



Le ERBE

NEL Piatto

**riconoscere e cucinare
le erbe selvatiche e spontanee**

PERCHÉ CUCINARE LE ERBE SPONTANEE?

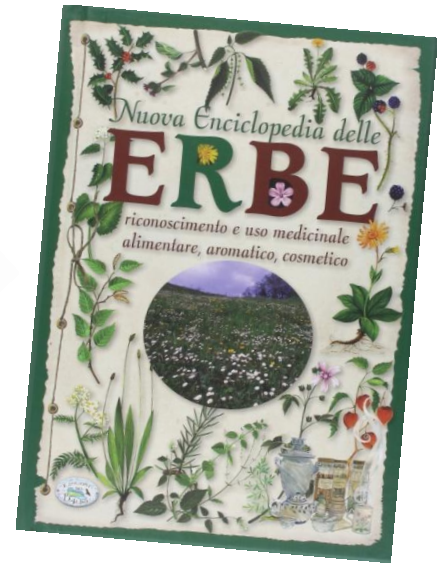
- • Per curiosità
- • Per riscoprire sapori antichi
- • Per il contenuto di nutrienti
- • Per ritrovare il contatto con la natura
- • Per seguire un'alimentazione stagionale
- • Perché sono bio
- • Perché sono gratis

COsa SERVE



Cesto, borsa o
sacchetto di tela

- Coltellino, forbice



- Guida

- Guanti



- Calzature adatte



RICONOSCERLE

- Portarsi una guida
- Aspettare che siano fiorite
- Fotografarle o portarne a casa una parte per successiva identificazione (sito: *actaplantarum*)
- Farsi un erbario personale (per classificare le diverse varietà e per annotare i luoghi di raccolta)

La RACCOLTA

- Raccogliere SOLO ERBE BEN CONOSCIUTE
- Evitare luoghi inquinati
- Non razzciare il sito
- Raccogliere solo la quantità che serve
- Tranne raccolte mirate, lasciare le radici
- Mondare le erbe sul campo

IN CUCINA

insalate



torte salate e dolci



contorni



frittate



zuppe e minestre



polpette



frittelle



salse



ripieni



risotti



bevande



Le ERBE AMARE

Tarassaco

foglie boccioli
radici fiori



Crespino

foglie



Le ERBE PICCANTI

Rapastrello

foglie colletto radice



Le ERBE DOLCI

Costolina

foglie rosetta basale





Farinaccio

foglie





Luppolo

germogli





Silene

germogli teneri

Ortica

Giovani cime





Malva

foglie

fiori





Papavero

Rosetta basale





Portulaca

foglie *fiori* *giovani fusti*



Barba di becco

Tutta la pianta



Barba di becco
Tragopogon pratensis



Borsa del pastore

Giovani foglie





Piantaggine

Foglie tenerissime





Royo

foglie frutti germogli



Caccialepre

foglie



I fiori eduli



carota e cicuta



“Ho strappato e gettato nel compost quintali di erbacce invadenti, che mi soffocavano gli ortaggi coltivati con tanta cura. Le ho odiate: per la loro prolificità, per la loro invadenza, salvo poi scoprire che alcune di queste erano più ricche di nutrienti – anche importanti – degli ortaggi che tanto orgogliosamente coltivavo, altre erano più gustose delle verdure che difendevo e che tutte rivelavano nuovi sapori interessanti.”

(Prof. Sergio Chiesa)



Buon appetito!

