

## “Uso di erbe e fiori delle nostre tradizioni”

Laura dell'Aquila

L'uso delle erbe selvatiche fa parte della nostra storia e della nostra natura più profonda. Recuperare le tradizioni e gli usi delle erbe selvatiche è come recuperare una parte di noi assopita, ma non perduta. Quando ci accostiamo alla natura per raccogliere e godere dei suoi prodigiosi frutti ne traiamo un grande e profondo beneficio. Il contatto con le nostre amiche piante sicuramente ci aiuta a più livelli: il semplice stare in mezzo al verde ci fa tornare a respirare i ritmi della natura, oltre ad alimentarci con prodigiosi colori, aromi, profumi, forme, sensazioni. Raccogliere erbe e fiori ci fa rivivere il nostro passato di sapienti raccoglitori, ancora così profondamente scolpito in molti di noi. La nostra storia si fonda sul rapporto imprescindibile con il mondo naturale, in strettissimo rapporto con i suoi preziosi doni dei quali è permeata la vita quotidiana in ogni suo momento. Dai tempi più remoti medicina e alimentazione si basano sull'uso di erbe selvatiche, ne troviamo testimonianza nella storia del nostro pianeta, dagli antichi popoli andini alle civiltà orientali, che con scritti e trattati ne descrivono. Tra le più antiche memorie documentate di antichi usi delle erbe famoso è il papiro di Eber che descrive le erbe usate in Egitto a scopo alimentare e farmaceutico-curativo. Molte di queste erbe si ritrovano nelle moderne farmacopee internazionali ufficiali. In Cina 5000 anni fa l'Imperatore Yan o Imperatore dei cinque cereali scrisse il più antico testo cinese sui farmaci, che include 365 medicine derivate da piante oltre che da minerali e animali, mentre l'Ayurveda già nel IV millennio avanti Cristo descrive l'uso di erbe. Tanti sono i testi greci e latini, che annoverano l'uso medicinale di numerosissime erbe nonché l'impiego in cucina di erbe selvatiche come la malva e la cicoria. Scorrendo lungo i secoli tante e ricche di fascino sono le citazioni e le descrizioni dell'utilizzo delle erbe in cucina. Si racconta che a Carlo Magno apparve in sogno un Angelo che gli suggerì di andare in cima al monte Amiata e di lanciare un giavellotto per poi raccogliere l'erba trafitta dalla punta dell'arma. E proprio grazie a quest'erba salvò il suo esercito, che era in preda alla peste. La pianta era la Carlina (*Carlina acaulis*), che cresce in alta montagna. Enrico IV di Navarra alla fine del (1553-1610) in un periodo di carestia permise al suo popolo di entrare nei giardini reali e di cibarsi del Buon Enrico (*Chenopodium bonus-enricus*), che venne così nominato come segno di gratitudine al Re. Gli orti medievali erano costituiti da circa un'ottantina di specie vegetali diverse che sicuramente arricchivano la vita di sapori, odori, stimoli e saperi, molto più degli attuali banconi di frutta verdura dei supermercati odierni.

I fiori selvatici che si possono impiegare in cucina sono tra le piante più umili e selvagge come la podagraria e il trifoglio, ed anche tra certi eleganti e sontuosi fiori di giardino come la rosa e il crisantemo.

Tra i fiori selvatici più rinomati che possiamo impiegare in cucina è il tarassaco (*Taraxacum officinalis*), che in primavera riempie di allegria e colore i prati. Ha diversi nomi: dente di leone per la forma delle foglie, piscialetto per ricordare le proprietà diuretiche o soffione per il sistema per aiutare la dispersione ad opera del vento dei semini appesi a piccoli “paracaduti”. Il tarassaco è una pianta che si offre a noi in primavera per aiutarci a rinnovarci assieme alla natura in un periodo in cui tutto

rinasce. Infatti ha virtù depurative agendo a livello del fegato e cistifellea, abbassa il tenore del colesterolo, contiene inulina, ferro e vitamine del gruppo B. La maggior parte dei principi attivi sono concentrati nelle radici, che si raccolgono in autunno e si usano in decotto. Nelle nostre zone si raccolgono le foglie tenere alla fine dell'inverno per mangiarle condite con un soffritto bollente di pancetta tagliata a dadini, che scotta le foglie rendendole più tenere e appetitose. La primavera è sicuramente il momento migliore per mangiare il tarassaco ma lo si trova nel corso dell'anno, per usarne le foglie più tenere crude in insalata, quelle più coriacee cotte come la cicoria, i fiori per decorare e per costituire ottime marmellate, gelatine e composte e i boccioli come capperi.

La calendula (*Calendula officinalis*) si trova nei giardini dove fiorisce tutto l'anno come dice il suo nome che deriva da "calendae", a significare che come la luna i suoi fiori compaiono ad ogni mese, e infatti i suoi semi assomigliano alla sottile falce lunare. Un'antica leggenda greca racconta che questo fiore nacque dalle lacrime di Afrodite, addolorata per la morte del giovane amante Adone. La calendula selvatica (*Calendula arvensis*), più piccola ma con pari proprietà, cresce nei campi di vigne e frutteti. Entrambe le specie hanno straordinarie virtù curative sia per via interna che esterna. Un infuso di calendula cura i problemi di fegato e coliciste, regola il ciclo e armonizza i vari momenti importanti nella vita femminile; per via esterna, in oleolito e pomata è utile per curare piccole cicatrici e arrossamenti, dermatiti e rughe, così delicata che è adatta alla pelle dei neonati e così attiva anche nei confronti di batteri virulenti quali lo Stafilococco aureo e alcuni streptococchi; l'acqua di infusione poi è famosa per sciacqui delle parti intime femminili. I petali di calendula essiccati e polverizzati costituivano lo "zafferano dei poveri", perché usati per colorare come lo zafferano. È un piacere raccoglierne i fiori, così solari e caldi, e impiegarli per trasformare e rendere gioiosi semplici piatti come la pasta, o dei crostini con del formaggio, o ancora delle insalate fiorite.

L'achillea millefoglie (*Achillea millefolium*) è chiamata millefoglio perché le foglie sono composte da mille piccole foglioline, e anche il fiore è composto da tanti piccoli fiorellini bianchi o rosa. Questa pianta cresce nei campi assolati e fiorisce in giugno-luglio. È una pianta aromatica e in un certo modo digestiva, utilizzata per tonici e lozioni schiarenti l'incarnato, infusi per i disturbi legati al ciclo e ottimi amari eupeptici. Il nome deriva da Achille, che curò le sue ferite grazie a questa pianta, su consiglio del centauro Chirone. Fin dall'antichità era usata contro il malocchio, particolarmente legata alle donne, come risulta da questo canto gaelico di una donna che diceva: "Raccoglierò la verde achillea così che la mia figura sarà più piena, la mia voce più dolce, le mie labbra come il succo di fragola, ferirò ogni uomo, ma nessun uomo potrà ferire me." I fiorellini si possono staccare e utilizzare per abbellire le insalate, oppure friggerli in frittelline aromatiche. Le foglie tenere foglie primaverili si mangiano crude nell'insalata a cui conferiscono un sapore aromatico.

È un vero piacere raccogliere e impiegare la profumatissima viola mammola (*Viola odorata*), che sbocciando ai primi tepori primaverili ritorna anno dopo anno come una vecchia amica ad annunciare che il lungo inverno è terminato. Così timida e piccola ha in realtà una forza che poche altre piante hanno, tanto da essere considerata sacra fin dall'antichità. La viola da sempre è simbolo d'amore: un racconto mitologico narra di Alceste che salvò la vita al suo innamorato dando in cambio la propria. La Dea dell'Ade Proserpina, commossa da tanta abnegazione e amore, volle ricordare

all'umanità Alceste facendo spuntare dal suo corpo esangue un fiore di viola, che da allora divenne simbolo imperituro di amore e altruismo. Tradizionalmente usata per fare profumi e canditi, ottima per dolci, amari e sciroppi cui regala il profumo intensamente dolce di questo umile fiore. Oltre ai fiori si mangiano anche le foglie sia crude che cotte, sole o nelle misticanze con altre erbe; hanno un sapore dolciastro, sono leggermente emollienti e antinfiammatorie, ottime nella cura di raffreddori e bronchiti.

La primula (*Primula vulgaris*) tinge di giallo pallido il sottobosco e i prati pingui alla fine dell'inverno, annunciando il rigenerarsi della natura. Secondo la leggenda la primula nacque dove caddero le chiavi del Paradiso lanciate da San Pietro o e ancora in certe zone dell'Inghilterra il suo nome comune è "Brunch of keys", che significa mazzo di chiavi. Fiore noto ai più, in genere sfugge l'impiego in cucina dei fiori e delle foglie, crude le più tenere, le più grandi cotte. E' un fiore adatto per fare un infuso distensivo che cura vertigini, palpitazioni ed emicranie, e grazie al suo contenuto in magnesio, favorisce il riposo e il sonno. Dal sapore gradevole si usa per insalate, zuppe e misticanze in genere.

La borragine selvatica (*Borrago officinalis*) non è molto comune nelle nostre zone dove cresce in aree calde e termofile, ma una volta seminata nel giardino si riproduce facilmente ed è infestante in qualsiasi clima. In Liguria fa parte della cucina tradizionale, nelle zuppe, coi ceci e col riso. I fiori sembrano delle stelline di colore blu e per questo si dice scaccino la malinconia, oltre ad avere proprietà depurative, diuretiche, emollienti, sudorifere e espettoranti. Purtroppo studi recenti mostrano la presenza di sostanze epato-tossiche. L'olio di borragine, estratto dai semi, ha straordinarie virtù antissidanti.

Il papavero (*Papaver rhoeas*), chiamato anche rosolaccio, è conosciuto da tutti e la sua presenza come infestante ci racconta una scarsa presenza di concimi e pesticidi di sintesi nei campi. Sacro a Demetra, dea delle messi e del grano, per i numerosissimi semini neri contenuti nei suoi frutti era sinonimo di fertilità e di abbondanza di progenie. Il frutto, quando è secco in agosto, assomiglia ad una saliera con tanti fori marginali nella parte apicale, e da questi forellini escono i piccoli semi che sono utilizzati nei paesi nordici per fare dolci e pane in tanti modi. L'infuso di fiori di papavero veniva utilizzato in campagna nella tradizionale "papagna" per calmare i bambini. I germogli di papavero sono ottimi: noti come rosolaccio si usano per le frittate, per condire la pasta, nel crescione in Romagna, nell'erbazzone. I petali di papavero, come gli altri fiori, si utilizzano per decorare e abbellire, o per colorare.

La malva (*Malva silvestris*) cresce tradizionalmente nelle aie dei contadini, lungo i sentieri e ai bordi delle strade. Nelle nostre campagne si usava masticare le foglie di malva per curare problemi di irritazione delle gengive e infiammazione della bocca. Pianta tradizionalmente usata dai Romani, era considerata "omnimorbia" ossia "la medicina di tutti mali". Era comunemente impiegata in cucina come cibo semplice e povero, secondo quanto riferito da Esiodo a Teofrasto. Ricca di mucillagini è emolliente, lenitiva, espettorante e lassativa, e ottima per lavaggi delle parti intime. La malva è un ottimo ingrediente di torte salate, frittate, zuppe e risotti, mentre i suoi bellissimi fiori possono essere impiegati per abbellire e decorare piatti e dolci.

Il sambuco (*Sambucus nigra*) è decisamente un arbusto particolare: i fiori emanano un forte profumo dolciastro, mentre le foglie hanno un aroma sgradevole, in deciso contrasto con il piacevole aroma dei fiori. Questa sua duplice essenza si ritrova anche nelle tradizioni antiche: in Germania era chiamato "l'albero di Holda", una fata del folklore germanico medievale, dai lunghi capelli d'oro che abitava nei sambuchi situati vicino a laghi e corsi d'acqua. Talvolta Holda poteva apparire come una vecchia strega e in Inghilterra si sosteneva addirittura che il sambuco non fosse un arbusto qualsiasi, ma addirittura una strega che aveva assunto le sembianze di una pianta. Le sue doti erano talmente grandi che il famoso flauto magico delle leggende germaniche non era altro che un ramoscello di sambuco svuotato del suo midollo. Per avere i suoi poteri eccezionali, che proteggevano dai sortilegi, doveva però essere tagliato in un luogo dove non fosse possibile udire il canto del gallo. Con i suoi fiori si fa un infuso profumato, tradizionalmente impiegato come rimedio al raffreddore, alla tosse e all'influenza, oltre ad essere utilizzati per frittelle dolci, frittate, e schiacciate, per bevande dissetanti. I frutti invece hanno proprietà antinevralgiche, ma vanno sempre consumati cotti, perché crudi sono emetici; sono impiegati per la preparazione di marmellate e gelatine

Il profumo dolce dell'acacio (*Robinia pseudoacacia*) invade l'aria al momento della fioritura, in maggio, quando le api lo visitano incessantemente per farne il rinomato miele molto dolce, liquido e trasparente. Quest'albero così diffuso e comune nei nostri boschi è originario del Nord-America e fu portato nel 1601 nei giardini parigini dal giardiniere del Re di Francia. Nelle nostre zone è ancora rimasto l'uso di raccogliere i freschi grappoli di fiori per farne frittelle allegre e dolcemente profumate.

In questo periodo ancora si sente il profumo intenso e dolciastro del tiglio (*Tilia europea*), elegante albero di parchi e viali, presente anche nei boschi montani in posizioni fresche e ben drenate. Pianta sacra presso le antiche popolazioni europee, sotto la sua chioma si facevano danze propiziatorie perché si riteneva che i suoi rami fossero in grado di scacciare le streghe e fugare gli spiriti maligni. Il suo invitante aroma, particolarmente evidente nelle ore notturne, ci invita a impiegare i suoi fiori durante tutto l'anno per farne infusi dalle proprietà emollienti, sudorifere e calmanti, già presenti nella materia medica del 200 a.c. ad opera di Teofrasto. Allo stesso modo i fiori freschi, si impiegano per frittatine e frittelle, mentre le tenere foglie dei polloni basali sono ottime sia crude che cotte in risotti e omelettes.