

Prefazione

La raccolta delle erbe spontanee commestibili che i nostri nonni effettuavano in campagna, seguendo le orme di un retaggio che si perde nella notte dei tempi, appare oggi un ricordo sempre più anacronistico.

Eppure ormai è evidente che il progresso in agricoltura, ha sì perseguito il fine di soddisfare i bisogni alimentari dell'uomo, ma di recente lo ha fatto impiegando sempre più tecnologie orientate esclusivamente a produzioni intensive e specializzate (Monocoltura); operando



Acetosella gialla

una minuziosa selezione e non poche manipolazioni, anche genetiche, delle varietà; producendo in taluni casi addirittura un effetto negativo che ha reso le varietà sterili, ne ha ridotto le difese immunitarie ed ha aperto il fronte a nuovi attacchi di agenti patogeni interni ed esterni.

Tutto ciò decimando il patrimonio genetico costituito dalle molteplici varietà appartenenti ad una stessa specie, biologicamente differenti per necessità di adattamento a diverse condizioni ambientali (cosiddetta Biodiversità).



Aglione pelosetto

Anche il loro habitat ha subito profonde trasformazioni per adeguarsi all'esigenze di mercato.

La cosiddetta "Coltivazione in vitro" già ampiamente diffusa nei mercati dell'Europa centrale, soprattutto nella floricoltura, pone non pochi inquietanti interrogativi circa gli effetti



Alloro

che produrrà a lunga scadenza, soprattutto perché richiede ulteriori adattamenti genetici delle piante.

Al momento, prevalentemente, se ne apprezzano i vantaggi come:

1. Notevole risparmio economico, per l'elevata riduzione dei tempi di produzione di grandi quantitativi di piante selezionate per qualità, rispetto alle tradizionali tecniche di produzione;
2. Possibilità di produrre piante esenti da agenti patogeni, per cui, qualitativamente migliori;
3. Superamento delle difficoltà di propagazione di piante, altrimenti naturalmente poco riproducibili;
4. Superamento delle difficoltà relative a vincoli doganali;
5. Totale annullamento della naturale stagionalità produttiva, ad esclusivo vantaggio della commercializzazione.

Oggi nei mercati o nei centri commerciali, troviamo tutto l'anno quello che occorre, e ad un prezzo in moneta sempre più competitivo.

Ma a quale "costo effettivo" per la popolazione e l'ecosistema Terra?

I danni arrecati all'ambiente impongono una doverosa riflessione circa la neces-



Asparago pungente

sità di preservare e proteggere gli ecosistemi e la cultura di cui ciascun territorio si fa portavoce.

Siamo più consapevoli della perdita di



Caccialeppe

un contatto necessario con la natura e dell'appiattimento culturale che la globalizzazione determina.

Anche dal punto di vista terapeutico si avverte il bisogno di ricorrere a cure più naturali, rispettose dell'equilibrio psico-fisico dell'uomo, più tollerabili per la mancanza o la scarsa rilevanza degli effetti collaterali o controindicati. Cure meno costose, perché escluse dai circuiti farmaceutici e reperibili in altre sedi se non addirittura in loco, alla bisogna, mediante la raccolta.



Cardella o grespino comune

Per questo motivo, abbiamo ritenuto valida la stesura di questo piccolo manuale sulle piante alimurgiche, piante spontanee commestibili, di cui si è persa la memoria insieme alla conoscenza del loro valore nutraceutico.

Non possiamo e non dobbiamo perdere questo patrimonio biologico e culturale che ci lega all'ambiente naturale, alle nostre radici, alla nostra storia!

Non possiamo e non dobbiamo perdere questo patrimonio biologico e culturale che ci lega all'ambiente naturale, alle nostre radici, alla nostra storia!

Recuperare il passato vuol dire farsi prima custodi e poi portavoce di una memoria popolare autoctona, di un *modus vivendi* in cui ogni risorsa naturale, pur se orientata all'uomo, viene impiegata in maniera compatibile, affinché non si estingua e sia sempre disponibile anche alle generazioni future.

Per non dimenticare, per preservare, per tramandare.... per fare.... per essere.

Introduzione

Quante volte andando in campagna o addirittura visitando giardini "incolti" abbiamo visto e calpestato "erbacce", specie spontanee che parevano invadere il terreno anche a danno di piante cosiddette coltivate.

Tutte le piante oggi esistenti erano un tempo spontanee. Esse hanno rappresentato una fonte alimentare vegetale esclusiva nel paleolitico, quando l'uomo era nomade, cacciatore e raccoglitore. Nel neolitico, ancora, tutti i vegetali commestibili erano selvatici



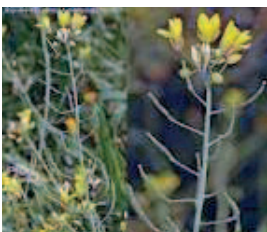
Cardo mariano

e soltanto alla fine sarebbero stati domesticati con la nascita dell'agricoltura.

Anche dal punto di vista terapeutico, il ruolo affidato alle specie vegetali alimurgiche è stato determinante.

Queste piante spontanee hanno ripreso un ruolo fondamentale per la sopravvivenza dell'uomo nei momenti più critici: durante le carestie dovute a calamità naturali, epidemie, guerre o nei moderni embarghi.

Così si spiega il neologismo "alimurgia", coniato dal medico e botanico fiorentino Giovanni Targioni-Tozzetti attraverso la pubblicazione nel 1767 del trattato "Alimurgia, o sia Modo di render meno gravi le carestie", che diede il nome alla scienza in questione.



Cavolicello

Anche se oggi l'Europa non vive un'urgenza alimentare, è importante ampliare la conoscenza di queste piante che, per i non addetti ai lavori,

è troppo spesso limitata al loro impiego in cucina come erbe aromatiche o come sostanze chimiche da riprodurre sinteticamente in laboratorio per scopi terapeutici.

La Fitoalimurgia (dal greco fitos = piante, "á limos (alimento)"= che calma la fame, e di "urgìa"= urgenza) "È dunque la scienza dell'uso alimentare delle erbe spontanee che si propone lo studio scientifico delle erbe, la loro valorizzazione soprattutto negli usi in cucina, la salvaguardia delle tradizioni, dei rituali, retaggio prezioso di secoli di esperienza e di civiltà rurale". Tali piante sono portatrici di principi alimentari utilissimi per il nostro equilibrio psicofisico: contengono antiossidanti, vitamine, proteine, aminoacidi essenziali, sostanze calmanti e farmacologiche nonché tanta fibra così utile al nostro intestino.



Cicoria selvatica

Andare a raccogliere può significare oltre a trascorrere una bella giornata a contatto con la natura, imparare a riconoscerle, a cucinarle, recuperando così una parte del nostro patrimonio culturale.

Lo sviluppo urbano e la cementificazione, l'uso di pesticidi e diserbanti e la politica di massimizzazione del prodotto agricolo coltivato - tipico dell'agricoltura intensiva - stanno drasticamente riducendo la superficie utile alla crescita spontanea di tali piante alterandone la genuinità e la purezza per la presenza di molteplici fonti di inquinamento; ma al contempo allontanano sempre più l'uomo



Fico d'India

dall'elemento natura e dal patrimonio di tradizioni prevalentemente rurali.

Oggi i giovani sconoscono le specie

spontanee e non ne apprezzano impieghi e proprietà, se non indirettamente attraverso i prodotti farmaceutici, parafarmaceutici, erboristici o cosmetici.

Questo piccolo manuale non ha pretese esaustive, non rende infatti il lettore un esperto in materia. L'intenzione che lo anima è stuzzicare la curiosità del lettore al punto da indurlo ad approfondire, nelle sedi e con le modalità opportune, una conoscenza che permetta la riscoperta del proprio territorio, della natura, cultura e tradizioni che in esso si esprimono.

Il presente manuale è costituito da una parte generale ed una speciale.



Finocchio selvatico

Nella prima si fa riferimento alla raccolta e mondatura delle erbe commestibili focalizzandosi su: perché, dove, cosa, quando, come e quanto raccogliere.

Nella parte speciale sono state predisposte schede sintetico-descrittive delle varietà particolarmente diffuse nel territorio siciliano - oggi note più per le qualità culinarie che non fitoterapiche - dando risalto alle proprietà curative e nutritive un tempo note e fornendo le informazioni circa la loro



Malva selvatica

localizzazione, l'habitat, le parti utilizzate, i periodi di raccolta e la loro utilizzazione gastronomica, nonché i termini dialettali con cui si

indicavano una volta.

Si conclude con una serie di precauzioni da osservare nella raccolta e nell'impiego delle piante stesse per non incorrere in rischi anche considerevoli per la salute.

Parte Generale

PERCHÈ



Nepetella

La raccolta, costituisce la fase principale della pratica fitoalimurgia ed implica: il riconoscimento delle varie specie, l'asportazione mediante taglio, una prima mondatura e la riposizione in apposito contenitore.



Origano meridionale

Per quale motivo dovremmo lasciare la nostra comoda poltrona, davanti al televisore, per andare a raccogliere erbe?

Le risposte potrebbero essere mol-

teplici.

La raccolta diventa una occasione per organizzare delle distensive passeggiate in campagna nel "silenzio dei luoghi".

Dimentichiamo troppo spesso di far parte del sistema

"Natura" e che in esso ritroviamo e rafforziamo il nostro equilibrio psicofisico con effetti benefici

su noi stessi e nei rapporti con gli altri. Inoltre, il contatto con la natura avvia un interscambio dai molteplici reciproci vantaggi.

- si terrebbe pulito il prato, il giardino, l'orto, il bosco, aumentando, la vigilanza sul territorio;
- se la raccolta avvenisse con gli accor-

gimenti necessari, si preserverebbe l'esistenza della varietà e l'integrità dell'habitat in cui la pianta cresce e se ne promuoverebbe addirittura la diffusione, riducendo così l'impatto ambientale della raccolta;

- i suoli che accolgono queste piante, visto l'interesse dell'uomo, si mantengano fertili e in equilibrio idro-geologico;
- sono economicamente convenienti perché si seminano e si coltivano da sole;
- sono biologiche nel senso più puro del termine: in quanto spontanee, non richiedono l'uso di veleni o sostanze chimiche;
- usandole si riscoprono i veri sapori che esistono in natura e si ritorna a un'alimentazione basata su cicli stagionali e sulla alternanza degli alimenti;
- mangiare ogni tanto verdure selvatiche migliora il nostro stato di salute, basti pensare al contenuto di sostanze nutritive e medicamentose.
- Le piante spontanee conservano intatto il germoplasma, ossia il patrimonio genetico originario della varietà, nel rispetto del principio della biodiversità e nel contenimento del rischio di erosione genetica dovuto alle manipolazioni dell'uomo sulle varietà coltivate. Lo

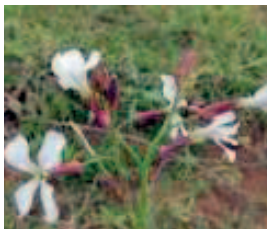


Porro selvatico

netico originario della varietà, nel rispetto del principio della biodiversità e nel contenimento del rischio di erosione genetica dovuto alle manipolazioni dell'uomo sulle varietà coltivate. Lo

stesso genoma originario si rende utile a produrre miglioramenti genetici nelle varietà di ortaggi (maggiore resistenza alla malattia).

DOVE



Ravanello selvatico

Per la ricerca e la conseguente raccolta delle piante alimurgiche occorre scegliere luoghi salubri e incontaminati da rifiuti e polluzioni industriali.

La nostra Provincia, con le sue montagne e i suoi pianori (orografia), e il clima così peculiare, ospita molte varietà di piante alimurgiche;

Possiamo trovarle dal livello del mare sino oltre i 1000 metri s.l.m.

Durante l'inverno possiamo raccogliere



Rosmarino

a quote basse e in estate a quote alte. Possiamo scegliere tra zone impervie o poco accidentate con dolci declivi e piani,

queste ultime facili da raggiungere e da attraversare a piedi, affinché la nostra tranquilla passeggiata non si tramuti in qualche camel trophy. Possiamo avvalerci delle informazioni degli abitanti del luogo che sicuramente incontreremo lungo il percorso.

QUANDO

In genere è da preferire la mattina per l'elevata concentrazione di principi



Rovo comune

attivi che le piante hanno in questa parte della giornata. Per quanto concerne la stagione, dipende dall'altitudine dei luoghi



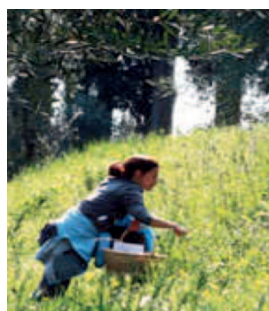
tarassaco

e dal microclima della zona in particolare, ma anche l'esposizione al sole e l'umidità giocano un ruolo chiave.

COME

Gli attrezzi per la raccolta sono molto semplici, basta una cesta o un contenitore che permetta la traspirazione, ossia l'evaporazione dell'acqua residua, onde evitare pericolose fermentazioni. È infatti assolutamente sconsigliato l'utilizzo di buste di plastica.

L'uso della cesta di vimini (cosiddetta



sporta) oltre a garantire la traspirazione consente, grazie agli interstizi del materiale di cui è composta di far precipitare lungo i sentieri per-

corsi dal raccoglitore i semi, le spore, i cloni, garantendo la riproduzione della varietà e la sua propagazione.

Un coltellino da cucina è sufficiente per il taglio e la pulitura degli steli fo-



gliari dalle spine, si evitano così sradicamenti e danni sia per il suolo che per la pianta stessa.

La zappa può essere utile in caso di raccolta di bulbi o rizomi, i guanti per raccogliere verdure spinose, la falce è utile per tagliare le fronde o le parti più grosse della pianta.



Per l'abbigliamento si deve tener conto della temperatura, della piovosità, del vento.

Le scarpe devono essere adatte, per non incorrere in pericolosi scivoloni, devono avere una buona aderenza al suolo, essere impermeabili con punta rinforzata.

Il bastone ha la funzione di sostenerci ulteriormente durante la camminata ma anche di ridurre il danno sull'habitat a seguito del passaggio dell'uomo.

COSA

Attenzionare le specie commestibili, non tossiche, indicate nelle apposite schede descrittive corredate da materiale iconografico che costituiscono la parte speciale del presente manuale.

Precauzioni

Qualche precauzione da adottare nella raccolta e uso delle piante alimurgiche.

1. La raccolta delle piante alimurgiche è pratica diffusa e tramandata in tutt'Italia, ma tra una regione e l'altra possono esistere delle differenze sulla raccolta e sul modo di utilizzarle.
2. Le piante alimurgiche possono somigliare ad altre specie tossiche o velenose, anche soltanto in alcune fasi della loro crescita;
3. Della pianta si utilizza una o più parti (radice, foglie, semi, etc..), secondo l'uso che se ne vuole fare;
4. Possono avere un diverso grado di tossicità a seconda della parte di essa che viene presa in considerazione;
5. L'uso legato a una o più parti della pianta può richiedere un particolare trattamento preliminare che la/le rende utilizzabili e soprattutto non tossiche;
All'apparenza innocue, molte varietà cessano di essere tossiche a seconda dello stadio di crescita vegetativa, delle parti e delle quantità che si ingeriscono e/o delle circostanze in cui si consumano.
6. Ogni pianta e talvolta ogni parte di essa, ha un proprio e distinto "periodo di raccolta" (perché ricca delle sostanze richieste o povera di tossine).
7. Esistono piante alimurgiche che pos-

sono essere utilizzate senza limiti di quantità, altre che vanno impiegate con grande moderazione.

«*Omnia venenum sunt: nec sine veneno quicquam existit. Dosis sola facit, ut venenum non fit.*[1]» «Tutto è veleno, ma nulla esiste senza veleno. Solo la dose fa in modo che il veleno non faccia effetto».

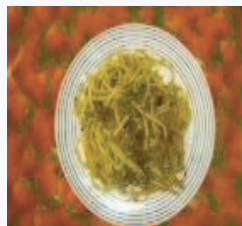
(Paracelso, 1493 - 1541, medico, alchimista e astrologo svizzero).

8. Gli effetti sull'organismo, anche quelli terapeutici, sono legati allo stato di salute dell'individuo che ne fa uso (attenzione alle allergie!!!).
9. Soprattutto in caso di uso terapeutico, occorre fare molta attenzione alla possibile combinazione di effetti legati all'assunzione contestuale di farmaci.
10. Non tutti i luoghi sono adatti alla raccolta, sono infatti da escludere: le zone coltivate (perché ricche di fitofarmaci), le discariche, i bordi delle strade, i luoghi ad alto transito o stazionamento di animali, i luoghi ove le autorità vietano espressamente la raccolta. Le piante assumono infatti tutte le sostanze nocive disperse nel mezzo aereo e podologico.
11. Qualità e quantità dei principi attivi nelle piante alimurgiche variano in relazione alla composizione, esposizione e altitudine dei terreni.

*Per non dimenticare,
per preservare,
per tramandare,
per fare,
per essere.*

PARTE SPECIALE

LE SCHEDE



N.B. Le informazioni contenute in queste schede hanno un valore puramente indicativo.

PIANTE ALIMURGICHE

ACETOSELLA GIALLA

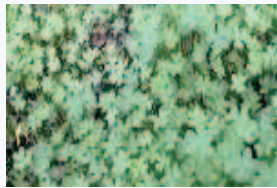


Famiglia: *Oxalidaceae*
Genere: *Oxalis*
Specie: *O. pes-caprae*
Nomenclatura binomiale: *Oxalis pes-caprae*
Dialecto Siciliano: *Sugameli, Aiaura e duci, Acitazzu e Accidedda.*

Luogo d'origine: Di origine sudafricana si è sviluppata nel bacino del Mediterraneo.
Habitat: Terreni coltivati e incolti, zone umide e boschive.
Forma biologica: G bulb - Geofite bulbose. Piante il cui organo perennante è un bulbo da cui, ogni anno, nascono fiori e foglie.

Altitudine: Da 0 a 600 metri s.l.m.
Antesi: Novembre - Maggio.
Periodo balsamico: Primavera .

Descrizione botanica:



E' un'erbacea acaule perenne, con rada peluria, rizoma sotterraneo, carnoso e con bulbilli di 5-8 mm; foglie carnosette con peluria sui margini, punteggiate nella pagina superiore e con 3 segmenti articolati e bilobi. Produce frutti a capsula che raramente arrivano a maturità. Nel periodo autunnale da un rizoma alquanto fragile si sviluppa una rosetta fogliare e una serie di lunghi steli dai fiori gialli che conferiscono al paesaggio un aspetto caratteristico.

Fitoterapia :



Proprietà nutraceutiche: Diuretico, depurativo, febbrifugo, rinfrescante, antinfiammatorio, e decongestionante.
Principi attivi: Acido ossalico legato in forma salina e antrachinoni, mucillagine, Vitamina C.

Avvertenze: Sconsigliato in casi di calcolosi renale.
Parti utilizzate: Foglie, gambi e bulbi.

Gastronomia:



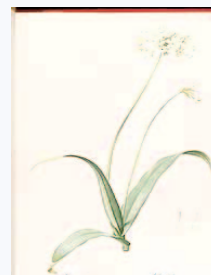
Si possono utilizzare le foglie crude in aggiunta alle insalate primaverili. Per il loro sapore acidulo, foglie e gambi possono costituire la base o entrare a far parte di salse di accompagnamento per carni lessate, pesci alla griglia. Si possono utilizzare anche i piccoli bulbi consumati dopo averli arrostiti sulla brace, conditi o meno con olio e limone.

Salsa con acetosella

PIANTE ALIMURGICHE

AGLIO PELOSETTO

Famiglia: *Amaryllidaceae*
Genere: *Allium*
Specie: *Subhirsutum*
Nomenclatura binomiale: *Allium subhirsutum*
Dialecto Siciliano: *Agghiu sarbaggiu.*



Luogo d'origine: Incerto. (Bacino del Mediterraneo).
Habitat: Pascoli aridi, incolti, garighe, boschi.
Forma biologica: G bulb - Geofite bulbose. Pianta il cui organo perennante è un bulbo da cui, ogni anno, nascono fiori e foglie.

Altitudine: Da 0 a 600 m. s.l.m.
Antesi: Marzo- Maggio
Periodo balsamico: Agosto



Descrizione botanica: Pianta erbacea perenne a radice bulbosa (1 – 2 bulbilli). Fusto cilindrico, scapo fiorifero altezza 30 – 40 cm. Foglie mollicce villose raramente glabre, infiorescenza di 5 – 6 cm con molti fiorellini bianchi e tepali di 8-9 mm di lunghezza. Produce bulbilli sotterranei.

Fitoterapia:



Proprietà nutraceutiche: Antisettico, antitumorale, antibiotico, stimolante della circolazione del sangue, espettorante, vasodilatatore, coronarico, antiossidante, cardiovascolare, colagogo, tonico.

Principi attivi: Alliina, allucina (in bulbi schiacciati), disolfuro di diallile (odore caratteristico), ajoene, vitamine A, B1, B2, PP, C, garlicina, Sali minerali, alisina.

Avvertenza: Ha effetti rubefacenti, pertanto l'uso esterno a dosaggio elevato può provocare vescicazione.

Parti utilizzate: Bulbilli.

Gastronomia:



Viene utilizzato come aromatizzante o come ingrediente, si può consumare sia cotto sia crudo. Condimento – spezia per primi e secondi piatti.

Salsiccia condita con aglio pelosetto.

PIANTE ALIMURGICHE

ALLORO

Famiglia: *Lauraceae*
Genere: *Laurus*
Specie : *Nobilis*
Nomenclatura binomiale: *Laurus nobilis*
Dialecto Siciliano: *Addauru, lauro.*



Luogo d'origine: Introdotta in Europa (Grecia) dall' Asia Mino
Habitat: L'alloro è una pianta rustica, cresce bene in tutti i terreni e può essere coltivata in qualsiasi tipo di orto.
Forma biologica: P scap - Fanerofite arboree. Pianta legnosa con portamento arboreo.
P caesp - Fanerofite cespugliose. Pianta legnosa con portamento cespuglioso.

Altitudine: Da 0 a 800 m. s.l.m.
Antesi: Marzo - Maggio.
Periodo balsamico: Inizio estate

Descrizione botanica:



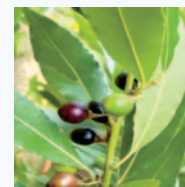
È una pianta sempreverde, perenne e si presenta con un fusto eretto e una corteccia caratterizzata da una colorazione verde. Le foglie dell'alloro si caratterizzano per essere ovali, piuttosto lucide nella parte più alta, mentre risultano opache nella zona inferiore e nel caso in cui vengano tagliate, hanno la caratteristica di rilasciare un profumo estremamente gradevole. I frutti delle bacche hanno forma ovale e colore nero.

Fi *Proprietà nutraceutiche:* Digestivo, antisettico, sedativo, stimolante, sudorifero, insettifugo e repellente.

Principi attivi: Acidi grassi polinsaturi, tannino, olio essenziale con acido laurico e l'aurostearina.

Avvertenze: Le foglie verdi sono leggermente tossiche quindi è meglio essiccarle all'ombra e conservarle in un contenitore di vetro.

Parti utilizzate: Foglie e frutti.



Gastronomia:



Le foglie sono utilizzate per brodi, zuppe e minestre. Condimento-spezia per secondi piatti di carne e di pesce. In liquoreria viene usato per produrre il *laurino*.

Spiedini con salsiccia e alloro.

PIANTE ALIMURGICHE

ASPARAGO PUNGENTE

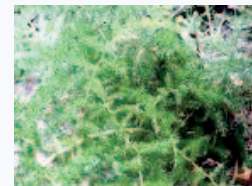
Famiglia: *Liliaceae*
Genere: *Asparagus*
Specie: *A. acutifolius*
Nomenclatura binomiale: *Asparagus acutifolius*
Dialecto Siciliano: *Sparaciu sarbaggiu, Sparaciu.*



Luogo d'origine: Area Mediterranea.
Habitat: Si trova in prossimità dei boschi, siepi e in luoghi incolti.

Forma biologica: G rhiz-Geofite rizomatose. Pianta con un particolare fusto sotterraneo, detto rizoma, che ogni anno emette radici e fusti avventizi.
NP - Nano-Fanerofite. Pianta legnosa con portamento arbustivo, alte fino a 2 m dal suolo.

Antesi: Agosto-Novembre
Periodo balsamico: Marzo (rizomi)
Altitudine: Da 0 a 1300 metri s.l.m.



Descrizione botanica:



E' una pianta perenne che può raggiungere un'altezza tra i 50 e i 150 centimetri. Il rizoma è poco sviluppato e provvisto di numerose gemme dalle quali emergono i turioni. I turioni si ramificano e si sviluppano nei fusti della pianta adulta, legnosi e più o meno lianosi. Sui fusti si sviluppano numerosi cladodi, simili a piccole foglie rigide, aghiformi e pungenti.

Fitoterapia: Proprietà nutraceutiche: I turioni eduli hanno ben note proprietà diuretiche, nonché aperitive, antiedemigene, antireumatiche, depurative e lassative è altresì utile agli obesi e agli idropici.
Principi attivi: Asparigina, saponine, flavonoidi, sali di potassio, arginina, colina.

Avvertenze: Sconsigliato in caso di calcolosi renale.

Parti utilizzate: In cucina si utilizzano germogli verdi o bianchi.

Gastronomia:



Turioni lessati con olio e limone, con burro e formaggio, con uova. Si possono preparare piatti gustosissimi come frittate, risotti e sughi.

Risotto con asparagi

PIANTE ALIMURGICHE

BIETOLA SELVATICA

Famiglia: *Chenopodiaceae*
Genere: *Beta*
Specie: *Vulgaris*
Nomenclatura binomiale: *Beta vulgaris*
Dialecto Siciliano: *Aiti, sarchi sabaggi, Geri, Biletti.*



Luogo d'origine: Area mediterranea, Europa meridionale.
Habitat: La bietola selvatica cresce spontanea lungo i litorali, ma anche nei terreni argillosi dell'entroterra. Ha difficoltà a vegetare su suoli vulcanici.

Forma biologica: H scap - Emicriptofite scapose. Piante perennanti per mezzo di gemme poste a livello del terreno e con asse fiorale allungato, spesso privo di foglie.

Altitudine: da 0 a 600m s.l.m.
Antesi: Giugno/Agosto
Periodo balsamico: Inverno



Descrizione botanica:



Pianta erbacea perenne con radice non ingrossata, provvista di un cespo fogliare quasi appressato al suolo, costituito da foglie spatolate, carnosette, largamente picciolate e dotate di una lamina di color verde intenso e lucente. I piccioli si presentano sovente colorati in rosso alla base per la presenza di betacianina. Dal cespo basale, al sopraggiungere dell'estate, si origina un fusto eretto, ramoso che porta un'infiorescenza con glomeruli di 1-3-5 fiori piccoli e verdastri. Anche il fusto può presentare colorazione rossastra.

Fitoterapia :

Proprietà nutraceutiche: Antianemico, emolliente, lassativo, rinfrescante.

Principi attivi : Provitamina A, betalaine.

Avvertenza: E' preferibile non utilizzare l'acqua di cottura delle bietole perché può provocare infiammazione alle vie urinarie.

Parti utilizzate: Le foglie e le cime tenere.

Gastronomia:



L'erbaggio si consuma lessato e saltato in padella con aglio, olio, sale e peperoncino. Si possono fare insalate, minestre, minestrone, zuppe, frittate, risotti, ripieni per tortellini e ravioli per pasticcini e torte salate.

(Pizza con bietole selvatiche)

PIANTE ALIMURGICHE

BORRAGINE COMUNE

Famiglia: *Boraginaceae*
Genere: *Borago*
Specie: *B. officinalis*
Nomenclatura binomiale: *Borago officinalis*
Dialecto Siciliano: *Vurrania, Burraina, Urraina.*



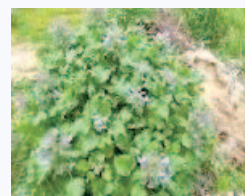
Luogo d'origine: Originaria dell'Oriente, diffusa nell'area mediterranea.
Habitat: Vive spontanea ai margini delle strade, negli incolti, sui ruderi.
Forma biologica: T scap – Terofite scapose. Piante annue con asse fiorale allungato, spesso privo di foglie.

Altitudine: da 0 a 800 metri s.l.m.
Antesi: Aprile-Agosto ma in Sicilia fiorisce tutto l'anno.
Periodo balsamico: Giugno

Descrizione botanica:



Dai semi di borragine in autunno nascono piante che in breve tempo si sviluppano fino a un metro circa di altezza con foglie la cui grandezza diminuisce gradatamente andando verso il vertice caulinare. In primavera si formano numerosi fiori viola altamente nettariiferi e raccolti in grappoli cascanti. Finchè la pianta non spiga tutte le sue parti aeree (foglie e steli) sono tenere e commestibili.



Fitoterapia :

Proprietà nutraceutiche: Diuretico, depurativo, emolliente, lassativo, sudorifero, e antinfiammatorio.

Principi attivi: Tannino, resina, mucillagine, saponina, nitrato di potassio, vitamina C.

Parti utilizzate: Fiori, succo delle foglie e dei fusti.

Gastronomia:



Insalate, frittate, minestre. Può essere apprezzata bollita e condita con aglio, olio d'oliva e peperoncino. Si può raccogliere il bocciolo e conservarlo sott'aceto come i capperi.

Agnolotti alla borragine.

PIANTE ALIMURGICHE

CACCIALEPRE

Famiglia: *Asteraceae*
Genere: *Reichardia*
Specie: *R. picroides*
Nomenclatura binomiale: *Reichardia picroides*
Dialecto Siciliano: *Giaddebbura, Caccialebbra, Latti d'aceddu.*



Luogo d'origine: Steno-Mediterraneo
Habitat: Si incontra frequentemente lungo i margini di sentieri e strade, nei campi incolti, sui terreni sassosi, lungo i muri, e nei rupi.

Forma biologica: H scap - Emicriptofite scapose. Piante perennanti per mezzo di gemme poste a livello del terreno e con asse florale allungato, spesso privo di foglie.

Altitudine: Da 0 a 1000 metri s.l.m.
Antesi: Fiorisce tutto l'anno
Periodo balsamico: Marzo-Maggio



Descrizione botanica: Pianta erbacea perenne alta 20 – 40 cm dalla cui radice in autunno si formano delle rosette fogliari carnose e tenere, a cui successivamente si aggiunge uno stelo floreale di capolini gialli simili a quelli della cardella ma più piccoli. Le foglie tenere della rosetta basale vanno raccolte tagliandole all'altezza del colletto in modo da permettergli di ricrescere.

Fitoterapia :



Proprietà nutraceutiche: Erba diuretica, rinfrescante, depurativa, analgesica, antiscorbutica. Le foglie fresche tritate applicate sulla parte dolorante alleviano il mal di denti, mal di testa e mialgie.

Principi attivi: Ricca di Polifenoli.

Parti utilizzate: Foglie e radici

Gastronomia:



Le foglie si consumano lesse, preferibilmente mescolate ad altre erbe, oppure crude nelle insalate con olio e sale. Viene utilizzata nella preparazione di torte, minestre, zuppe e sformati.

Crostini con foglie di caccialepre

PIANTE ALIMURGICHE

Cardella /Grespigno Comune

Famiglia: *Asteracee*
Genere: *Sonchus*
Specie: *Oleraceus*
Nomenclatura binomiale: *Sonchus Oleraceus*
Dialecto Siciliano: *Caddedda, caddedda fimminedda.*



Luogo d'origine: Eurasiatico (Mediterraneo), ma si è diffuso fino a diventare subcosmopolita.
Habitat: È comune nelle colture concimate negli orti, nei prati, ai bordi delle vie e nei terreni ruderali. E' presente anche negli abitati tra le fessure delle pavimentazioni stradali.
Forma biologica: H bienn – Emicriptofite bienni. Pianta a ciclo biennale con gemme poste a livello del terreno.
T scap – Terofite scapose. Pianta annue con asse fiorale allungato, spesso privo di foglie.

Altitudine: da 0 a 1400 m s.l.m.
Antesi: Marzo/Ottobre
Periodo balsamico: Aprile – Settembre



Descrizione botanica:



Pianta annuale 2-10 dm, con fusti eretti ramosi e fogliosi fino in alto. Foglie a contorno più o meno spatolato, cioè allungato e arrotondato in cima; le inferiori tondeggianti e incise, con 2-5 segmenti per lato; le superiori spatolate e dentate.

Fitoterapia : Proprietà nutraceutiche: Depurativo, dimagrante, diuretico, lenitivo, dermatoprotettivo.
Principi attivi: Contiene berberina, acido citrico e acido malico.

Parti utilizzate: Foglie, fiori e radici.

Gastronomia:



Viene utilizzata per insalate, minestre, minestrone, zuppe, si può consumare lessandola e condendola con olio e limone. La radice della cardella viene torrefatta e macinata per ricavare un surrogato del caffè.

Minestrone con le foglie della cardella

PIANTE ALIMURGICHE

CARDO MARIANO

Famiglia: *Asteraceae*
Genere: *Sylibum*
Specie: *S. marianum*
Nomenclatura binomiale: *Sylibum marianum*
Dialecto Siciliano: *Carduni, Spina ianca, Spina santa.*



Luogo d'origine: Area mediterranea e Asia centrale.
Habitat: Cresce fra i ruderi, negli incolti, ai margini di campi abbandonati e ai bordi di strade campestri, zone di scarico di rifiuti, spesso come relitto di coltura.

Forma biologica: H bienn – Emicriptofite bienni. Piante a ciclo biennale con gemme poste a livello del terreno.

Altitudine: da 0 a 1000 metri s.l.m.
Antesi: Maggio/Luglio
Periodo balsamico: Luglio/Agosto dopo la fioritura



Descrizione botanica: Pianta erbacea a ciclo annuale, può avere un ciclo biennale là dove le condizioni pedoclimatiche lo consentano. Le foglie hanno margini ondulati e spinosi e una caratteristica rete di evidenti macchie bianche. Gli steli fogliari (cardi) sono commestibili. La parte più interessante del cardo mariano è costituita dai semi.

Fitoterapia :



Proprietà nutraceutiche: Diuretico, ipertensivo, tonico, colagogo, coleretico. I semi hanno proprietà protettive disintossicanti e curativi del fegato.

Principi attivi : Silimonina, Tiramina, Silimarina, Flavonoidi, Apigenina, Silibonolo.

Parti utilizzate: Fogli, radici e semi.

Gastronomia:



I ricettacoli dei fiori sono il piatto più gustoso. Possono essere lessati o preparati come i carciofi.

Risotto con i cardi

PIANTE ALIMURGICHE

CARDOGNA MAGGIORE

Famiglia: *Asteraceae*
Genere: *Scolymus*
Specie: *Grandiflorus*
Nomenclatura binomiale: *Scolymus Grandiflorus*
Dialecto Siciliano: *Scoddu, Scuoddu di scieccu*



Luogo d'origine: Area mediterranea
Habitat: Incolti erbosi, bordi stradali, ruderi
Forma biologica: H scap - Emicriptofite scapose. Piante perennanti per mezzo di gemme poste a livello del terreno e con asse fiorale allungato, spesso privo di foglie.

Altitudine: Da 0 a 1400 metri s.l.m.
Antesi: Maggio-Settembre
Periodo balsamico: Inizio primavera



Descrizione botanica: Pianta erbacea perenne dal tipico aspetto di cardo. E' una pianta robusta, molto spinosa e fornita di una vigorosa radice. All'inizio della primavera, compare un cespo di foglie, provviste di penetranti aculei, tenere da giovani, coriacee a maturità. Dal cespo si erge, in estate, un fusto alto più di 1 m che porta capolini di grandi dimensioni con fiori di colore giallo-citrino.

Fitoterapia :



Proprietà nutraceutiche : Epato stimolante – alimento.

Parti utilizzate: Foglie, radici e fusto.

Gastronomia:



La radice carnosa viene utilizzata bollita o stufata per contorno in piatti di carne e pesce. I fusti teneri privati delle spine (i trunzi) dopo spellatura si lessano allo stesso modo dei gambi di carciofo. Possono essere conditi con olio e limone utilizzati in frittate o torte salate, oppure fritti in pastella o aggiunti ad insalate.

Minestra con la cardogna

PIANTE ALIMURGICHE

CAVOLICELLO

Famiglia: *Brassicaceae*
Genere: *Brassica*
Specie: *Fruticulosa*
Nomenclatura binomiale: *Brassica Fruticulosa*
Dialecto Siciliano: *Cavuliceddu, rapuddu.*



Luogo d'origine: Area mediterranea
Habitat: Si incontra spesso lungo i margini delle strade, un pò meno negli incolti, è diffuso nei terreni vulcanici dell'Etna e delle isole della Sicilia.

Forma biologica: Ch suffr - Camefite suffruticose. Piante con fusti legnosi solo alla base, generalmente di piccole dimensioni.
H scap Emicriptofite scapose. Piante perennanti per mezzo di gemme poste al livello del terreno e con asse fiorale allungato, spesso privo di foglie.

Altitudine: da 0 a 1200 metri s.l.m.
Antesi: Tutto l'anno
Periodo balsamico: Gennaio/Dicembre



Descrizione botanica:



Pianta annuale, raramente biennale cresce intorno ai 70 cm di altezza, con fusto legnoso alla base, più o meno suffruticoso che conferisce un caratteristico aspetto arbustivo. Gli abbondanti e bassi cespugli della pianta si presentano tutto l'anno con fiori dai petali gialli e foglie disposte a rosetta e incise profondamente da 2 – 4 coppie di segmenti laterali. Produce, tutto l'anno, fiori con sepalii violacei e petali giallimone.

Fitoterapia:

Proprietà nutraceutiche: Tonificante, Decongestionante, Digestivo, Antinfiammatorio, Anticancerogeno, Analgesico, Astringente, calmante.

Principi attivi: Vitamina A, B1, B2, C e K, Flavonoidi, Amminoacidi, Glucosinolati.

Parti utilizzate: Foglie
Gastronomia:



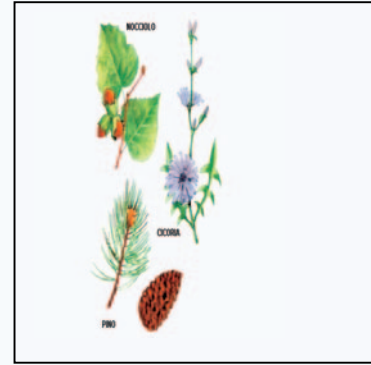
Lessato e saltato in padella con olio, peperoncino e aglio, si può utilizzare per condire piatti di pastasciutta, per accompagnare la salsiccia arrostita, per preparare frittate d'uova.

Cavolo lessato con la salsiccia

PIANTE ALIMURGICHE

CICORIA SELVATICA

Famiglia: *Asteracee*
Genere: *Cichorium*
Specie: *C. intybus*
Nomenclatura binomiale: *Cichorium intybus*
Dialecto Siciliano: *Cicoria, Cicuoria*



Luogo d'origine: Cosmopolita
Habitat: Questa pianta si può trovare ovunque; margini di sentieri, campi coltivati, terreni incolti, zone a macerie e ambienti ruderali, praterie ma anche aree antropizzate.

Forma biologica: H scap - Emicriptofite scapose. Pianta perennanti per mezzo di gemme poste a livello del terreno e con asse fioraie allungato, spesso privo di foglie.

Altitudine: da 0 a 1200 m s.l.m.
Antesi: Luglio
Periodo balsamico: Settembre



Descrizione botanica:



È una pianta erbacea biennale o perenne alta fino a 2 m. con radice a fittone dalla scorza rossiccia e polpa bianca, i capolini hanno fiori azzurri a forma di stella. Foglie culinari pelose e talvolta con nervatura centrale rossiccia.

Fitoterapia: Proprietà nutraceutiche: Depurativo, drenante, digestivo, normalizzante dell'attività tiroidea, antisettico, diuretico.

Principi attivi: Inulina, lattucina, lattucopirina, cicoriina, acido dicaffeiltartarico, Sali minerali.

Parti interessate: Radici (autunno) - foglie (prima della fioritura).

Gastronomia:



Si consuma semplicemente lessata e condita con olio e aglio, dalla radice tostata si ricava un buon surrogato del caffè, dalle foglie si preparano insalate, minestre e zuppe.

Cicoria lessa e soffritta con aglio e peperoncino.

PIANTE ALIMURGICHE

FICO D'INDIA

Famiglia: *Cactaceae*
Genere: *Opuntia*
Specie: *Ficus indica*
Nomenclatura binomiale: *Opuntia ficus indica*
Dialecto Siciliano: *Ficupala, Ficumori*



Luogo d'origine: America Tropicale naturalizzato in Sud Africa e nel Mediterraneo.
Habitat: Semiarido
Forma biologica: P succ - Fanerofite succulente. Piante legnose con organi adattati a funzionare da riserve d'acqua.

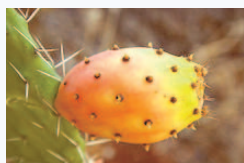
Altitudine: Da 0 a 200 m. s.l.m.
Antesi: Aprile-Maggio
Periodo balsamico: Fiori (tarda primavera), Frutti (Ottobre/Novembre).

Descrizione botanica:



La pianta è succulenta e si presenta come un cespuglio molto alto e ramificato, con rami appiattiti e ovali detti cladodi (pale) rivestiti da una spessa cuticola. Le spine, frutto della trasformazione delle foglie per ragioni di adattamento alla siccità e al pascolo rivestono i cladodi e i frutti, sono solitarie o a coppia e vengono portate alla base da areole formate da fragili setole gialle.

Fitoterapia:



Proprietà Nutraceutiche: Lassativo, astringente, diuretico, antiossidante (vitamine e tannini).

Principi attivi: Vitamina C, antiossidanti, betalaine, betacianinee, beta xantine (frutti), Amminoacidi essenziali come la taurina.

Parti utilizzate: Fiori, frutti, polpa gelatinosa contenuta nelle giovani pale.

Gastronomia:



Frutto molto apprezzato impiegato in pasticceria, gelateria, liquoreria, e birreria.
I cladodi (polpa) sono usati per insalate, sott'aceti, sottosale, sughi, e condimenti.

Mostarda di fichi d'india

PIANTE ALIMURGICHE

FINOCCHIO SELVATICO

Famiglia: *Umbelliferae*
Genere: *Foeniculum*
Specie: *Vulgare*
Nomenclatura binominale: *Foeniculum vulgare*
Dialecto Siciliano: *Finucchieddu sabbagiu, Finucchieddu rizzu*



Luogo d'origine: Area mediterranea.
Habitat:

Il Finocchio selvatico è una tipica pianta mediterranea, che si rinviene con maggior frequenza nelle regioni meridionali e nelle isole. Predilige i luoghi soleggiati, incolti, secchi e ciottolosi; si trova però anche nelle zone erbose, ai piedi dei muretti a secco e sui margini delle stradelle di campagna.

Forma biologica: H scap - Emicriptofite scapose. Pianta perennanti per mezzo di gemme poste a livello del terreno e con asse fiorale allungato, spesso privo di foglie.



Altitudine: da 0 a 1000 m. s.l.m.
Antesi: Giugno-Ottobre.
Periodo balsamico: Tarda Estate - inizio Autunno.

Descrizione botanica:



Pianta erbacea perenne, a volte biennale, rizomatosa, con fusti eretti, ramificati, alti fino a 150 cm. Le foglie sono 3-4 pennatosette, divise in lacinie quasi capillari. I fiori gialli sono riuniti in ampie ombrelle. Il frutto è un achenio molto aromatico.

Fitoterapia: Proprietà nutraceutiche: Antispasmodico, digestivo, diuretico, espettorante, emmenagogo, tonico.
Principi attivi: Oli essenziali, sali minerali, Vitamine A-B-C, anetolo (presente in modo attivo nei semi).

Parti utilizzate: Foglie fresche, radici e frutti – semi.

Gastronomia:



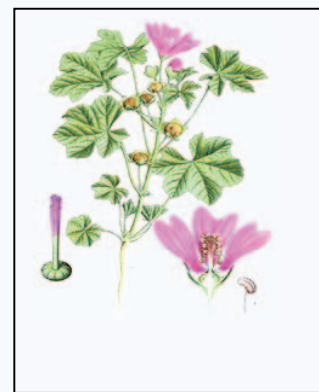
In cucina i frutti (detti semi) si abbinano con la porchetta e tutte le carni grasse. I giovani getti e le foglie fresche sono indicate per aromatizzare insalate, piatti di pesce, salse e aceti aromatici, inoltre viene impiegato per fare zuppe, minestre, primi piatti (pasta con le sarde), salsicce, biscotti, liquori (Finocchietto), olive in salamoia.

Pasta con le sarde e finocchietto.

PIANTE ALIMURGICHE

MALVA SELVATICA

Famiglia: *Malvaceae*
Genere: *Malva*
Specie: *Sylvestris*
Nomenclatura binomiale: *Malva sylvestris*
Dialecto Siciliano: *Mavva, Marva, Marua.*



Luogo d'origine: Subcosmopolita
Habitat: Cresce negli incolti, nei luoghi calpestati ai margini delle strade, nei terreni asciutti.

Forma biologica: H scap - Emicriptofite scapose. Piante perennanti per mezzo di gemme poste a livello del terreno e con asse fiorale allungato, spesso privo di foglie.

Altitudine: Da 0 a 1300 metri s.l.m.
Antesi: Maggio/Ottobre
Periodo balsamico: Giugno



Descrizione botanica:



E' una pianta erbacea annuale o perenne. Presenta un fusto eretto alto anche 1 metro. Le foglie di forma palminervia con 5 lobi e margine seghettato irregolarmente. I fiori sono riuniti all'ascella delle foglie, di colore rosace, con petali bilobati. Il frutto è un poliachenio circolare.

Fitoterapia:

Proprietà nutraceutiche: Calmante, emolliente, antinfiammatorio, espettorante e lassativo.

Principi attivi: Mucillagine, flavonoidi, antociani complessi vitaminici B1, B2 e C, carotene e potassio.

Parti utilizzate: Radici, foglie e fiori (prima della completa fioritura).

Gastronomia:



Le foglie, ricche di vitamina C, possono essere consumate sia saltate in padella con uno spicchio d'aglio, che crude in insalata condita con olio, sale e limone. Si possono utilizzare per risotti, zuppe e stufati.

Risotto con la malva

PIANTE ALIMURGICHE

NEPETELLA

Famiglia: *Lamiaceae*
Genere: *Calamintha*
Specie: *Nepeta*
Nomenclatura binomiale: *Calamintha nepeta*
Dialecto Siciliano: *Nipitedda, niebbità, niputedda.*



Luogo d'origine: E' una pianta molto diffusa in Europa centro-meridionale.
Habitat: Nelle zone montane, nei boschi, nei luoghi freschi, nei terreni incolti.
Forma biologica: Ch suffr - Camefite suffruticose. Pianta con fusti legnosi solo alla base, generalmente di piccole dimensioni.

Altitudine: Da 0 a 1500 metri s.l.m.
Antesi: Luglio-Agosto
Periodo balsamico: Estate



Descrizione botanica:



Pianta erbacea aromatica, presenta dei fiori con corolla bilabiata con petalo inferiore a 3 lobi. I fiori viola chiaro con due macchie scure sul labbro inferiore vengono impollinate dalle api. Le foglie sono ricoperte da una penuria grigiastrea.

Fitoterapia :

Proprietà nutraceutiche: Sedativo, espettorante, antisettico, antispasmodico, tonico, disinfettante, repellente.

Principi attivi : Presenta olio essenziale, tannino, mucillagine, sostanze amare.

Parti utilizzate: Fusto con foglie e fiori (luglio).

Gastronomia:



La pianta presenta un aroma simile a quello della menta e viene usata lessata e condita con aglio, pomodorini e olio extravergine d'oliva o per fare zuppe, frittate, o per condire le pizze.

Chioccioline con la nepetella

PIANTE ALIMURGICHE

ORIGANO MERIDIONALE

Famiglia: *Lamiaceae*
Genere: *Origanum*
Specie: *Heracleoticum*
Nomenclatura binomiale: *Origanum heracleoticum*
Dialecto Siciliano: *Rienu, Arriniu, Riau*



Luogo d'origine: Area Mediterranea
Habitat: Vive in boscaglie rade e nei cespuglietti
Forma biologica: H scap - Emicriptofite scapose. Piante perennanti per mezzo di gemme poste a livello del terreno e con asse fiorale allungato, spesso privo di foglie.

Altitudine: Da 200 a 1400 metri s.l.m.
Antesi: Giugno - Luglio
Periodo balsamico: Periodo estivo



Descrizione botanica: Pianta alta fra i 30 e gli 80 cm, ha fusto eretto e ramificato, con base che a maturità tende a diventare legnosa, foglie più o meno ovali opposte come altre lamiaceae, pelosette a margine pressochè intero, con piccoli fiori bianchi portati in mazzetti terminali.

Fitoterapia:



Proprietà nutraceutiche: Antisettico, antispasmodico, espettorante, parassitica, tonico, stomachico.

Principi attivi: Olio essenziale, tannino, resina, gomma.

Parti utilizzate: Foglie, sommità fiorite (luglio-settembre); essiccare all'ombra.

Gastronomia:



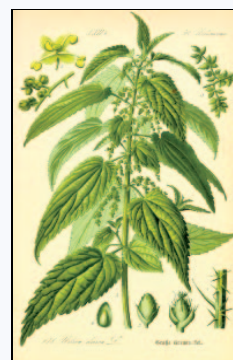
Si adopera per insaporire insalate, salse, carne, pesce, verdure, pizze, pomodori, uova e formaggi. Si utilizza nella preparazione di condimenti tipici, come il "salmoriglio". Ingrediente base per conserve di ogni genere.

Insalata con origano

PIANTE ALIMURGICHE

ORTICA

Famiglia: *Urticaceae*
Genere: *Urtica*
Specie: *Dioica*
Nomenclatura binomiale: *Urtica dioica*
Dialecto siciliano: *Addicula, Azzichedda, Addichi.*



Luogo d'origine: Subcosmopolita.
Habitat: Comunissima in pianura e in zone collinari e montane, presente in terreni abbandonati, lungo le strade, in luoghi umidi e ricchi di azoto, meglio se ombrosi.

Forma biologica: H scap - Emicriptofite scapose. Piante perennanti per mezzo di gemme poste a livello del terreno e con asse fiorale allungato, spesso privo di foglie.

Altitudine: Dal piano fino a 1800 m. s.l.m.
Antesi: Maggio - Novembre
Periodo balsamico: Aprile - Settembre



Descrizione botanica : Pianta erbacea perenne alta fino a 1-3 metri, dioica cosparsa di peli urticanti con rizoma giallo e fusti eretti con quattro spigoli. Foglie opposte ovali a margine acuto, dentato e piccoli fiori verdastri riuniti in spighe (erette le maschili e pendule le femminili). A seguito del contatto i peletti di cui è ricoperta si rompono nella punta facendo fuoriuscire un acido altamente urticante contenuto proprio nella base allargata.

Fitoterapia :



Proprietà nutraceutiche: Alimento, deforforante, dermoprotettivo, antiparassitario, drenante, depurativo, diuretico, cardiotonico, eritropoietico, stimolante secrezione pancreatica. La radice riduce notevolmente l'ipertrofia benigna della prostata.

Principi attivi: Sostanze azotate, tannino, mucillagine, polisaccaridi, nitrati, acido formico, aminoacidi, amine, flavonoidi, B-carotene, potassio, calcio, vitamine A,B,B2,C,K1,B9, nicotina (nelle foglie).

Parti utilizzate: Foglie (tutto l'anno), rizoma e radice (autunno).

Gastronomia:



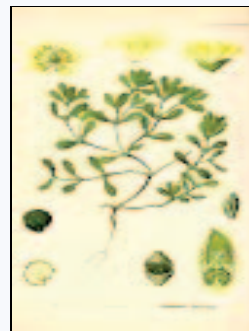
Minestre, frittate, risotti, ripieni e frittelle.

Frittata di ortiche

PIANTE ALIMURGICHE

PORCELLANA

Famiglia: *Portulacaceae*
Genere: *Portulaca*
Specie: *Oleracea*
Nomenclatura binomiale: *Portulaca oleracea*
Dialecto Siciliano: *Purciddana o purciaca (erba dei porci)*

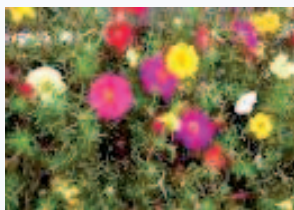


Luogo d'origine: Probabili origini Asiatiche.
Habitat: La porcellana è molto diffusa negli incolti e come infestante delle colture irrigue (agrumeti, orti, prati, ecc.).
Forma biologica: T scap - Terofite scapose. Piante annue con asse fiorale allungato, spesso privo di foglie.

Altitudine: Da 0 a 1800 metri s.l.m.
Antesi: Maggio-Ottobre
Periodo balsamico: Agosto



Descrizione botanica: Pianta erbacea annuale, con portamento prostrato, quasi strisciante e non supera i 10-20 cm di altezza. Presenta fiori piccoli e gialli e foglie ovate, opposte e lucide, carnose, dalla consistenza vitrea e gelatinosa. Le foglie sono simili nell'aspetto e per la funzione di accumulo di acqua a quelle di alcune piante grasse o succulente. Anche il fusto è carnoso, di colore rossiccio e tutta la pianta ha un gusto acidulo e fresco. I frutti consistono in piccole capsule che si aprono a maturità, liberando un gran numero di piccoli semi nero-argentei di facile germinabilità.



Fitoterapia: Proprietà nutraceutiche: Depurativo, vermifugo, antinfiammatorio, diuretico e dissetante.
Principi attivi: Acidi grassi polinsaturi dei tipo omega-3.

Parti utilizzate: Si raccolgono le giovani cime prelevate prima della fioritura.

Gastronomia:



Viene consumata cruda in insalata ma anche cotta, insieme a pomodoro e basilico. Si aggiunge alle minestre e agli stufati si salta in padella con aglio e acciuga. Lo scarso apprezzamento va probabilmente attribuito al sapore saligno e alla consistenza della mucillagine non particolarmente appetibile, che può tornare vantaggiosa per fare raddensare minestre e stufati.

Insalata di pollo all'erba porcellana

PIANTE ALIMURGICHE

PORRO SELVATICO



Famiglia: *Amaryllidaceae*
Genere: *Allium*
Specie: *Ampeloprasum*
Nomenclatura binomiale: *Allium ampeloprasum*
Dialecto Siciliano: *Porru sabbagiu, Agghia saravagghia, Agghiu porru.*

Luogo d'origine: Pianta tipica dell'Europa Mediterranea
Habitat: Lo troviamo nei campi, nelle vigne, negli incolti aridi, nei bordi delle strade, luoghi a mezz'ombra, boschi, siepi e nella zona dell'olivo.

Forma biologica: G bulb - Geofite bulbose. Pianta il cui organo perennante è un bulbo da cui, ogni anno, nascono fiori e foglie.

Altitudine: Da 0 a 1200 metri s.l.m.
Antesi: Aprile-Giugno
Periodo balsamico: Giugno-Luglio



Descrizione botanica:



Pianta erbacea perenne provvista di un bulbo, formato da numerosi bulbilli ovoidi con apice acuto, da cui si diparte un lungo scapo cilindrico ricoperto da foglie lineari-caredate inguainanti lo stelo fino alla metà; infiorescenza globosa di 3-8 cm di diametro formata da fiori rosei porporini o talvolta biancastri racchiusa inizialmente da una spatola membranosa univalve, frutto capsula.

Fitoterapia:

Proprietà nutraceutiche: Antisettico, diuretico, espettorante, colagogo, febbrifugo, stimolante.

Principi attivi: Acido stearico, acido linoleico, acido palmitico, zuccheri, zolfo, mucillagini, pectina, proteine, sali minerali (ferro), vitamine C, B1, E.

Parti utilizzate: Si utilizzano i bulbi e la parte interrata bianca delle foglie.

Gastronomia:



Le foglie più tenere sono utilizzate per zuppe, risotti, minestre, frittate e torte salate, ma è segnalato anche l'uso a crudo, nelle insalate. Per via del tipico aroma agliaceo i bulbi servono ad aromatizzare brodi, sughi, umidi di carni, polpette e marinate. Ingrediente base di ottime focacce.

Risotto con Porro

PIANTE ALIMURGICHE

PUNGITOPPO

Famiglia: *Asparagacee*
Genere: *Ruscus*
Specie: *R. aculeatus*
Nomenclatura binomiale: *Ruscus aculeatus*
Dialecto Siciliano: *Sparaciu scupafulinii, Spinapulici, Sparacogna.*



Luogo d'origine : Area Mediterranea
Habitat: Predilige le zone calde e soleggiate e i terreni calcarei, lo si trova facilmente nei luoghi aridi e sassosi, nei boschi, soprattutto nelle leccete. Pianta sensibile al freddo intenso, nelle zone meridionali la si può trovare oltre i 1.000 m. nel resto d'Italia difficilmente vegeta sopra i 600 m.

Forma biologica: G rhiz - Geofite rizomatose. Pianta con un particolare fusto sotterraneo, detto rizoma, che ogni anno emette radici e fusti avventizi.
Ch frut - Camefite fruticose. Pianta perenni con fusti legnosi, ma di modeste dimensioni con portamento arbustivo.

Altitudine: da 0 a 1000 metri s.l.m.
Antesi: Novembre/Aprile
Periodo balsamico: Settembre



Descrizione botanica: E' una pianta sempreverde e rizomatoza del sottobosco, forma fitti cespugli che possono raggiungere il metro di altezza, quelle che sembrano foglie sono rametti piatti chiamati cladodi, che assumono la forma e la funzione delle foglie. Le vere foglie sono lunghe pochi millimetri e inserite al centro dei cladodi.

Fitoterapia: Proprietà nutraceutiche: Utilizzato come diuretico, flebotonico, vasocostruttore, vasoprotettore, (rizoma e radici), antinfiammatorio, efficace nel trattamento delle varici e delle emorroidi.
Principi attivi : saponine steroidee, glucosidi (ruscosidi), agliconi (ruscogenine), flavonoidi (rutina), cumarine, sparteina, tiramina, tannini, olio essenziale e resine.



Avvertenze: Non somministrare in caso di ipertensione arteriosa. Il sovradosaggio può determinare nausea o vomito.
Parti utilizzate: Rizoma e radici (autunno), foglie.

Gastronomia: I turioni (nuovi germogli) del pungitopo si consumano come gli Asparagi selvatici o coltivati, ma hanno un sapore più amarognolo e richiedono un maggior tempo di cottura. Per allontanare l'eccesso di sostanze amare si suole cuocerli in abbondante acqua. Una volta lessati, si mangiano conditi con sale, pepe, olio e succo di limone oppure si usano come ingredienti per le frittate.



Frittata di germogli di pungitopo.

PIANTE ALIMURGICHE

RAVANELLO SELVATICO



Famiglia: *Brassicaceae*
Genere: *Raphanus*
Specie: *Raphanistrum*
Nomenclatura Binomiale: *Raphanus Raphanistrum*
Dialecto Siciliano: *Razza, Mareddi di rapa*

Luogo d'origine: Subcosmopolita
Habitat: E' diffuso negli incolti, negli orti, nei ruderi, ai margini delle strade.
Forma biologica: T scap - Terofite scapose. Pianta annue con asse fiorale allungato, spesso privo di foglie.

Altitudine: da 0 a 1000 metri s.l.m.
Antesi: Marzo/Giugno. Nelle regioni con inverni miti la fioritura può prolungarsi fino ai mesi invernali.
Periodo balsamico: Aprile/Agosto

Descrizione botanica:



E' una pianta erbacea annuale, un po' pelosa e ispida, con fusto ginocchiato, eretto o ascendente poco ramoso. Le sue foglie sono lanceolate e multilobate, dentellate in modo irregolare. I fiori sono riuniti in pannocchie apicali portati da un lungo pedicello singolo. I fiori sono di colore bianco e a volte giallastro. Ha una radice a fittone piuttosto grossa e poco ramificata. I frutti sono delle siliquie erette.

Fitoterapia :

Proprietà nutraceutiche: Diuretico, Depurativo, coleretico, tonico e aperitivo.
Principi attivi: Sodio, potassio, ferro, calcio, fosforo, vitamine A,C,E, proteine, lipidi, tannini, riboflavina, tiramina.

Parti utilizzate: Cime fogliari e il torsolo.



Gastronomia:



Le cime e le foglie si consumano lesse e saltate in padella con aglio e peperoncino per accompagnare carni arrosto, specie la salsiccia, o per condire la pastasciutta. Se si lessano e si uniscono a uova sbattute, aglio e pecorino grattugiato, si preparano frittate molto gradite.

Risotto con ravanella

PIANTE ALIMURGICHE

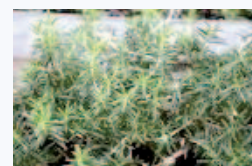
ROSMARINO

Famiglia: *Lamiaceae*
Genere: *Rosmarinus*
Specie: *Officinalis*
Nomenclatura binomiale: *Rosmarinus officinalis*
Dialecto Siciliano: *Rosamarinu, Spicafrancia.*



Luogo d'origine: Originario dell'Europa, Asia, Africa, spontaneo nell'area mediterranea
Habitat: La pianta cresce nelle zone litoranee, nelle macchie mediterranee, nei dirupi sassosi e assolati dell'entroterra, dal livello del mare fino alla zona collinare.
Forma biologica: NP- Nano – Fanerofite. Pianta legnosa con portamento arbustivo alte fino a 2 m.
P caesp - Fanerofite cespugliose. Pianta legnosa con portamento cespuglioso.

Altitudine: Da 0 a 800 metri s.l.m.
Antesi: Aprile-Agosto; tutto l'anno nelle isole e lungo la costa in luoghi particolarmente protetti.
Periodo balsamico: Giugno



Descrizione botanica:



E' un arbusto fitto e sempreverde alto fino a 1,5 metri. La pianta emana un forte profumo aromatico, molto gradevole. Le profumatissime foglie sono sessili, coriacee e lineari, la superficie superiore è verde, quella inferiore è bianca. I piccoli fiori di un colore blu-violetto, compaiono durante tutto l'anno, hanno la corolla con due lobi superiori e tre inferiori,

Fitoterapia:

Proprietà nutraceutiche: Antisettico, antispasmodico, colagogo, diuretico, stimolante, stomachico, tonico.

Principi attivi: Olio essenziale, Acidi organici, glucosidi, saponine, colina.

Parti utilizzate:
Gastronomia:

Pianta fiorita e foglie.



Può essere usato crudo o cotto, fresco o essiccato all'ombra. Si presta ad insaporire piatti di carne, pesce e verdure, soprattutto grigliate o arrostiti o come condimento. Particolare il suo impiego nel sale aromatizzato dove viene macinato insieme ad altre erbe aromatiche. Si utilizza per la preparazione di patè di fegato e per aromatizzare pane e focacce.

Pollo con il rosmarino

PIANTE ALIMURGICHE

ROVO COMUNE

Famiglia: *Rosaceae*
Genere: *Rubus*
Specie: *Ulmifolius*
Nomenclatura binomiale: *Rubus ulmifolius*
Dialecto Siciliano: *Ruvettu, Ruviettu*



Luogo d'origine: E' presente in tutti i continenti
Habitat: Vegeta ai margini dei boschi, nelle macchie, lungo i sentieri, nelle aree abbandonate, lungo le scarpate di strade e ferrovie, nei coltivi dimessi, prediligendo posizioni soleggiate.
Forma biologica: P- Nano – Fanerofite. Piante legnose con portamento arbustivo alte fino a 2 m .

Altitudine: Da 0 fino a 1500 metri s.l.m.
Antesi: Maggio/Agosto
Periodo balsamico: Periodo estivo



Descrizione botanica: Si presenta in forma arbustiva perenne con grossa radice. I fusti, legnosi alla base sono di colore rossastro, scarsamente pelosi e muniti di numerosi aculei eretti. Le foglie sono di forma ellittica o oblanceolata, seghettate di colore verde. I fiori sono di colore rosa o bianchi, disposti a grappolo all'ascella delle foglie o alla sommità dei rami. I suoi frutti sono commestibili e sono composti da drupe molto numerose di colore verde quando immature, e di colore nerastro quando mature.

Fitoterapia :



Proprietà nutraceutiche: Astringente, antinfiammatorio, vitaminizzante, depurativo.

Principi attivi: Pectine, tannini, rubatrone, calcio, magnesio, rame, potassio, manganese, sodio, vitamina C, K, H, acido folico, carotene.

Parti utilizzate: Foglie, i giovani germogli ed i frutti.

Gastronomia:



I frutti sono eduli. Da essi si ricavano marmellate e confetture. Molto utilizzati in pasticceria e gelateria.

Torta di more

PIANTE ALIMURGICHE

TARASSACO

Famiglia : *Asteraceae*
Genere: *Taraxacum*
Specie: *T. officinale*
Nomenclatura binomiale: *Taraxacum officinale*
Dialecto Siciliano: *Zazzamita, Tarantino, Tarantu.*



Luogo d'origine: Area Mediterranea
Habitat: E' una pianta tipica del clima temperato e, anche se per crescere non ha bisogno di terreni o di esposizioni particolari, predilige maggiormente un suolo sciolto e gli spazi aperti, soleggiate o a mezzombra. In Sicilia cresce dovunque e lo si può trovare facilmente nei prati, negli incolti, lungo i sentieri e ai bordi delle strade.
Forma biologica: H ros - Emicriptofite rosulate. Pianta perennante per mezzo di gemme poste a livello del terreno e con foglie disposte in rosetta basale.



Descrizione botanica: Pianta erbacea perenne con radice a fittona, fusti fiorali cavi privi di foglie, rosetta basale con foglie e scapi fino a 45 cm. I capolini solitari sono formati da fiori ligulati gialli. L'achenio si prolunga in un filamento che termina con un pappo setoloso a forma di ombrello.

Altitudine: Dalla pianura a 1800 metri s.l.m.
Antesi: Marzo/Ottobre
Periodo balsamico: Aprile/Settembre

Fitoterapia:



Proprietà nutraceutiche: Depurativo, colagogo, diuretico, lassativo, stomachico, coleretico, tonico.

Principi attivi: Il tarassaco è ricco di inulina, alcoli triterpenici, vitamine A B C D, tarassacina, acido caffeico, linoleico, palmitico, oleico, asparagina, arginina, potassio.

Avvertenze: Non assumere in gravidanza e allattamento.
Parti utilizzate: Radici, foglie (in primavera) - succo (in autunno).
Gastronomia:



Uno dei modi più consueti per consumare il tarassaco è in insalata con dell'ottimo olio extravergine di oliva, sale e aglio crudo tritato finemente. La radice arrostita è utilizzata come surrogato di caffè.

Penne con il tarassaco.



PROVINCIA REGIONALE DI MESSINA

Denominata "Libero Consorzio Comunale"

Ai sensi della L.R. n. 8/2014

VII^a DIREZIONE Sviluppo Economico

Dirigente Dott.ssa Silvana Schächter

SERVIZIO ARTIGIANATO AGRICOLTURA E COMMERCIO

Responsabile Dott.ssa Rosa Gullotti

UFFICIO AGRICOLTURA E COMMERCIO

Responsabile Sig.ra Anna Cucinotta

Collaboratori

Angelo Mancuso

Silvana Alizzi

Enzo Pispicia

Le informazioni contenute nella presente guida di FitoAlimurgia con relative immagini sono frutto della ricerca e della elaborazione dei dati tratti anche dai seguenti testi o siti:

- Morreale Fabio – 2010 - Piante spontanee alimentari in Sicilia - Siracusa;
- Segreti e virtù delle piante medicinali – Edito da Selezione dal Reader's Digest S.p.A. Milano - 2^a Ristampa – Settembre 1980 ;
- Le piante Alimurgiche – Dip. di Botanica Università degli studi di Catania
<http://www.dipbot.unict.it/alimurgiche/piantespontanee.aspx> ;
- Acta Plantarum
<http://www.actaplantarum.org>
- Istruzione Agraria online – Agraria. Org. ;
<http://www.agraria.org/coltivazionierbacee/aromatiche/aglio.htm>
- I sapori di Sicilia - Le piante spontanee Siciliane in cucina;
<http://www.isaporidisicilia.com/agricoltura/piantespontanee/001.htm>
- Lista erbe alimentari
<http://www.erbeufficiali.org>
- Piante spontanee in cucina;
- <http://www.piantespontaneeincucina.info>
- Piante ed erbe medicinali
- <http://www.euroservice-group.it/erbario/prefazione.html>

