto semplice o, più spesso, ramificato, striato, glabro, a volte con una tinta rossastra verso la base che si estende in strisce lungo i rami.

Foglie alterne, molli al tatto, con pagina inferiore verde glauco e inferiore pallida, farinosa al tatto per i tricomi (peli) granulosi che si staccano facilmente al tocco. Le foglie inferiori (in basso sul fusto) sono romboidali, 2-5 cm per 5-9 cm, più lunghe che larghe, con picciolo, margine dentato da 3-6 denti grossolani irregolari. Le foglie superiori (verso l'apice del fusto) sono più piccole, lanceolate, con margine quasi intero. In autunno inoltrato i margini si tingono di rosso.

Fiorisce da giugno a ottobre. Infiorescenza a spiga fiorale fogliosa con fiori piccoli, verdastri, biancastri o rossicci, riuniti in glomeruli numerosi.

I frutti sono acheni verdastri carnosì con un solo seme nero più o meno lucido. I semi restano vitali fino a 40 anni.

AMBIENTE: ruderi, campi, serre, orti, aree antropizzate, pianta infestante. Predilige i terreni ricchi di azoto in posizioni soleggiate.

FARINELLO – Parte 2

NOTE DI CAMPO

Il nome comune farinello è dovuto alla presenza di peli granulosi responsabili dell'effetto visivo e tattile di farina biancastra, soprattutto sugli organi in crescita: foglie giovani, rami appena formati, peduncoli e fiori.

Il farinello è spesso chiamato spinacio selvatico o quinoa selvatica. Infatti con lo spinacio comune (*Spinacia oleracea*) è imparentato attraverso la famiglia di appartenenza, mentre la quinoa, nota agli Inca come madre di tutti i semi, è addirittura sua sorella, un altro *Chenopodium* (*C. Quinoa*) e potrebbe anche essere definita farinello delle Ande.

I semi delle due piante hanno gusto e proprietà nutrizionali simili.

Nella raccolta degli spinaci selvatici è importante considerare che le piante del genere *Chenopodium* possono accumulare grandi quantità di nitrati dai terreni, presenti soprattutto nei campi agricoli intensivi e nei prati fertilizzati.

A chi soffre di artrite, calcoli biliari, reumatismi e problemi renali è consigliato un uso moderato del farinello poiché contiene acido ossalico che può influire sul metabolismo salino.



FARINELLO – Parte 3

NELLA TRADIZIONE

Il farinello è una pianta alimurgica con una lunghissima storia di consumo.

Studi archobotanici ne attestano la presenza già in epoca preistorica, prima dei cereali, sia in Europa che nelle Americhe. Gli Aztechi ne ricavano farina dai semi e ne sono stati ritrovati dei resti anche in forni dell'età vichinga e dell'epoca romana.

Nel nord dell'India, dove lo coltivano ancora, è conosciuto come bathua ed è utilizzato per produrre pane, salse e bevande fermentate.

Gli esperti di medicina ayurvedica ritengono che il bathua stimoli l'appetito, pulisca l'intestino, distrugga i parassiti intestinali, migliori la digestione e combatta la stitichezza.

La fitoterapia europea gli attribuisce proprietà simili: antielmintiche, carminative, digestive e vitaminizzanti. Il farinello è un vero superfood, ricco di vitamine (A, B incluso acido folico, C, K, PP) e minerali (calcio, potassio, iodio, fosforo e zinco), proteine, carboidrati, grassi, con abbondanza di ferro e clorofilla, ideali per gli anemici.

I semi sono ricchi di lisina, un aminoacido essenziale poco presente nei cereali e che l'uomo non è in grado di sintetizzare.



FARINELLO – Parte 4

IN CUCINA



Le foglie, i germogli e le piantine giovani si utilizzano come gli spinaci.

Va tenuto presente però che contengono saponine quindi meglio sbollentarle, eliminare l'acqua di cottura e non eccedere con il consumo.

Spesso si trovano in ripieni di ravioli, cannelloni o torte salate, impasti colorati verdi, zuppe, frittate o saltati in padella.

Con le infiorescenze, staccando i glometuli dai rametti florali, si prepara una sorta di caviale verde cuocendole per pochi minuti in poca acqua. Può essere servito come piatto nutriente simile alla quinoa o aggiunto a risotti, quiche, ripieni.

I fioretti freschi con i semi possono essere aggiunti all'impasto del pane per un effetto croccante e un aroma speciale.

Essiccati e macinati producono una gustosa farina senza glutine.

CURIOSITA'

Il nome *Chenopodium* deriva dal greco *chen* (oca) e *podion* (piccolo piede), per la forma delle foglie simile a un piede d'oca.

Un tempo le donne usavano le infiorescenze per pulire pentole e padelle di rame.

Dai germogli giovani si può ricavare un colorante verde mentre dalle radici fresche si ricava un valido sostituto del sapone.

FARINELLO – Parte 5 – PIANTE SIMILI

MERCURIALE, MERCORELLA

(Mercurialis annua)

Erbacea annuale di ambienti simili al farinello, Di colore verde chiaro con nervature biancastre evidenti, foglie ovato lanceolate, lucide, picciolate, opposte con piccole stipole bianche a ogni nodo. Fiori in glomeruli simili al farinello, ma di colore verde chiaro e in infiorescenze erette. **Pianta tossica**



ERBA MORELLA

(Solanum nigrum)

Erbacea annuale. Foglie verde scuro glabre o poco pelose, alterne, picciolate, con lamina polimorfa, più o meno ovale, spesso asimmetrica. **Pianta tossica.**



STRAMONIO – Altamente tossica

(Datura stramonium)

Erbacea annuale. Foglie morbide dal corto picciolo vellutato; emanano un forte odore sgradevole. Lamina verde scuro, glabra o con corti peli sparsi, non farinosa. Nervatura ben visibile sulla parte superiore e sporgente su quella inferiore. Fusto robusto, verde-giallo, ramificato.



FARINELLO – Parte 5 – PIANTE SIMILI

SPINACIO DI MONTE, BUON ENRICO (*Chenopodium bonus-henricus*)

Erbacea perenne di zone montane o submontane, con fusti non ramificati, foglie a forma triangolare a punta di freccia, più spesse e carnose, di colorazione verde scura, con venature reticolate. Pianta commestibile.



ATRIPLICE PROSTRATO (*Atriplex prostrata*)

Erbacea annuale di suoli argillosi e sabbiosi, molto simile al farinello o al buon enrico, appare a partire dalla tarda primavera.

Fusti eretti o prostrati, foglie alterne di un verde glauco, piccioli lunghi.

Lamina farinosa al tatto, abbastanza spessa, quasi carnosa.

Commestibile cotta, ha un gusto salato.



AMARANTO

Anaranthus retroflexus)

Famiglia: Amaranthaceae

Pianta erbacea annua monoica alta (10) 20 - 100 (300) cm.



Fusto eretto legnoso nella parte inferiore, di colore verde chiaro e rossastro alla base, semplice o ramoso e pubescente nella parte distale formata da una grossa e densa infiorescenza. Anche i rami e i gambi sono rossicci alla base.

Foglie lungamente picciolate (1,5 - 5,5 cm) con lamina intera, ovato romboide o ellittica con apice acuto, ottuso o piano, margine lievemente ondulato con nervature della pagina inferiore marcate e pubescenti 2-10 (15) x 1-5(7) cm.

L'infiorescenza è una pannocchia compatta con spiga terminale \pm uguale alle laterali con cima retroflessa o eretta, di colore verde o talvolta argentea o rossastra o giallastra.

Fiori unisessuali, pentameri con petali bianchicci.

Il frutto è una piccola capsula ellittica, rugosa e più corta del perianzio, che si apre trasversalmente (pisside) per liberare un singolo seme. I semi sono minuscoli, lucidi, di colore nero o bruno scuro, e sono contenuti nelle dense spighe terminali, risultando commestibili e altamente nutritivi

AMARANTO – Parte 2

Dialetto piemontese: "Erba dij canarin"

Habitat: infestante delle colture sarchiate. Bordi delle vie, incolti erbosi, macereti, greti dei fiumi

IN CUCINA

I semi sono ricchissimi di proteine, vitamine A, C e microelementi quali calcio, ferro, fosforo e magnesio. Essi non contengono glutine e sono un ottimo alimento, in particolare per i bambini più piccoli. La raccolta dei semi non è però molto agevole poiché le piccole spighe maturano in tempi diversi, per cui sono richiesti più raccolti manuali a distanza. Le foglie, anch'esse commestibili, si possono consumare crude in insalata o cotte per preparare minestre primaverili.

CURIOSITA'

Pianta nativa americana largamente utilizzata sia a livello alimentare che come pianta medicinale ed erba cerimoniale religiosa.



PARIETARIA

Parietaria officinalis

Famiglia: Urticaceae

Nomi comuni: erba vetriola, erba vento, erba di muro, muraiola.

Deve il suo nome al suo habitat favorito: i vecchi muri (paries in latino), meglio se all'ombra e in terreni ricchi (azotati).

Pianta erbacea perenne, alta fino a 70 cm.

Il fusto è eretto, rosso-bruno, cilindrico, peloso.

Le foglie sono ovali, lanceolate a margine intero, alterne, picciolate, di sotto munite di microscopici peli uncinati (si attacca ai vestiti). A differenza dell'ortica non sono urticanti.

I fiori sono minuscoli, unisessuali, verdi e raggruppati in glomeruli all'ascella delle foglie. Presentano un perigonio diviso in quattro tepali ovali.

Nell'infiorescenza sono presenti tre tipi di fiori: quelli maschili, quelli femminili e quelli ermafroditi. Fiorisce da maggio a ottobre. Anche nel periodo della fioritura questa pianta è praticamente inodore.

Il frutto è un achenio ovale.



PARIETARIA – Parte 2

PROPRIETA'

Le foglie e i fiori di *Parietaria officinalis* contengono flavonoidi quali ad esempio la quercetina, il kaempferolo e l'isoramnetina.

La pianta contiene tannini, flavonoidi e nitrato di potassio. Ha proprietà diuretiche, emollienti, sudorifere, depurative ed espettoranti. Nella medicina popolare viene raccomandata per sgretolare ed espellere i calcoli renali.

Causa una delle più comuni forme di allergia ai suoi pollini in particolare nell'area mediterranea.

USI

Fino a pochi anni fa, questa pianta veniva comunemente usata per pulire l'interno delle bottiglie e dei fiaschi grazie ai microscopici peli delle sue foglie (da qui il nome comune erba vetriola).

Un altro utilizzo popolare di questa pianta è quello di lenire il prurito dovuto al contatto con la sostanza urticante dell'ortica, strofinandola sulla parte lesa.

Nell'uso popolare e alimurgia, le giovani foglie primaverili private del gambo e dei fiori ascellari e lessate (10 minuti) vengono impiegate come gli spinaci. Sono altresì ottime per ripieni, frittate, minestre o come contorno insieme ad altre erbe di campo.



ATTACCAVESTE

Galium aparine

Famiglia: Rubiaceae



Nomi comuni: attaccamani, caglio asprello, erba taca.

Pianta annuale dal fusto quadrangolare e foglie lineari od oblunghe disposte in verticilli.

I fiori, minuscoli, hanno la corolla bianca formata da 4 petali e sono riuniti in infiorescenze ascellari. Fioritura da marzo a settembre.

Il frutto, grande come un chicco di riso, è anch'esso coperto di peli uncinati che, rimanendo attaccate al pelo degli animali favoriscono la propagazione della pianta.

ATTACCAVESTE – Parte 2

Il nome generico deriva dal greco 'gala' (latte), così come quello italiano 'caglio': diverse specie venivano usate per far cagliare il latte nella lavorazione del formaggio; il nome specifico, già in uso presso gli antichi Greci, deriva dal verbo 'aparein' (agganciarsi) in riferimento ai dentelli ricurvi presenti su fusti, foglie e frutti, che si agganciano facilmente ai vestiti o al pelo degli animali.

E' una pianta selvatica commestibile molto comune.

Il consiglio è raccogliere i germogli prima della fioritura, quando la pianta è più tenera e non legnosa. Sbollentare per togliere la peluria.

I teneri germogli primaverili (primi 5-10 cm) si consumano cotti ,ottimi in risotti, frittate, zuppe o saltati o crudi in piccole quantità nei centrifugati, grazie alle proprietà diuretiche e drenanti.

I frutti maturi possono essere tostati per creare una bevanda simile al caffè.



ATTACCAVESTE – Parte 3

PROPRIETA' E USI FITOTERAPICI

Azione Drenante e Linfatica: è considerata una delle migliori erbe per stimolare il sistema linfatico, utile in caso di ghiandole gonfie, ristagno linfatico e ritenzione idrica.

Proprietà Diuretiche e Depurative: Facilita il lavoro di reni e vescica, aumentando il flusso urinario e favorendo l'espulsione delle scorie.

Benessere della Pelle: grazie all'azione disintossicante, è utilizzata per trattare dermatiti, psoriasi, eczema e irritazioni cutanee.

Antinfiammatorio: Utile per lenire infiammazioni del tratto urinario (cistiti) e dolori articolari.

Uso in Erboristeria: Si utilizzano le sommità fiorite, fresche (Tintura madre) o essiccate, principalmente sotto forma di infuso (un cucchiaino per tazza, 2-3 volte al giorno).

Galium Heel (Omeopatia): Esiste un rimedio omeopatico, Galium-Heel, utilizzato per il "drenaggio omotossicologico", ovvero per disintossicare la matrice cellulare



PIATTELLO

Hypochaeris radicata L.

Famiglia: Asteraceae



Pianta erbacea che forma una rosetta basale, con steli fiorali eretti che possono raggiungere un'altezza di 20-60 cm.

Foglie: Lunghe, strette, ricoperte da peli e con margini dentati o lobati. Si dispongono in una rosetta basale che rimane aderente al terreno. Lucide e carnose.

Fiori: Infiorescenze gialle a forma di capolino, simili a quelle del tarassaco. La fioritura avviene da primavera a fine estate.

Frutti: Acheni dotati di un pappo piumoso, che facilita la dispersione tramite il vento.

Radici: Fittonante, con radici profonde che rendono la pianta resistente alla siccità.

Conosciuta anche come costolina è spesso confusa con il tarassaco (*Taraxacum officinale*) a causa dei fiori simili, ma si distingue per le foglie più strette e i capolini più piccoli. Grazie alla sua resistenza e alla capacità di crescere in condizioni difficili, viene studiata come pianta pioniera per il recupero di aree degradate.

Commestibile cruda (foglie rosetta) o cotta.

AGLIO ORSINO

Allium ursinum

Famiglia: Amaryllidaceae



Pianta perenne, alta tra i 20 e i 40 cm, con un bulbo sottile, biancastro e oblungo.

Foglie: Basilari, picciolate, lanceolate o ovato-lanceolate, carnose e leggermente lucide, di colore verde brillante, solitamente due per fusto. Se strofinate rilasciano il caratteristico odore di aglio.

Fiori: Riuniti in infiorescenze ad ombrella sub-sferica (10-20 fiori) alla sommità dello scapo. I fiori sono ermafroditi, con 6 tepali bianchi a forma di stella, con peduncoli lunghi fino a 2 cm.

Frutti: Capsule verdi triloculari (divise in tre scomparti) che contengono i semi.

Habitat: Boschi di latifoglie, faggeti e zone umide vicino a corsi d'acqua (fino a 1500 m).

Fioritura: Marzo – Giugno

Raccolta: si possono raccogliere le foglie prima della fioritura (ad eccezione delle aree protette). Utilizzare le forbici in modo da preservare il bulbo.

AGLIO ORSINO – Parte 2

L'aglio orsino è molto simile al suo "cugino" aglio comune. Entrambi sono commestibili ed hanno praticamente lo stesso sapore. Oltre a questa caratteristica, l'aglio orsino ha altre qualità ritenute benefiche per la salute dell'uomo, tanto che non sono poche le persone che hanno deciso di coltivarlo in casa (consigliato).

Infatti, questa pianta ha proprietà antibiotiche e antimicotiche, quindi aiuta il nostro corpo a debellare infezioni batteriche e fungine. Inoltre, è ricco di vitamine e minerali. Le sue proprietà nutritive sembrano essere apprezzate anche dagli orsi. Infatti, la leggenda popolare vuole che gli orsi mangino grandi quantità di aglio orsino una volta risvegliati dal lungo letargo invernale.

ATTENZIONE – SOSIA VELENOSI

Mughetto (*Convallaria majalis*): foglie più carnose, spesso a due a due su un unico stelo, non odorano di aglio.



Colchico (*Colchicum autumnale*): foglie più coriacee, nascono direttamente dal tubero senza picciolo singolo.



Queste piante spesso condividono gli stessi habitat. Raccogliere le foglie a una a una per verificare che odorino di aglio. Se si hanno dubbi non consumare.

LAMPASCIONE O CIPOLLACCIO

Leopoldia o Muscari comosa

Famiglia: Liliaceae



E' caratteristico il ciuffo di fiori sterili di colore blu brillante o blu-violetto sopra fiori fertili verde-brunastri, che si aprono da gemme blu scuro. Questo ciuffo dà origine al nome comune "giacinto dal pennacchio".

Lo stelo del fiore è alto circa 20–60 cm; i singoli fiori sono sorretti da lunghi piccioli, di colore viola nel caso dei fiori sterili superiori. I fiori fertili maturi sono lunghi 5–10 mm o più e sono a forma di campana.

Le foglie lineari sono larghe 5–15 mm, con un canale centrale.

I fiori della sua pianta sbocciano a fine inverno e sono persistenti fino all'estate.

Il bulbo globuloso, ricco di sali minerali e che cresce a 12-20 cm circa nel sottosuolo, è simile a una piccola cipolla di sapore amarognolo.



LAMPASCIONE – Parte 2

Nomi comuni: cipollaccio col fiocco, cipolla canina, giacinto col pennacchio

Dialetto piemontese: “*Pan der cucu o Siula servaija*”

Usi: si usano i bulbi di lampascione, previa bollitura in abbondante acqua acidulata (per eliminare il sapore eccessivamente amarognolo di base) come sottoli per antipasti, ma si possono anche cucinare in frittata o come contorno con lo spezzatino di carne con l'avvertenza che le due componenti, il lampascione e le carni, vanno cotte assieme. Anche le foglie e i fiori sono edibili.

Composizione chimica, proprietà curative e benefici:

i lampascioni contengono flavonoidi, molti componenti ricchi di zolfo, saponine e pectine, sono molto ricchi di potassio, calcio, fosforo, ferro, rame, manganese e magnesio; contengono inoltre saccarosio, fibre alimentari, glucosio ed amido.

Hanno proprietà lassative, diuretiche ed emollienti, sono caratterizzati da un basso apporto calorico, abbassano la pressione sanguigna, diminuiscono la percentuale di grassi nel sangue, prevengono la formazione di trombi, stimolano l'appetito ed hanno attività antinfiammatorie.



PORRO SELVATICO, PORRACCIO

Allium ampeloprasum o *polyanthum*

Famiglia: Amaryllidaceae



Pianta erbacea biennale con bulbo sotterraneo ovoidale ricoperto di tuniche membranose chiare e piccoli bulbilli attaccati lateralmente.

Il fusto vero è un disco appiattito e compresso situato alla base del bulbo, da cui si originano le radici fascicolate e le foglie, le quali avvolgendosi l'una sull'altra alla base formano un falso fusto cilindrico ed eretto, alto 15-30 cm.

Le foglie sono slanciate, piatte, lineari e glabre con margini e venature parallele e una sezione trasversale a forma di V. Sono larghe 6-20 mm e lunghe 8-25 cm, di colore verde chiaro con riflessi grigi e bluastrì per la presenza di pruina, spesso marcescenti durante la fioritura.



Nel secondo anno la pianta produce uno scapo florale eretto, cavo e cilindrico che può superare il metro di altezza. All'apice si sviluppa un'infiorescenza (diametro 3-7 cm) a ombrella sferica con decine o centinaia di fiori dal rosa pallido al porporino intenso simili a piccoli tulipani.

Frutto: capsula trioculare con piccoli semi neri.

PORRO SELVATICO– Parte 2

NOTE DI CAMPO

Il porro selvatico, come quello coltivato è pronto per la raccolta già alla fine del primo anno, quando il falso fusto è ben formato (agosto-ottobre). In alternativa si raccoglie in primavera prima della fioritura.

NELLA TRADIZIONE

Le piante del genere *Allium* erano conosciute fin dal Neolitico.

Agli e cipolle, considerati cibi divini, sono stati rinvenuti nelle tombe egizie.

Essendo alimenti preziosi, facili da conservare e trasportare, si usavano per i pagamenti al pari di grano, pesce secco e oli aromatici.

L'aglio era cibo per poveri, tanto che un'espressione latina, *Alium olere*, puzzare d'aglio indicava le classi sociali più basse.

Il porro selvatico, originario del bacino del mediterraneo, era per i contadini un ortaggio da foglia e un rimedio medicinale che preveniva lo scorbuto, era vermifugo e preveniva le infezioni intestinali.

I soldati romani lo masticavano per aumentare la resistenza fisica e i medici greci Galeno e Dioscoride raccomandavano il porro come rimedio per diverse malattie e come antidoto ai morsi di serpente.

Le proprietà antibatteriche dell'*Allium* venivano utilizzate dai medici per difendersi dal contagio: inserivano l'aglio insieme ad altre piante aromatiche con proprietà antibatteriche in lunghe maschere a forma di becco per filtrare l'aria malsana.(Es. Spagnola)

PORRO SELVATICO– Parte 3

IN CUCINA

Si può usare crudo, tagliato sottile, per insaporire insalate. Cotto è ideale per zuppe, vellutate e minestre. Si aggiunge a torte salate e quiche per un tocco aromatico.

E' ottimo saltato in padella con altre verdure o come base per frittate e soffritti.

Gratinato al forno può diventare un contorno saporito.

Le sue infiorescenze ancora chiuse possono essere messe sott'aceto.

CURIOSITA'

Nel linguaggio simbolico delle piante i fiori di Allium indicano prosperità.

Nel medioevo le specie di Allium erano considerate afrodisiache e il loro utilizzo era vietato nei monasteri.

PIANTE SOSIA

Grazie al portamento e al colore particolare il porro è facile da riconoscere. Tuttavia la natura ha creato piante somiglianti a cui fare attenzione.

Viene segnalata la **Scilla autunnale** (Prospero autunnale) perchè **tossica**.

Non ha odore di aglio.

Pianta con bulbo sferico con tuniche brune.

Fiorisce ad agosto-settembre con fiori campanulati violacei in racemo piramidale.

Le foglie appaiono simili a quelle del porro ma sono larghe al massimo 6 mm e corte.



ERBA CIPOLLINA

Allium schenoprasum

Famiglia: Liliaceae



Pianta erbacea perenne con una altezza variabile tra 15 – 50 cm. La forma biologica di queste piante è geofita bulbosa (G bulb), ossia sono piante che portano le gemme in posizione sotterranea. Durante la stagione avversa non presentano organi aerei e le gemme si trovano in organi sotterranei chiamati bulbi, organo di riserva che annualmente produce nuovi fusti, foglie e fiori. Queste piante sono molto aromatiche: odorano di cipolla per la presenza di composti solforati. Sono inoltre completamente glabre.

La parte sotterranea del fusto è bulbacea. Il colore dei bulbi è biancastro-bruno chiaro; possono essere numerosi (aggregati), piccoli a forma ovale allungata; in realtà inizialmente il bulbo è uno solo, poi si divide in bulbilli più piccoli sempre all'interno della tunica che rimane persistente. Dimensione del bulbo: larghezza 12 – 15 mm; lunghezza 15 – 20 mm.

Parte epigea: i fusti dipartono dai bulbi; sono cavi (fistolosi), a sezione tonda e di un verde smeraldo brillante. Hanno una struttura elastica in lunghezza, ma "scrocchiano" sotto le dita se schiacciati e sprigionano il sottile aroma di cipolla che ha dato loro il nome comune. Alla base lo scapo è avvolto da guaine fino a 1/3. Diametro del fusto: 2 – 5 mm

ERBA CIPOLLINA

Allium schenoprasum

Famiglia: Liliaceae



Le foglie hanno forma allungata e molto stretta: sono dei sottili aghiformi e formano un cespo diritto; sono cave (fistolose). Se vengono recise alla base si riformano velocemente formando una vegetazione a tappeto. Diametro delle foglie: 2 – 4 mm. Lunghezza: come lo scapo.

In cima agli steli si trovano le infiorescenze definite a forma di ombrelle globose più o meno emisferiche, composte da 10 – 30 piccoli fiori rosa-lilla a forma di giglio. Alla base dell'infiorescenza è presente una spata scariosa (brattea cartacea) bi-tri-valve la cui funzione è quella di proteggere l'infiorescenza. Il colore dei fiori può essere anche (ma raramente) bianco. Dimensioni dell'infiorescenza: diametro 3 cm; altezza 7 – 13 cm. Lunghezza dei pedicelli: 5 mm. Fiori ermafroditi.



Il frutto è del tipo a capsula. La deiscenza avviene lungo le tre nervature principali del frutto (capsula loculicida). La forma è vagamente triangolare con tre logge in ognuna delle quali sono contenuti uno-due semi.

ERBA CIPOLLINA – PARTE 2

Dialetto piemontese: "Sioletta o Siulin o Siulot

Habitat: luoghi erbosi aridi, margini delle strade, rocce.

Usi: si usano le foglie per fare minestre, per insaporire insalate o da consumarsi anche in frittata e per insaporire le composte da padella di altre verdure.

Raccolti in inverno, prima dell'emissione degli scapi fioriferi, si possono consumare crudi, con olio e sale in pinzimonio, alla stregua dei comuni cipollotti.

Curiosità: da questa specie, per domesticazione, è derivato il ben noto porro, a ciclo biennale.

Composizione chimica, proprietà curative e benefici:

i bulbi freschi contengono il glucoside alliina che ha azione antibatterica, antielmintica, ipotensiva, diuretica e stimolante per la mucosa gastrica.