

corso di

# Phytoalimurgia



### Erbe spontanee: raccolgo, cucino, mangio

Dedicare parte del nostro tempo alla scoperta della “natura” potrebbe essere un primo contatto per conoscerla, rispettarla e amarla. Comprendere la flora nei suoi ritmi biologici, nella sua utilità serve ad acquisire uno stile di vita più sano e proficuo per il benessere individuale e permette di percepire che le stagioni hanno da sempre dettato legge sul raccolto delle erbe spontanee (ogni stagione dona le proprie piante alimentari), sulle loro parti edibili che si differenziano negli organi sotterranei (radici, bulbi, rizomi, tuberi) e nelle parti aeree (fusti, foglie, germogli, fiori, frutti e semi), “Andar per erbe”, raccogliere, cucinare, mangiare è phytoalimurgia, branca relativa alla botanica che studia la flora spontanea ad uso alimentare e che attesta, attraverso il cibo, la storia di un territorio, la storia dei popoli. La raccolta delle piante deve essere effettuata in un preciso periodo dell’anno denominato “tempo balsamico”, tempo diverso per ogni pianta, ma è il momento in cui essa racchiude il maggior numero di principi attivi e quindi esplica una attività biologica sull’organismo. Foglie e fiori vanno raccolti all’inizio della fioritura e tutte le piante spontanee giovani hanno virtù terapeutiche disintossicanti.. Esempio il tarassaco (*Taraxacum officinalis*) depura dopo il periodo invernale. Tuberi e radici invece, si raccolgono in autunno e con le loro riserve energetiche apportano nutrienti utili ad affrontare il clima invernale.

### STORIA

La phytoalimurgia era il rimedio usato dalle popolazioni durante le guerre, le carestie, le calamità naturali, le pestilenze, per sopperire alla mancanza di cibo. La parola, proposta, nel 1767, dal medico naturalista Ottaviano Targioni Tozzetti nella sua opera “De Alimenti urgentia”, deriva da tre vocaboli di origine greca: phyto-pianta; à limòs (nella mitologia greca Limòs, Fame è la raffigurazione della carestia) -“calma la

fame” e ergon - lavoro, attività e quest’ultima anche dal latino urgia, chirurgia ma intesa come urgenza alimentare.

Oreste Mattiolo ha pubblicato nel 1918 “Pytoalimurgia Pedemontana.”

Fin dai tempi remoti gli uomini hanno tratto dalle piante il loro cibo e le loro medicine. Dell’uso della flora spontanea commestibile si hanno testimonianze nella mitologia greca





con il medico centauro Chirone con l'uso dell'Achillea. Nel 2700 a.C. un imperatore cinese chiamato "Agricoltore Celeste" compilò un "Grande erbario" in cui erano descritte le proprietà delle erbe e delle piante officinali. Nel papiro del medico egiziano Ebers (1850 a.C.) sono elencate, canapa, ginepro, finocchio, semi di lino, timo. Nell'arte culinaria greca antica (384-383 a.C.) venivano usate spezie ed erbe aromatiche definite da Sofocle "Artumata" -condimenti della nutrizione-. Nell'Antico e Nuovo Testamento si parla di aglio, ortica, alloro, menta, cumino. Pitagora mangiava malva e asfodelo bolliti e anche Cicerone sembrava ghiotto di malva. Omero, oltre alla ruta, deliziava il suo palato con lo zafferano (*Crocus Sativus*) la cui polvere era alla base di un potente filtro d'amore. Nel I secolo d.C. Dioscoride di Pedanio, nel trattato di farmacologia "De materia medica", nei suoi 5 libri, ognuno dedicato a vari argomenti, descrive tutte le sostanze che apportano effetti fisiologici sul corpo umano e quindi tratta le erbe sotto tutti i punti di vista compreso le erbe commestibili. Dioscoride, Ippocrate, Plinio il Vecchio (scrisse "Naturalis Historia"), Galeno facevano riferimento alla "Signatura rerorum" o Firma delle cose. Partendo dal presupposto che la "natura è un unico organismo vivente", essa indicava con i colori dei vegetali, con la loro forma una somiglianza agli organi animali e quindi una pianta con parti somiglianti ad organi umani, è utile per curare e difendere quegli organi. Questa teoria nacque dalla concezione che tutto ciò che è presente in natura fosse ad uso e consumo dell'uomo e quindi Dio aveva posto un segno sulle piante create e che per questo possono servire a curare le malattie. Questa dottrina venne continuata da Paracelso e da altri studiosi.

Erbe in ricetta di cucina sono presenti nel libro d'arte culinaria scritto da Apicio nel I secolo d.C.

Un vecchio proverbio dice "tutta l'erba che a primavera alza la testa è buona per fare la minestra" e allora impariamo a conoscere e a raccogliere tarassaco, bardana, borragine, assenzio, santoreggia, rosa canina, ortica ecc. e .... i candidi fiori di sambuco.







## RICETTE

### “La farmacia del contadino”

**SAMBUCUS NIGRA** (sambuco comune) –famiglia Caprifoliacee  
–Parti eduli: fiori (la raccolta avviene in primavera) – bacche color nero-violaceo (raccolta agosto-settembre).

Proprietà: antiossidanti, antiflogistiche, antipiretiche, antivirali, diaforetiche, lassative, diuretiche, rinforza il sistema immunitario, coadiuva l'attività del sistema cardio-circolatorio e l'attività osteo-articolare.

Uso in cucina: sciroppi, gelatine, torte, gelati, frittelle con la pastella, frittate, minestre, risotto.

#### SCIROPPO AI FIORI DI SAMBUCO

Mettere in un contenitore 5 fiori di sambuco con 400 gr. di zucchero, 400 ml. di acqua, gr. 10 di acido citrico, ½ limone a pezzi, 40-80 ml. di succo di limone. Lasciare macerare per 2-3 giorni e poi filtrare ed imbottigliare.

#### MARMELLATA DI BACCHE DI SAMBUCO

Staccare le infruttescenze, metterle in una pentola con un bicchiere di acqua, cuocerle a fuoco lento per circa 30'. Passare al passaverdure, e per 1 kg. di succo di bacche di sambuco, aggiungere il succo di 2 limoni, 500gr. di zucchero, 600 gr. di mele tagliate a pezzetti. Fare cuocere per circa 60', frullare con il minipimer. Rimettere sul fuoco e far cuocere lentamente, fino alla giusta consistenza

#### FOCACCIA PROFUMATA AI FIORI DI SAMBUCO

Mettete in una ciotola la farina (500 gr.), il sale (1/2 cucchiaino), il lievito sciolto in un piccolo quantitativo di latte tiepido (tot. 200 ml.), i fiori di sambuco freschi (30 gr.) e impastate aggiungendo il rimanente latte tiepido fino ad ottenere un impasto omogeneo abbastanza morbido. Aggiungete un cucchiaino di olio, rimpastate, formate una palla e mettete a lievitare.



## ARCTIUM LAPPA (BARDANA)

Famiglia: Asteraceae

Proprietà: antisettiche, depurative, coleretiche, ipoglicemizzanti, diuretiche, ipocolesterolemizzanti, indicata per curare la gotta, stimolante la circolazione sanguigna.

Uso in cucina: insalata, frittate, minestre, frittelle, soufflè.



## CROSTATA DI BARDANA E CIPOLLA

Spazzolare 160 gr di gambi di foglie di bardana, tagliarli a pezzi di ½ cm e lessarli. Soffriggere in una padella 1 cipolla rossa con l'olio evo, snocciolare 2 cucchiaini di olive nere. Rivestire una teglia con della pasta sfoglia e versarvi i gambi di bardana, le olive, la cipolla, dei filetti di acciuga e pepe nero e foglie di alloro macinate. Infornare a 180° per 30-40 minuti.



## TARAXACUM OFFICINALE (TARASSACO)

Famiglia: Asteraceae

Chiamato dente di leone o piscialetto, “insalata matta”.

Proprietà: drenanti, disintossicanti, spasmolitiche, toniche, antireumatiche, coleretiche, digestive, ipocolesterolemizzanti, rigeneranti.

Uso in cucina: fiori fritti in pastella, foglie in insalata, minestre, frittate, “capperi di tarassaco” sotto sale oppure sott'aceto.

## RISO AL TARASSACO

300 g. tarassaco, 400 g. riso, 100 g. burro, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 3 bulbi di aglio delle vigne, brodo e ricotta secca. Lessare e passare in padella con l'olio e gli aglio le verdure, rosolare la cipolla con il burro, aggiungere il riso e il brodo. Una volta cotto, unire al riso le verdure, mantecare il tutto con la ricotta secca.



## ROSA CANINA

(“canina” per aver guarito dalla rabbia un soldato romano morso da un cane).

I cinorroidi (bacche) sono “sorgenti naturali di vitamina C”.

Famiglia: Rosaceae

Proprietà: antiflogistiche, regola la risposta immunitaria dell'organismo, antiallergiche (in particolare a livello respiratorio), antiossidanti, vitaminizzante, facilita l'assorbimento di calcio e ferro, tonificanti, anti stress, protezione vasale, stimola le funzioni renali, astringenti.

Uso in cucina: decotti, tisane, infusi, sciroppi, marmellate, liquore, vino alla rosa canina, gelatine, miele.

Uso cosmetico: maschera di bellezza, decotto per bagno tonificante.

## MARMELLATA DI ROSA CANINA

1.000 gr. di pasta\* di bacche di rosa canina, 600 gr. di zucchero, 3 mele con la buccia.

Mettere in una pentola la pasta di bacche con lo zucchero e le mele a pezzetti. Fare bollire per 30', poi frullare con il minipimer o un frullatore per sminuzzare le mele e le loro bucce.

Rimettere sul fuoco e lasciare addensare fino alla giusta consistenza.

Riempire i vasetti con la marmellata ottenuta, sterilizzare a bagnomaria per 30'.

*\*Preparare la pasta: raccogliere le bacche dopo che hanno subito un paio di gelate (gennaio), pulirle e lavarle.*

*Mettere le bacche in una pentola sul fuoco con acqua (3 bicchieri di acqua per 1 chilo e mezzo di bacche) e lasciare bollire per 15'.*

*Passare al passaverdure per togliere le bucce ed i semi ottenendo la pasta.*





MINISTERO DELL'ISTRUZIONE,  
DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA



UNIVERSITÀ DI CAMERINO



ISTITUTO COMPRESIVO DI NAVELLI

Iniziativa realizzata nell'ambito del progetto  
“*Misalcocosi: riscopriamo gli utilizzi delle piante nella vita quotidiana*”  
finanziato dal Dipartimento per l'Università, l'alta formazione artistica,  
musicale e coreutica e per la Ricerca,  
Direzione generale per il coordinamento e lo sviluppo della Ricerca.  
Legge 6/2000.

**Idee in  
movement**  
ASSOCIAZIONE CULTURALE

**variazioni**  
associazione culturale

primeVie edizioni