

COMUNE DI VENEZIA

ORTO BOTANICO LOCATELLI

Un orto botanico di quartiere al servizio dei cittadini e delle scuole

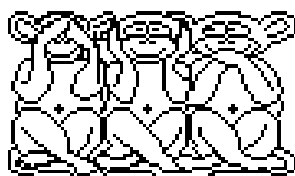
Gruppo Ricerca Culturale Locatelli

PIANTE ALIMENTARI SPONTANEE E SALUTE

Otto diffuse specie primaverili



febbraio 2021



Gruppo Ricerca Culturale Locatelli

VENEZIA Mestre

www.mmoblfoto.it

mmoblfoto@gmail.it

INDICE

PREMESSA

SCHEDE BOTANICHE E INFORMATIVE

BIBLIOGRAFIA





Progetto Orti selvatici - Principali specie commestibili

Oltre alle 12 specie trattate nel precedente opuscolo e già inserito nel sito www.mmoblfoto.it "Piante alimentari spontanee e salute - biodiversità e qualità della vita", con questo secondo documento vengono illustrate altre otto specie di erbe molto conosciute da chi frequenta spesso prati di pianura e di collina e ha avuto la fortuna di imparare fin da giovane le buone erbe che la Natura produce.

Elenco delle piante trattate:

ACETOSA - RUMEX ACETOSA L. - POLYGONACEAE
CICORIA SELVATICA - CICHORIUM INTYBUS L. - COMPOSITAE
LUPPOLO - HUMULUS LUPULUS L. - CANNABIACEAE
MENTA PIPERITA - MENTHA PIPERITA L. - LABIATAE
ORTICA - URTICA DIOICA L. - URTICACEAE
PAPAVERO - PAPAVER RHOEAS L. - PAPAVERACEAE
SILENE- SILENE CUCUBALUS Wib. - CARYOPHILLACEAE
TARASSACO - TARAXACUM OFFICINALE Weber - COMPOSITAE

(Altre otto specie saranno oggetto di un successivo opuscolo (Achillea, Erba cipollina, Rovo, Rucola selvatica, Timo serpillio, Trifoglio, Sambuco, Vitalba)

PREMESSA

Questo opuscolo rientra in un progetto più generale denominato “Orti selvatici” caratterizzato dall'obiettivo di una ricerca culturale che avvicini la nostra alimentazione con l'ambiente che ci circonda e dalla coltivazione di specie spontanee, per comprendere meglio il valore della flora erbacea spontanea commestibile e dei cicli della natura.

In una prospettiva di futura diversa crescita economica e sociale è importante promuovere, in tutti noi, una maggiore conoscenza del giusto valore dell'ambiente che ci circonda e l'attivazione di un rapporto più diretto con le forme vegetali esistenti.

Attraverso la raccolta di piante spontanee e la coltivazione di un orto con inserimento di alcune di queste specie, possiamo diventare maggiormente consapevoli di come noi stessi facciamo parte della rete della vita.

Per citare il famoso discorso attribuito al Capo indiano "Seattle": "non è la terra che appartiene all'uomo ma è l'uomo che appartiene alla terra. Questo noi lo sappiamo. Tutte le cose sono legate come i membri di una famiglia sono legati da un medesimo sangue. Tutte le cose sono legate. Tutto ciò che accade alla terra accade anche ai figli. Non è l'uomo che ha tessuto la trama della vita: egli ne è soltanto un filo. Tutto ciò che egli fa alla trama lo fa a se stesso".

Con questo opuscolo si vuole invitare le persone ad abituarsi annualmente a osservare e raccogliere le parti di erbe e arbusti spontanee alimentari (nei luoghi opportuni, non inquinati) come esercizio culturale di conoscenza e rapporto diretto con la vegetazione e i cicli della natura. Non meno importante è però anche l'integrazione della propria alimentazione con alimenti della flora erbacea ed arbustiva del nostro ambiente, ricca di sostanze nutritive e anche medicinali. E chi raccoglie diventa un osservatore e un ammiratore attivo della Natura.

In questa azione di osservare e raccogliere, può nascere quindi una nuova sensibilità e visione del valore da attribuire all'ambiente naturale. Una modifica personale e la conseguente ricrescita naturale anche dell'intera Società.

Maurizio Minuzzo

Specie: RUMEX ACETOSA L. (dal latino Rumex=lancia per la forma delle foglie di alcune specie; acetosa per lo spiccato gusto acidulo delle foglie e del fusto)

Nomi italiani: ACETOSA, ERBA BRUSCA

Famiglia: POLYGONACEAE (le specie di questa famiglia possiedono ad ogni nodo una breve guaina membranacea abbracciante il fusto)

Nomi dialettali: pan e vin, lengua de vaca, pancuco.

Pianta perenne diffusa in luoghi erbosi e prati sfalciati.

CARATTERISTICHE BOTANICHE

Si distingue per le caratteristiche foglie sagittate o astate con orecchiette acute verso il basso e a margine intero, le basali picciolate, quelle caulinari sessili.

Fiori: verdastro-rossicci riuniti in infiorescenze a pannocchia con sei tepali e tre stili, fiori distinti in maschili e femminili.

Frutti e Semi: achenio nero lucido a tre spigoli (trigono).

USO ALIMENTARE

Parti usate: foglie giovani, germogli primaverili; hanno un gusto acidulo piacevole (dovuto all'alto contenuto di Ossalato di calcio).

Ricette: giovani e tenere foglie in insalate miste, salsa di acetosa.

PROPRIETÀ MEDICINALI

Raccolto prima della piena fioritura, decotto di pianta intera come depurativo; diuretica e leggermente lassativa.

ALTRE CARATTERISTICHE

Controindicato a chi soffre di gotta, calcolosi renale; in passato usata contro lo scorbuto.

I pastori usano le foglie tenere crude tra due fette di pane di segala con olio, aceto e sale.

Specie: RUMEX ACETOSA L.

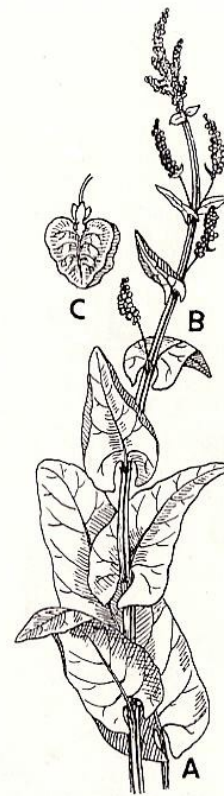


Fig. 16 - *Rumex acetosa* L.
A: foglia basale. B: tratto apicale di fusto con
foglie cauline ed infiorescenza incipiente. C:
frutto singolo, molto ingrandito.



Specie: CICHORIUM INTYBUS L. (dai nomi greco e latino della pianta)

Nomi italiani: CICORIA, RADICCHIO SELVATICO

Famiglia: COMPOSITAE (le specie di questa famiglia possiedono capolini composti da molti piccoli fiori che appaiono un unico fiore)

Nomi dialettali: radici de campagna, radecio.

Pianta perenne diffusa in luoghi erbosi, incolti e prati sfalciati.

CARATTERISTICHE BOTANICHE

Si distingue per la caratteristica rosetta di foglie verde cupo più o meno dentate (roncinate) con larga nervatura mediana e rossastra verso la base, foglie superiori amplessicaule.

Fiori: grandi, azzurro-celeste, solitari o in fascetti ascellari, ligulati.

Frutti e Semi: acheni con pappo formato da numerose squamette.

USO ALIMENTARE

Parti usate: la rosetta di foglie giovani; anno sapore amaricante.

Ricette: giovani e tenere foglie in insalate miste, cotte in acqua salata passate in padella con aglio, olio e pomodoro o con burro e aglio ottime per zuppe, minestre e minestrone.

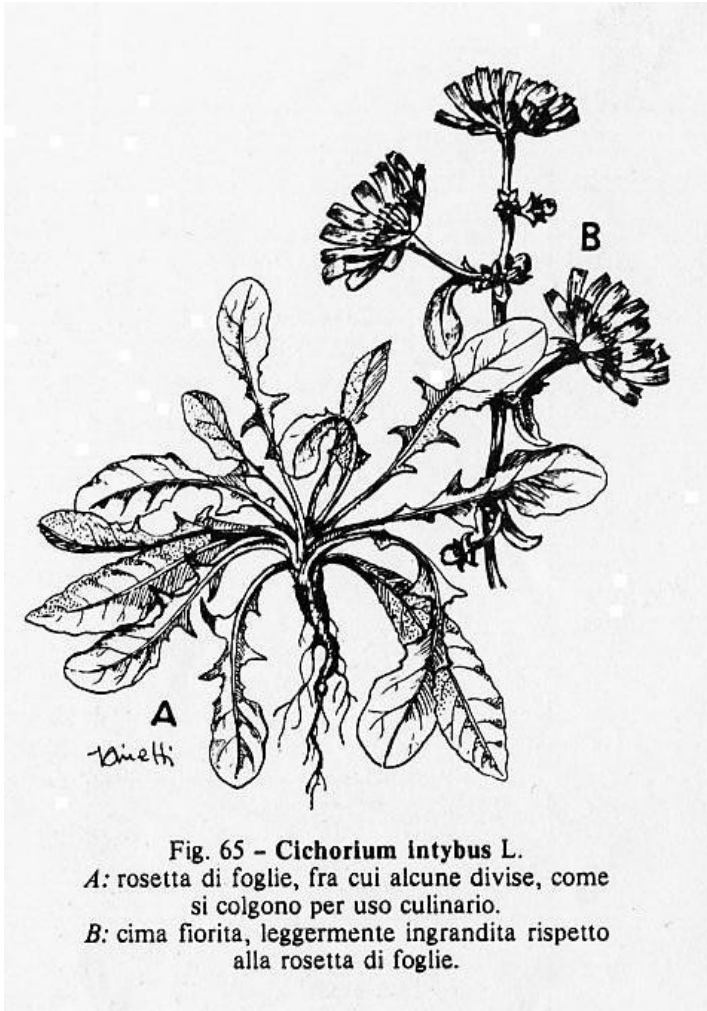
PROPRIETÀ MEDICINALI

Raccolte le foglie prima della fioritura, decotto o succo fresco di pianta intera come depurativo, diuretico, decotto di radice raccolta in autunno come epatoprotettivo.

ALTRE CARATTERISTICHE

Da questa specie sono derivati, per selezione, le numerose varietà orticole di cicoria e radicchio. La radice torrefatta può essere usata come surrogato del caffè.

Specie: CICHORIUM INTYBUS L.



Specie: HUMULUS LUPULUS L. (da latino Humus=terra per i fusti prostrati a terra in assenza di sostegni)

Nomi italiani: LUPPOLO

Famiglia: CANNABIACEAE (famiglia che comprende il genere Cannabis=canapa così chiamata sia dai greci che dai romani)

Nomi dialettali: bruscandoli, vidisoni, ortigoli.

Pianta dioica perenne, sarmentosa, diffusa in luoghi freschi e incolti, margini o chiarie boschive.

CARATTERISTICHE BOTANICHE

Si distingue per i caratteristici fusti avvolgenti altri fusti, foglie picciolate opposte, dentellate, cuoriformi, trilobate; non lobate quelle superiori.

Fiori: maschili in infiorescenze simili a pannocchie, quelli femminili appiattiti nell'ascella di brattee membranacee formanti degli amenti ovoidali, simili a minuscole pigne biancastre.

Frutti e Semi: piccoli acheni sub-rotondi di color cenere.

USO ALIMENTARE

Parti usate: germogli maschili apicali; hanno sapore poco amaricante.

Ricette: cotti in acqua salata, passati in padella con aglio, olio e pomodoro o con burro e aglio, in zuppe, minestroni e minestre, risotti, frittate; germogli di luppolo con le uova e zuppa di punte di luppolo.

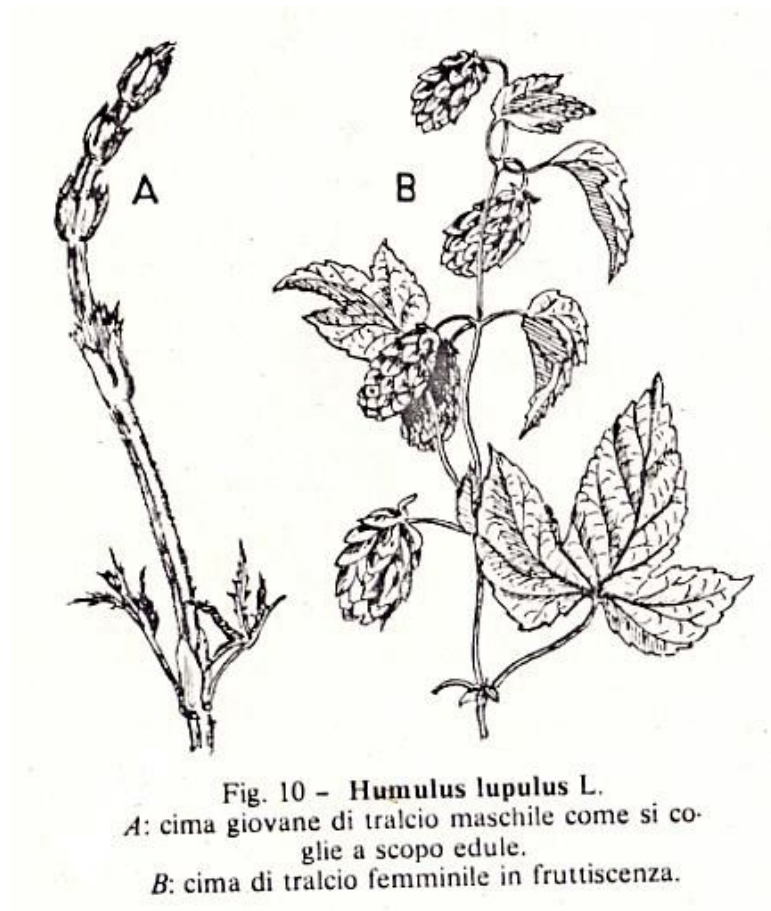
PROPRIETÀ MEDICINALI

Raccolte le infruttescenze in settembre-ottobre in decotto come amaro-tonico, stomachico.

ALTRE CARATTERISTICHE

Da questa specie sono derivate, per selezione, numerose varietà orticole coltivate per la produzione di infruttescenze utilizzate dalle industrie della birra.

Specie: HUMULUS LUPULUS L.



Specie: MENTHA specie varie. (dal greco Mintha=nome di una menta)

Nomi italiani: MENTA

Famiglia: LABIATAE (dal latino labium=labbro, per la corolla dei fiori di solito a due labbra. Comprende oltre 2.600 specie, molte tipiche della zona mediterranea e aromatiche)

Nomi dialettali: erba menta, mentuccia.

Pianta perenne diffusa in luoghi erbosi in terreni freschi e ricchi di humus.

CARATTERISTICHE BOTANICHE

Si distingue per le caratteristiche foglie aromatiche, opposte, ovato-oblunghe irregolarmente dentate con breve picciolo e il fusto a sezione quadrangolare rossastro.

Fiori: rosei, rosso-violacei riuniti in infiorescenze a spiga con corolla imbutiforme con lembo a quattro lobi quasi uguali.

Frutti e Semi: quattro acheni riuniti dentro il calice.

USO ALIMENTARE

Parti usate: foglie giovani e germogli primaverili; hanno sapore dolce forte e aromatico.

Ricette: giovani e tenere foglie in insalate miste, salsa di pomodoro e menta, grappa e minestra alla menta.

PROPRIETÀ MEDICINALI

Raccolta prima della schiusura dei fiori si impiega come infuso nella cura delle atonie digestive.

ALTRE CARATTERISTICHE

Facile l'ibridazione naturale che determina specie intermedie e la propagazione agamica. La menta piperita è di origine ibrida tra menta acquatica X menta spicata.

Altre mente comuni utilizzabili, oltre alle due sopra citate sono l'*arvensis* e la *pulegium*.

Specie: MENTHA PIPERITA L.



Mentha pulegium L.

https://www.actaplantarum.org/flora/flora_info.php?id=5067



Specie: PAPAVER RHOEAS L. (dal latino papaver, papaverum usato dai Romani)

Nomi italiani: PAPAVERO, ROSOLACCIO

Famiglia: PAPAVERACEAE (famiglia che comprende i diffusi generi Chelidonium e Fumaria)

Nomi dialettali: papaveri, rosoline, rosolete.

Pianta annuale diffusa in luoghi incolti e campi coltivati.

CARATTERISTICHE BOTANICHE

Si distingue per le foglie disposte a rosetta più o meno pennatifide, a lobi dentati o incisi con l'ultimo più grande.

Fiori: grandi, solitari, rossi su lunghi peduncoli.

Frutti e Semi: capsula globosa, obovata, arrotondata alla base; contiene numerosi semi bruno-nerastri.

USO ALIMENTARE

Parti usate: rosette fogliari, germogli primaverili. Sapore dolciastro piacevole.

Ricette: lessate e condite o passate in padella, in minestre e zuppe, risotti, frittate; tagliatelle alle rosette di papavero.

PROPRIETÀ MEDICINALI

Infuso di fiori contro l'insonnia.

ALTRE CARATTERISTICHE

"Coltivate dall'uomo suo malgrado" (De Candolle), viene diffusa con i lavori di preparazione dei terreni agricoli. I Romani mettevano pizzichi di semi nelle pappe dei bambini per indurli meglio al sonno. In passato utilizzati dalle donne per truccare le labbra e le guance.

Specie: PAPAVER RHOEAS L.

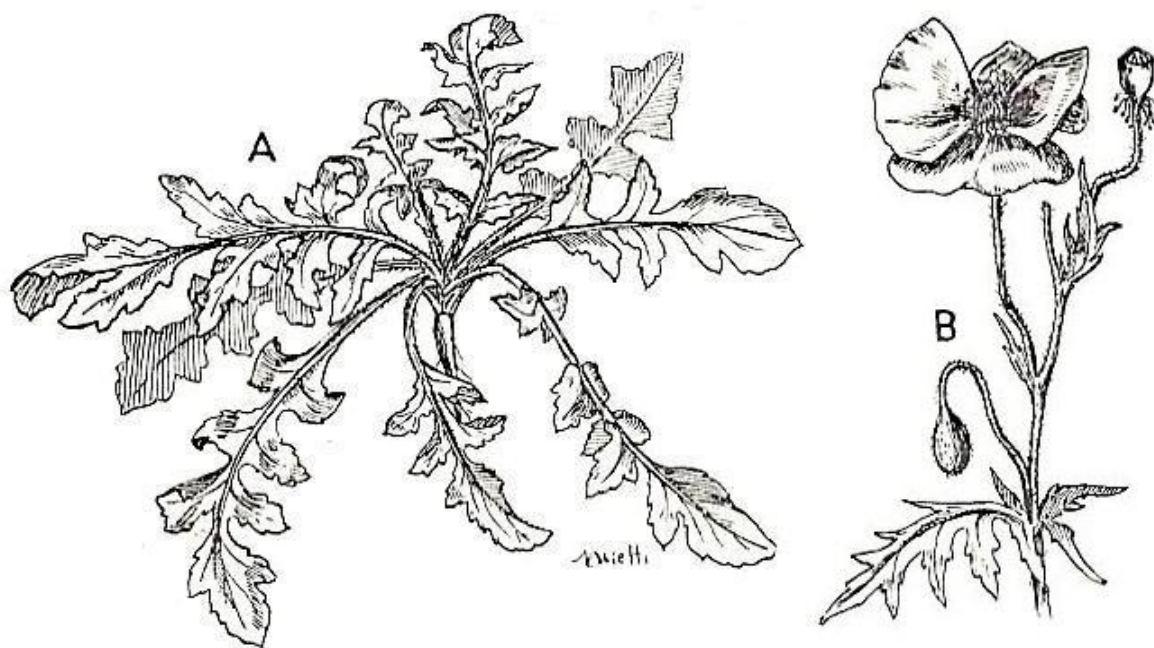


Fig. 28 - *Papaver rhoeas* L.

A: rosetta di foglie basali si coglie per uso culinario.

B: porzione apicale del fusto con bocciolo reclinato, fiore e capsula seminifera.



Specie: SILENE CUCUBALUS Wib. (per il calice rigonfio che fu paragonato al ventre del Dio Sileno)

Viene citata anche con i nomi Silene inflata, angustifolia o vulgaris

Nomi italiani: silene

Famiglia: CARYOPHILLACEAE (altri generi di questa famiglia molto diffusi sono la saponaria, la stellaria e i dianthus: garofanini presenti soprattutto in zone montane)

Nomi dialettali: erba del cucco, schioppetti, strigoli, bubbolini.

Pianta perenne diffusa in luoghi erbosi, incolti e campi coltivati.

CARATTERISTICHE BOTANICHE

Si distingue per le foglie glauche opposte, sessili, da ovali a lineari e fusto alto anche parecchi decimetri.

Fiori: bianchi con calice ovoidale rigonfio, petali bilobati.

Frutti e Semi: capsula divisa in tre-cinque loculi contenente molti piccoli semi scuri.

USO ALIMENTARE

Parti usate: foglie giovani, germogli primaverili. Sapore erbaceo molto piacevole.

Ricette: lessate e condite o passate in padella, ottima in minestre e zuppe, risotti, frittate.

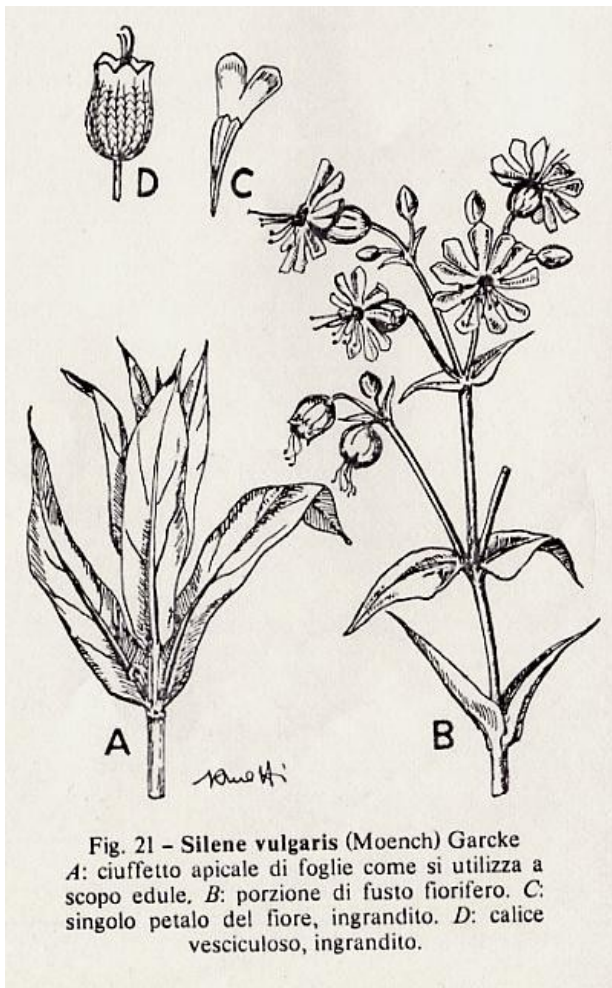
PROPRIETÀ MEDICINALI

Si ritiene abbia un'azione coleretica, depurativa e antianemica.

ALTRE CARATTERISTICHE

La pianta recisa in sommità rigermoglia più volte, si può così facilitare l'emissione di giovani foglie utilizzabili; facile da coltivare in orto per le grosse. I bambini fanno scoppiare i calici fiorali tra le mani.

Specie: SILENE CUCUBALUS Wib.



Specie: **URTICA DIOICA L.** (dal latino urere=bruciare, dioica per i fiori maschili e femminili distinti sulla pianta)

Nomi italiani: **ORTICA**

Famiglia: **URTICACEAE**

Nomi dialettali: ortighe, ventrighe.

Pianta perenne diffusa in luoghi incolti e prati umidi.

CARATTERISTICHE BOTANICHE

Si distingue per le caratteristiche foglie opposte, ovato-lanceolate con picciolo e denti triangolari spesso arquati a falce. Pianta interamente urticante per la presenza di peli nella cui sommità è contenuta una sostanza irritante la pelle.

Fiori: bianco-verdastri riuniti in glomeruli formanti spighe, distinte in maschili e femminili quest'ultimi penduli, ascellari.

Frutti e Semi: piccoli acheni ovali scuri.

USO ALIMENTARE

Parti usate: foglie giovani, germogli primaverili; hanno un gusto piacevole leggermente dolce e consistenza un po' granulosa al palato.

Ricette: giovani e tenere foglie in minestre soprattutto di riso, lessate, crema, frittate, orzo con ortiche e risotto alle ortiche, zuppa di ortiche.

PROPRIETÀ MEDICINALI

Raccolto prima della piena fioritura, succo o infuso di foglie per anemia e astenia; in infuso d'alcool per la caduta dei capelli.

ALTRE CARATTERISTICHE

L'urticazione della pianta fresca ha azione rubefacente.

Data al pollame stimola la produzione di uova e ai cavalli migliora il mantello.

Specie: TARAXACUM OFFICINALE Weber

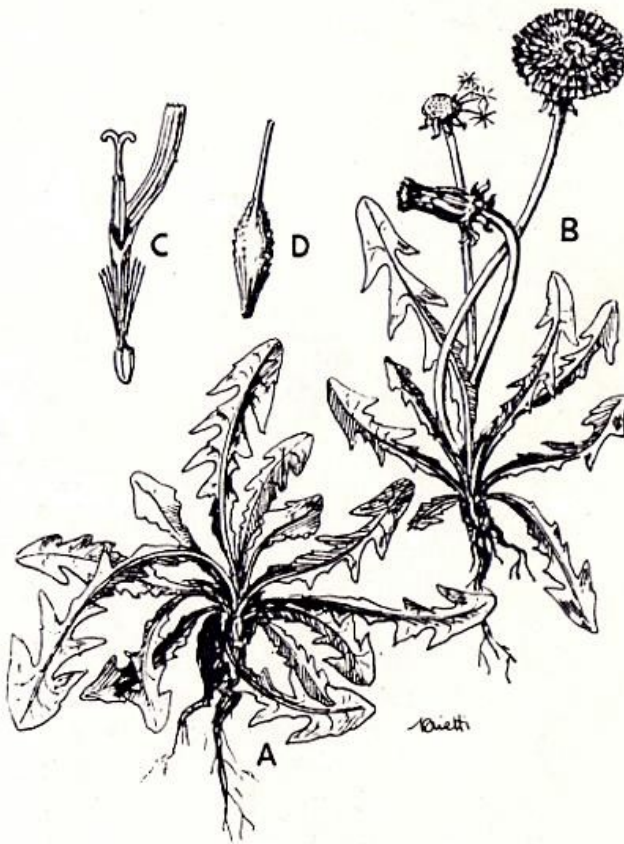
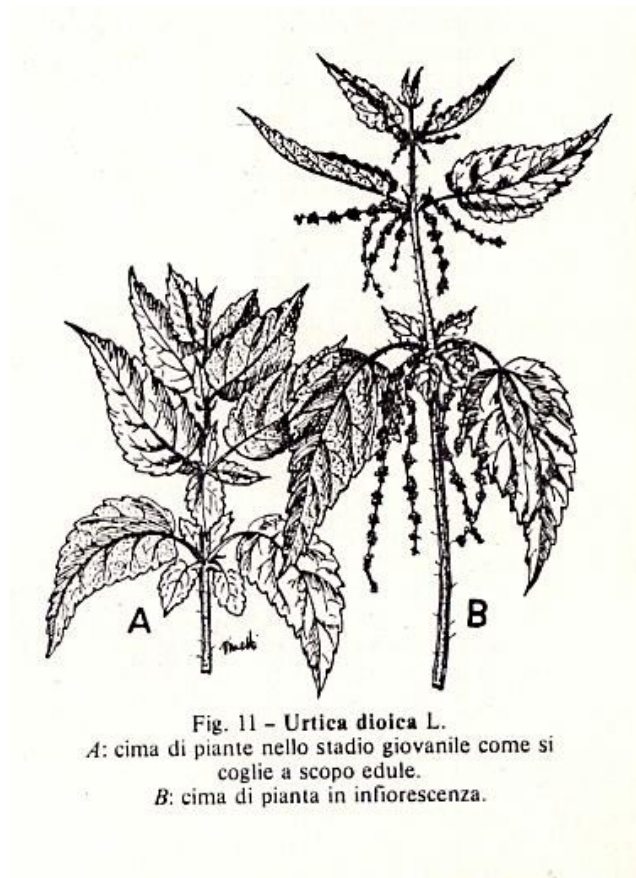


Fig. 69 - *Taraxacum officinale*
F. Weber ex Wiggers.

A: rosetta di foglie come viene colta a scopo culinario. *B*: pianta sviluppata con fiori, e un ricettacolo già disseminato con pochi semi provvisti di pappo. *C*: fiore singolo a tubo con ligula, ingrandito. *D*: seme (achenio) ingrandito.



Specie: URTICA DIOICA L.



Specie: TARAXACUM OFFICINALE Weber (dal nome greco o arabo indicanti la pianta, spesso confusa con la cicoria)

Nomi italiani: tarassaco, dente di leone, soffione

Famiglia: COMPOSITAE (le specie di questa famiglia possiedono capolini composti da molti piccoli fiori che appaiono un unico fiore)

Nomi dialettali: pissacani, castracani, radicio de can, piscialetto.

Pianta perenne con grossa radice fittonante diffusa in luoghi erbosi, prati sfalciati e margini di campi coltivati.

CARATTERISTICHE BOTANICHE

Si distingue per la caratteristica rosetta di foglie lanceolate a lobi più o meno triangolari e gradatamente rimpiccioliti dall'apice verso la base, foggiate a roncola.

Fiori: capolini gialli grandi, solitari su lunghi peduncoli glabri e cavi; gemme fiorali avvolte in una sorta di bambagia biancastra.

Frutti e Semi: acheni grigio-azzurro con lungo becco e pappo piumoso formato da peli bianco-sericei.

USO ALIMENTARE

Parti usate: la rosetta di foglie giovani, le gemme fiorali e i fiori, hanno sapore amaricante.

Ricette: giovani e tenere foglie crude in insalate miste, cotte in acqua salata; passate in padella con aglio, olio e pomodoro o con burro e aglio.

Boccioli fiorali sott'aceto o sott'olio, rosette di tarassaco alla birra, vino di dente di leone.

PROPRIETÀ MEDICINALI

Raccolte le foglie prima della fioritura, decotto o succo fresco di pianta intera come diuretico, depurativo, decotto di radice raccolta in autunno come epatoprotettivo.

ALTRE CARATTERISTICHE

Tutta la pianta emette, al taglio, un succo bianco lattiginoso amaro.

BREVE BIBLIOGRAFIA PRINCIPALE CONSULTATA



APPROFONDIMENTI

<https://phytoalimurgia.it/phytoalimurgia>

<https://www.actaplantarum.org>

https://it.wikipedia.org/wiki/Alimurgia#Alcune_piante_alimurgiche

https://issuu.com/comuneditrieste/docs/q14_rete