



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TORINO  
DIPARTIMENTO DI SCIENZE AGRARIE, FORESTALI E  
ALIMENTARI

**Progetto**  
**Terres Monviso Economie Verdi**

***Borsa di studio per la definizione di nuove tecniche di  
conservazione e trasformazione  
di specie vegetali spontanee autoctone del territorio  
cuneese***



La presente ricerca è il frutto di una borsa di studio gestita dall'Università degli Studi di Torino – Dipartimento di Scienze agrarie, forestali e alimentari – Responsabile scientifico: prof. Giuseppe Zeppa, borsista: Dott.ssa Benedetta Vogliotti.

Le attività di ricerca si sono svolte da maggio ad agosto 2021 con la collaborazione dell'Ente di gestione delle Aree Protette delle Alpi Marittime e della Cooperativa Agricola di Comunità «Germinale» di Demonte.

*Iniziativa promossa dalla Camera di Commercio di Cuneo e finanziata nell'ambito del Progetto singolo Economie Verdi, facente parte del Piano Integrato Territoriale TERRES MONVISO - programma di cooperazione transfrontaliera Alcotra Italia - Francia Interreg V-A 2014-2020.*

## Sommario

<i>ALLIARIA PETIOLATA</i> ( <i>alliarìa comune</i> ).....	4
<i>ARUNCUS DIOICUS</i> ( <i>barba di capra</i> ).....	6
<i>BUNIUM BULBOCASTANUM</i> ( <i>bulbo castano</i> ).....	9
<i>CARDAMINE</i> spp.....	11
<i>CARDAMINE BULBIFERA</i> ( <i>dentaria minore</i> ).....	11
<i>CARDAMINE IMPATIENS</i> ( <i>billeri comune</i> ).....	12
<i>CHENOPODIUM BONUS HENRICUS</i> ( <i>spinacio selvaggio, buon enrico</i> ).....	14
<i>CICERBITA ALPINA</i> .....	17
<i>ECHINOPS SPHAEROCEPHALUS</i> ( <i>cardo pallottola maggiore</i> ).....	19
<i>EPILOBIUM</i> spp.....	22
<i>GALIUM ALBUM</i> .....	24
<i>MEUM ATHAMANTICUM</i> ( <i>finocchietto selvaggio</i> ).....	26
<i>MUSCARI COMOSUS</i> ( <i>Lampascioni</i> ).....	28
<i>PEUCEDANUM OSTRUTHIUM</i> ( <i>IMPERATORIA</i> ).....	31
<i>PHYTEUMA OVATUM</i> ( <i>raonzolo plumbeo</i> ).....	33
<i>SALVIA PRATENSIS</i> .....	36
<i>SANGUISORBA OFFICINALIS</i> ( <i>salvastrella</i> ).....	39
<i>SILENE VULGARIS</i> ( <i>Strigolo</i> ).....	42
<i>TARAXACUM OFFICINALE</i> ( <i>Tarassaco, Dente di leone</i> ).....	45
<i>Bibliografia e sitografia</i> .....	48

**Borsa di studio:** 3 mesi dal 5 maggio 2021 al 5 agosto 2021

**Collaborazione:** Ente di gestione delle Aree Protette delle Alpi Marittime; Cooperativa Agricola di Comunità «Germinale» di Demonte.

**Attività:**

- valutazione di metodi di conservazione (salamoia, sott'aceto, sott'olio, ecc.) applicabili alle specie vegetali in studio e definizione dei relativi parametri di processo;
- definizione della gradibilità dei prodotti ottenuti mediante consumer test e dei parametri compositivi/nutrizionali/microbiologici di controllo della qualità;
- implementazione di una base di dati riguardante le specie spontanee oggetto della ricerca, le loro parti impiegate, le varie utilizzazioni gastronomiche, comprese quelle tradizionali;
- presentazione dei risultati, al termine delle attività, in un evento pubblico organizzato dai partner progettuali.

Le piante alimurgiche sono erbe spontanee commestibili che vengono raccolte a fini mangerecci la cui coltura e cultura risale a tempi antichi.

Il nome deriva dal greco *phyton* = pianta e dal latino *alimenta urgentia* = alimentazione in caso di necessità. Sono conosciute il più delle volte con il nome ufficiale, ma più spesso con l'indicazione in dialetto, che varia da regione a regione.

La raccolta non è sempre semplice: non tutte le piante sono interamente commestibili; inoltre bisogna sapere riconoscere, oltre che la pianta, i vari stadi di crescita, in modo da sapere con precisione quel è il periodo più adatto per la raccolta. La maggior parte di queste erbe sono da raccogliere durante gli stadi primordiali poiché con il tempo tendono a diventare coriacee e fibrose, nonché in alcuni casi tossiche.

Questa borsa di studio era incentrata sulla lavorazione e trasformazione di erbe alimurgiche del territorio del cuneese, in collaborazione con il Parco delle Alpi Marittime e la Cooperativa "Germinale" di Demonte. Il progetto nasce dalla voglia e dalla sfida di addomesticare queste piante, in modo da non andare a interferire con la biodiversità delle zone di raccolta, rischiando talvolta l'estinzione dell'erba a causa di una raccolta non moderata.

## Luoghi di raccolta campioni



## ALLIARIA PETIOLATA (alliarìa comune)

Ordine: Brassicales

Famiglia: Brassicaceae



Pianta erbacea perenne biennale, ermafrodita con gemme poste a livello del terreno (emicriptofita); presenta un forte sentore di aglio e si dice che tale odore permanga anche nel latte delle mucche che se ne cibano.

Ha la radice a fittone da cui dipartono molti fusti ramificati. Il fusto principale è eretto, con altezze differenti e una leggera peluria alla base. L'altezza massima che può raggiungere è di 120 cm.

Le foglie sono cuoriformi, verde intenso e glabre. Sono più grandi alla base del fusto, più piccole man mano che si va verso l'apice. Le foglie basali sono abbastanza grandi, rugose e picciolate, con lamina dentata in modo ottuso. Le foglie superiore, invece, sono più piccole dalla forma più romboidale.

L'infiorescenza è pedunculata a racemo corimboso semplice o poco ramificato. I fiori sono disposti a grappolo e sono al massimo una decina.

Il fiore è un tetramero dialipetalo attinomorfo. Ha quattro sepali verdi e quattro petali bianchi. Ricchi di

nettare ricercati insetti impollinatori. Fioritura tra maggio e luglio. Il frutto è una capsula slanciata e patente. I semi sono piccoli, neri e allungati.

La pianta è diffusa in Europa, Asia ed in Africa del Nord.

In Italia è comune e la si trova nei boschi in mezz'ombra e in quelli umidi di latifoglie. Preferisce terreni ricchi di azoto e sostanze organiche e la si trova a quote comprese tra 0 e 1700 m s.l.m.

Molto comune in montagna, più rara nelle zone marine. Non si trova in Sardegna.



Uso alimentare → caratteristica inconfondibile dell'*Alliaria* è che ogni parte della pianta se strofinata o maneggiata emana un pungente odore di aglio, da qui il nome.

Tutte le parti della pianta sono commestibili e si raccolgono quando sono ancora tenere, maggio/giugno.

I semi ricordano come profumo la senape. Le foglie ed i giovani getti vengono usati per la preparazione di minestre, zuppe o come ripieno di torte rustiche e pasta.

È possibile consumare anche i fusti giovani, anche questi ricordano l'aglio ma risultano più dolci, succulenti e meno amari delle foglie. Possono essere cotti al vapore o saltati in padella, o ancora mangiati crudi.

In Inghilterra, le foglie sono utilizzate come insaporitore nei sandwich.

## PESTO

- Foglie di alliarìa fresche
- Olio q.b.
- Noci/pinoli
- Parmigiano e pecorino
- Sale q.b.



## “GNOCCHI” VEGANI

- 60g farina di riso
- 30g farina integrale
- 115g di alliarìa cotta e frullata

Cuocere le foglie di alliarìa con un po' di olio e qualche cucchiaio di acqua per circa 10 min, fino a che non sono appassite.

Frullare le foglie e aggiungere le due farine. Lavorare l'impasto fino ad ottenere un impasto liscio e compatto. Tagliare e porzionare a gnocchi. Cuocere per circa 10 min.



Se un po' amari, aggiungere noci o parmigiano.

## HUMMUS DI ALLIARIA

- Ceci
- Foglie e fiori *Alliaria petiolata*
- Salsa tahina
- Succo di limone
- Olio EVO

Inserire nel mixer i ceci cotti, l'olio, la salsa tahina e il succo di limone. Una volta che la base di hummus è preparata e risulta essere equilibrata, aggiungere le foglie ed i fiori di Alliarìa, mixare fino ad incorporare bene.

È possibile anche aggiungere uno spicchio d'aglio (a gusti).

Altri possibili piatti:

- Spatzle
- Gnocchi di patate
- Salsa di alliarìa

## ARUNCUS DIOICUS (barba di capra)

Ordine: Rosales

Famiglia: Rosaceae



Pianta perenne erbacea, fogliosa, dotata di rizoma legnoso. I fusti sono eretti e poco ramificati, altezza tra i 50 e i 200 cm.

Le grandi foglie sono picciolate, composte con margine seghettato.

I piccoli fiori dioici sono portati su steli diversi: i maschili sono di colore bianco-giallognoli con molti stami sporgenti e antere scure, i femminili sono bianchi con ovario semi-infero, sono riuniti in lunghe e dense pannocchie terminali. La fioritura avviene tra giugno e luglio.

I frutti sono follicoli penduli, coriacei, glabri e bruni.

Si trova in quasi tutta Europa, in Asia settentrionale e orientale e America settentrionale. In Italia è comune sulle Alpi e sull'Appennino.

Vegeta nei boschi a mezz'ombra, freschi submontani, suoli umidi. Preferisce i terreni calcarei e le quote a cui cresce sono comprese tra i 500 e i 1500 m s.l.m.

La pianta per la presenza di un glucoside cianogenetico ha proprietà diuretiche. I giovani germogli rossastri, per la presenza di antocianina, sono eduli. Possono essere consumati come gli asparagi, gradevolmente amari, ottimi nelle frittate e veramente speciali conservati sott'olio.

Uso alimentare → i giovani germogli, dall'apice di colore rossiccio dato dalla presenza di tannini, vengono comunemente consumati dopo bollitura con vari condimenti, oppure in frittata e dopo conservazione sott'olio. Importante raccogliarli in tempo utile perché nel periodo estivo la pianta produce sostanze tossiche (glicosidi cianogenici) e non è più commestibile.

Produzione di questi glicosidi legata alle temperature alte e alla crescita del germoglio, infatti il resto della pianta non commestibile a causa della presenza di queste molecole.

Componente fenolica lo rende un buon antiossidante.



### GERMOGLI SOTTO OLIO

- 250 g di germogli di *Aruncus dioicus*
- 125 ml di aceto di vino bianco
- 125 ml di acqua
- Olio di oliva q.b.
- Tre spicchi di aglio
- Due peperoncini
- Sale

Pulire i germogli da eventuali residui di terra e sciacquarli sotto l'acqua fredda corrente.

Portare a bollore l'acqua e l'aceto, quindi immergere i germogli, salare e far cuocere per 5 minuti. È necessario lasciare *Aruncus* croccante e non cuocerlo troppo. Finito il tempo di cottura, raccogliere i germogli con la schiumarola e lasciarli raffreddare e completamente asciugare. Una volta asciutti e freddi, inserire i germogli nel vasetto precedentemente sterilizzato e ricoprire con olio, aggiungere quindi l'aglio ed il peperoncino. Chiudere il vaso, controllando prima che l'olio copra completamente il prodotto, ed eseguire una vaso-cottura per "sterilizzare" il vasetto chiuso. Lasciare insaporire per circa una settimana prima di consumare.



### GERMOGLI SOTTO ACETO

- 250 g di germogli di *Aruncus dioicus*
- 250 ml di aceto bianco
- 250 ml di acqua
- Un cucchiaino di zucchero
- Pepe in grani
- Sale
- Alloro

Pulire i germogli da eventuali residui di terra e sciacquarli sotto l'acqua fredda corrente.

In una pentola portare a bollore l'acqua insieme all'aceto, il sale e lo zucchero, e immergere i germogli. Lasciare cuocere per pochi minuti poi inserirli nei vasi sterilizzati e coprire con il liquido di cottura ancora caldo.

Chiudere il barattolo e sterilizzare in acqua bollente o in forno.





## BUNIUM BULBOCASTANUM (bulbo castano)

Ordine: Apiales

Famiglia: Apiaceae

Pianta erbacea perenne con fusto cilindrico generalmente ramoso e robusto.

Tubero radicale largo fino a 4 cm di diametro, bruno con polpa chiara.

Foglie basali, due, pennatosette lungamente picciolate e a contorno triangolare; le foglie cauline più ridotte.

Ombrelle composte da 10-20 raggi; fiori ermafroditi. Petali bianchi, brattee e bratteole presenti.

Frutto ellittico con costole poco apparenti.

Il bulbocastano comune è una specie di distribuzione sudeuropea a baricentro

occidentale, presente in tutte le regioni di Italia salvo il Friuli-Venezia Giulia. Cresce in campi di cereali, soprattutto il frumento, su suoli argillosi pesanti e ricchi di calcare, tra i 400 ed i 1900m.

Fiorisce tra maggio e luglio.

Risulta ancora abbastanza comune nonostante l'uso dei concimi e diserbanti che ne hanno ridotto la diffusione.

Il bulbo castano presenta, soprattutto a livello di tubero, un'alta concentrazione di faltarindiole e faltarinone, principi con attività anticancerogena. Contiene anche nei frutti il beta-farsene, un feromone attrattivo di alcuni insetti che viene utilizzato nella lotta biologica. Popolarmente era usato per le proprietà astringenti.

Uso alimentare → Di questa pianta si mangia praticamente tutto: foglie, fiori, semi e tubero.

Il tubero è ottimo e presenta un sentore di nocciola-castagna, viene utilizzato crudo, grattugiato o finemente affettato, in insalate e vivande. I semi sono usati come il cumino, per aromatizzare pani, dolci, liquori e conserve. Le foglie usate come il prezzemolo, crude, finemente tritate in insalate o altre vivande. Il tubero di questa pianta viene anche definito "castagna di terra"; viene pelato e sbollentato. Una volta cotto può essere schiacciato fino ad ottenere una purea con la quale si possono preparare delle gallette (biscotti).



### BULBO CASTANO SCIROPATO

- 40 g bulbo castano
- 90 g di acqua
- 90 g di zuccheri
- Limone
- Cannella
- 40 ml di rum

Eliminare la pellicina esterna della radice del bulbocastano e sbollentare per pochi minuti le radici pulite. Devono risultare tenere ma non devono sfaldarsi.

In una pentola unire lo zucchero all'acqua, la scorza di limone e la stecca di cannella. Portare ad ebollizione fino al completo scioglimento dello zucchero e alla produzione di sciroppo. A questo punto è possibile, facoltativo, unire il rum.

Porre le radici di bulbocastano nei vasetti sterilizzati. Filtrare lo sciroppo ancora caldo all'interno dei vasetti comprendo completamente le radici. Chiudere i vasetti e "sterilizzarli" per circa 20-30 min in acqua bollente o in forno a 120°C.

Altri prodotti possibili:

- Gallette di bulbo castano
- Fiori essiccati per tisane



## CARDAMINE spp.

Ordine: Brassicales

Famiglia: Brassicaceae

Si tratta di un genere di piante con molte specie ampiamente presenti in Italia, anche se diversamente diffuse.

In cucina le cardamini sono in genere apprezzate per il fatto di avere un aroma e un sapore più tenue del crescione, anche se in alcune specie è più amaro. Si usano soprattutto le foglie, ma di alcune specie si usano anche i piccoli bulbi che spuntano lungo la parte superiore del fusto.

Le foglie vengono utilizzate come verdura, in misticanze cotte o crude o in altre preparazioni.

### CARDAMINE BULBIFERA (dentaria minore)



Pianta erbacea perenne, con rizoma dentellato, dovuto alla presenza dei piccioli fogliari degli anni precedenti, fusto eretto, semplice, caratterizzato da bulbilli ascellari. Altezza fino a 40-50 cm con fiori riuniti in corolle.

Le foglie inferiori sono pennate con 7 segmenti, lanceolate o bislunghe, mentre le foglie superiori sono più piccole e semplici.

I fiori sono rosa-porporini, raramente bianchi, con 4 petali più lunghi del calice; sono ermafroditi e vengono impollinati da insetti. I frutti sono siliquie appiattite e

strette, che raramente maturano, ma la pianta si riproduce ugualmente lasciando cadere a terra i bulbilli.

Presente in tutta Italia fino alla bassa montagna, soprattutto in boschi freschi o ai loro margini.

Piante ricche di vitamina C, Sali minerali, glucosidi e sostanze solforate.

L'utilizzo in cucina di questa specie è noto, anche se non comune, e principalmente coinvolge le foglie e il rizoma, consumate entrambe sia cotte che crude ed apprezzabili per il loro sapore in misticanze, zuppe e minestre. La radice è lievemente piccante e per questo motivo può essere utilizzata come quella del rafano. Si consumano anche i bulbilli che hanno un gradevole sapore, simile al crescione, e sono molto aromatici.



Uso alimentare → si utilizzano e consumano come le comuni erbe di campo, crude in insalata o anche cotti. Si mangiano anche i bulbilli; alcuno consuma anche il rizoma cotto. Le foglie ricordano l'aroma del crescione; i bulbilli si consumano come le lenticchie, cotti.

## CARDAMINE IMPATIENS (billeri comune)



Pianta erbacea annuale o biennale, alta 10-80 cm con radice fittonante.

Il fusto è ascendente, striato di rosso, ramoso e glabro.

Le foglie sono pennatosette con 13-19 segmenti ovali o lanceolati, incisi, che possono essere interi o dentati. Le foglie basali formano una rosetta, quelle superiori sono appressate al fusto e con 2 orecchiette ciliate e amplessicauli.

I fiori sono tetrameri e dialipetali, di colore bianco, molto piccoli e posti su racemo.

Semi sono piccoli e disposti all'interno di una siliqua.

Pianta ombrofila, preferisce suoli freschi e umidi in prevalenza carbonatici e ricchi di humus. Si trova in tutta Italia escluse le isole. Pianta tipica di faggete e delle carpinete, si trova dai 400 ai 1300 m s.l.m.

Uso alimentare → è una pianta di scarso interesse alimentare, viene utilizzata principalmente come condimento. Tuttavia, oltre alla funzione aromatica, le foglie ed i germogli si possono utilizzare all'interno di zuppe e minestre, come volendo anche i fiori della pianta.

### SALSA DI CARDAMINE

- 200 g di foglie, volendo qualche fiore
- noce di burro
- 500 ml di latte
- Un cucchiaino di farina
- Sale e pepe

Sbollentare le foglie di Cardamine spp. per qualche minuto. Scolare, strizzare via l'acqua e poi frullare. Scogliere il burro in un padellino, aggiungere il frullato ed il latte. Fare addensare, aggiungendo un cucchiaino di farina, aggiustare di sale e pepe.

Accompagna molto bene le carni.

### SALE AROMATIZZATO

Miscela 50:50 di sale fino e Cardamine spp. essiccata e sminuzzata.

### INSAPORITORE

Essiccata e miscelata con altre spezie/erbe.

### Approfondimenti:

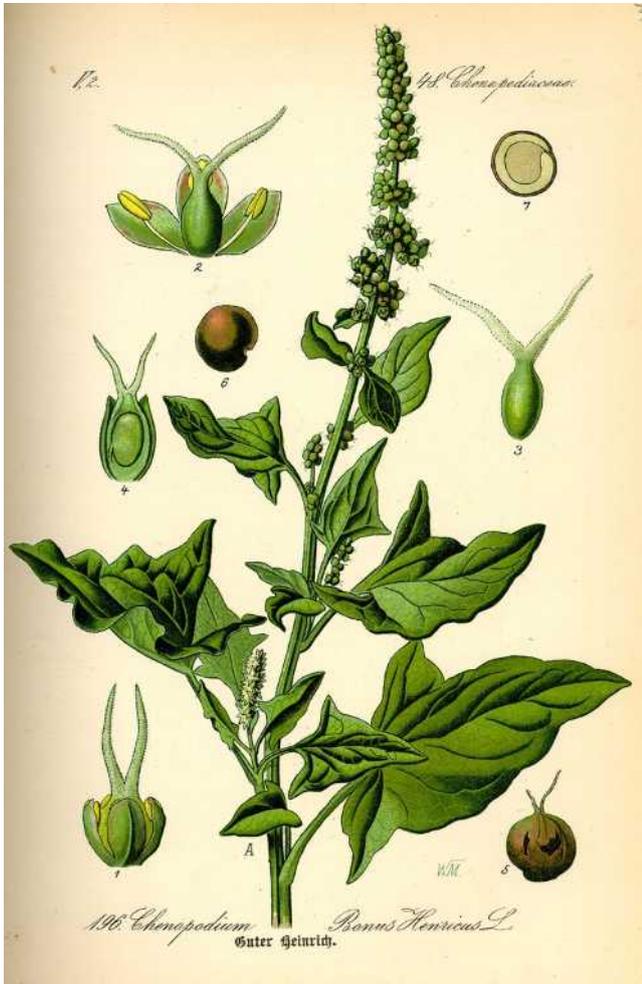
- Antioxidant and anti-fatigue activities of selenium-enriched peptides isolated from *Cardamine violifolia* protein hydrolysate

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S175646462100061X>

## CHENOPODIUM BONUS HENRICUS (spinacio selvaggio, buon enrico)

Ordine: Caryophyllales

Famiglia: Chenopodiaceae



Pianta erbacea perenne di aspetto farinoso e colloso dovuto alla presenza di numerosi peli vescicolosi, dotata di rizoma.

Ha un fusto eretto o ascendente, striato e foglioso, ramificato alla base, alto in media 20-70 cm.

Le foglie basali sono dotate di un lungo picciolo, sono triangolare ed astate alla base con due angoli rivolti verso il basso. Il margine interno è leggermente ondulato; la pagina superiore è di colore verde scuro, mentre quella inferiore è chiara e farinosa.

L'infiorescenza a spiga terminale allungata è bratteate e ramificata nella parte basale, si presenta rossa brunastra alla fruttificazione, ed è formata da glomeruli di piccoli fiori bruno-verdastri, poco appariscenti e dimorfi.

I frutti sono acheni con semi neri e lucenti.

Comune in tutto il territorio italiano. Vegeta tra le macerie, le stalle, lungo i recinti erbosi dove sosta il bestiame, nelle malghe; dalla zona collinare alla montagna da 500 a 2100 m.

È conosciuto sin dall'antichità, menzionato sia da Ippocrate che da Plinio il vecchio, per le sue

qualità sia officinali che gastronomiche. Il nome fa riferimento al re Enrico IV di Francia: durante un periodo di carestia il popolo, ridotto alla miseria e alla fame, fu accolto nei giardini del re affinché potessero sfamarsi con le erbe che crescevano al suo interno, in particolare c'era abbondanza di questa specie di *Chenopodium*.

Per l'alto contenuto di ferro e altri Sali (zinco, potassio, calcio, fosforo, iodio, rame) e vitamine (B1-B12-C) è un ottimo remineralizzante ed è quindi usato come ricostituente, antianemico, lassativo e depurativo. Presenta inoltre buone quantità di caroteni, betacaroteni, clorofilla e fibre come "mucillagini" ben accette dal tratto digerente.

Tuttavia, presenta un alto contenuto di acido ossalico ed è sconsigliato il consumo a chi soffre di calcoli, artrite o reumatismi.

Le foglie presentano uno spiccato effetto emolliente, usate come impacco su scottature e piaghe.

Per molto tempo è stato dimenticato o meglio non valorizzato per le sue proprietà fitoterapiche. Negli ultimi anni sono state svolte diverse ricerche grazie alle quali sono state riconosciute le sue buone virtù.

Uso alimentare → si possono usare le foglie giovani crude condite con olio, pepe, succo di limone; con l'aggiunta di noci formano un'ottima insalata.

Le foglie possono anche essere lessate brevemente in acqua salata, si prestano agli stessi usi degli spinaci, particolarmente pregiate nei ripieni, nei minestroni, per aromatizzare il burro e per le frittate.

I getti florali si possono consumare come gli asparagi.

Se possibile, nella preparazione utilizzare poca acqua per la cottura in modo da evitare un'eccessiva perdita di nutrienti.

Possibili prodotti a base di *Chenopodium bonus henricus*:

- Polvere di buon enrico (da utilizzare come "colorante" ed insaporitore)
- Pasta con "farina" di buon enrico
- Sugo rosso con foglie di buon enrico
- Zuppa pronta (V gamma)
- Flan

#### AGNOLOTTI DI BUON ENRICO E RICOTTA

Pasta: 1 etto 1 uovo

Ripieno:

- Buon enrico ben pulito, passato in padella con olio e aglio
- Ricotta
- Noce moscata
- Sale
- Pepe



#### SPATZLE DI BUON ENRICO

- 1 uovo
- 125 g di farina
- 100 g di buon enrico
- Noce moscata
- Sale
- 50 g di acqua

Cuocere lo spinacio di montagna, strizzarlo e frullarlo con l'uovo e l'acqua. Poco alla volta aggiungere la farina fino ad ottenere un composto liscio, denso ma ancora "liquido".



Portare a bollire l'acqua, formare gli spätzle con l'utensile apposito e infine scolare e saltare con una noce di burro e salvia.

#### ZUPPA

- 300 g di buon enrico
- 1 L brodo vegetale
- 1 spicchio di aglio
- 1 cipolla
- 1 carota
- Coste di sedano
- Gusti (rosmarino, alloro, timo)

Preparare un trito di verdure per il soffritto, una volta rosolate aggiungere le foglie di buon enrico precedentemente lavare. Dopo qualche minuto, aggiungere il brodo e lasciare cuocere per un quarto d'ora.

Servire con pane croccante, olio e parmigiano.

#### Approfondimenti:

- **Oxalate Content of the Herb Good-King-Henry, *Blitum Bonus-Henricus***  
<https://www.mdpi.com/2304-8158/4/2/140>

## CICERBITA ALPINA

Ordine: Asterales

Famiglia: Asteraceae

È una pianta erbacea, perenne con vivaci fiori blu-violetti con gemme poste a livello del suolo con fusto allungato e poco foglioso. È una pianta lattiginosa. Le radici sono secondarie da rizoma.

Il fusto può raggiungere altezze di 80 cm e si presenta ascendente a forma tubulosa con l'interno cavo; la parte superficiale è a coste e mostra delle setole orientate verso il terreno; il colore è rossiccio scuro. La parte terminale è diramata e densamente ricoperta da grosse ghiandole stipitate purpuree.

Le foglie basali sono picciolate e pennatipartite con lamina spatolata; la base delle stesse è auricolata e amplessicaule ed il rachide è alato. La parte terminale della lamina presenta un segmento triangolare ad apice acuto. Il bordo della lamina è dentellato in modo irregolare.

Le foglie superiori sono lungo il fusto e disposte in modo alterno; progressivamente ridotte in grandezza e hanno la lamina quasi intera.

L'infiorescenza è composta da numerosi capolini raccolti in una pannocchia racemosa a sviluppo allungato. La struttura dei capolini è quella tipica della famiglia di appartenenza.

I fiori sono tetraciclici, pentameri ed ermafroditi. Sono di colore violetto e sono tutti di tipo ligulato e zigomorfi. Il numero di fiori per capolino va da 15 a 50.

I frutti sono acheni fusiformi sormontati da un pappo bianco lungo.

La lattuga delle Alpi, o radicchio di monte, è una specie delle montagne dell'Europa meridionale presente lungo tutto l'arco alpino e sull'Appennino settentrionale, dove è più rara. In Europa si trova nella penisola scandinava, sui Pirenei, in Scozia, nei Balcani e negli Urali. La distribuzione regionale si concentra, con qualche lacuna, nel settore alpino con isolate stazioni nelle Prealpi.

Cresce nelle radure di boschi umidi, negli ontaneti subalpini, lungo torrenti e ruscelli, ai margini delle strade di montagna, in associazione con altre erbe a foglia larga su terreni poveri ma ricchi in humus, dalla fascia montana a quella subalpina. Le specie con cui convive sono: *Adenostyles alliariae*, *Anthriscus cerofolium*, *Achillea macrophylla*. La quota preferita è dai 1000 ai 1800 m s.l.m.

Uso alimentare → la pianta è commestibile. I germogli appena spuntati tra aprile-giugno si consumano crudi, cotti o conservati sott'olio. L'uso a scopo alimentare, un tempo limitato a livello familiare, si è diffuso in tempi recenti tanto che il prodotto chiamato "radicchio di monte" ha trovato un mercato di nicchia nei ristoranti, compresi quelli di pianura. Ciò, dall'altra parte, sta portando ad una raccolta indiscriminata che alcuni Enti locali stanno cercando di regolamentare.

Fa parte del gruppo alimentare delle "cicorie", presenta quindi un tipico gusto amarognolo. Si raccolgono e si consumano le foglie ed i fusti, ma soprattutto i germogli appena spuntati.

Il radicchio di monte appena raccolto è buonissimo preparato in insalata, il sapore è amarognolo. Le foglie possono anche essere, però, lessate e condite con olio e limone, perdendo così in parte il loro sapore amaro.



## RADIC DI MONT

- 1 kg di cicerbita alpina (germoglio)
- 250 ml di olio d'oliva
- 125 ml di aceto bianco
- Foglie di alloro
- Sale

Pulire e lavare bene i germogli giovani. Miscelare l'olio e l'aceto in una pentola e aggiungere i germogli e le foglie di alloro, condire con sale e lasciare bollire per mezz'ora.

Trasferire i germogli nei vasetti sterilizzati e compri con il liquido di cottura. Aggiungere all'occorrenza olio di oliva fresco per coprire completamente il radicchio nei vasetti. Chiude i vasetti.

## ECHINOPS SPHAEROCEPHALUS (cardo pallottola maggiore)

Ordine: Asterales

Famiglia: Asteraceae

Pianta angiosperma dicotiledone perenne, erbacea, dalle grandi infiorescenze sferiche. Si lega al terreno mediante radici rizomatose legnose molto lunghe, che si sviluppano molto in profondità ad andamento orizzontale.

Presenta il fusto ascendente, eretto, alto 70 – 80 cm, da cui partono poche ramificazioni di colore bianco-argenteo e la sua superficie è ricoperta da una sottile peluria. L'asse florale, allungato, ha poche foglie.

Le foglie, decidue, grandi, disposte in modo alternato lungo il fusto, non sono presenti in grande numero. Hanno la forma lobato-pennatifida, cioè suddivisa in più segmenti lobati, percorsi da visibili nervature. La pagina superiore è liscia glabra e di colore verde scuro. La pagina inferiore è ruvida e di colore bianco-sporco. I margini dentati, spinosi, terminano con una piccola spina. La consistenza delle foglie è lievemente coriacea.

I fiori sono ermafroditi e raccolti in infiorescenze a capolino; queste sono molto grandi, di 5-6 cm di diametro, di colore blu metallico.

Il frutto è un achenio dotato di pappo.

Habitat ideale sono i luoghi aridi e sassosi e i prati aridi, ma anche le zone incolte, gli ambienti ruderali, i prati e i pascoli collinari e montani.

Tipicamente la pianta di Echinops, per il suo alto valore ornamentale, viene utilizzata nel giardinaggio da secoli per realizzare bordure o per essere coltivata come rinaturalizzante dei giardini rocciosi e rustici. I fiori freschi o recisi vengono commercializzati su vasta scala.

Al cardo pallottola, la medicina popolare attribuisce numerose proprietà terapeutiche ma viene utilizzato soprattutto come pianta antiinfiammatoria e galattagoga.

### CROCCHETTE DI PATATE VEGANE CON CUORE DI ECHINOPS

Usato il germoglio della pianta.

Lessato le patate, schiacciate e aggiunti per insaporire: aglio, prezzemole, noce moscata, sale e pepe.

Sbollentato i germogli di Echinops, tritati a coltello e formato delle palline.

Con le patate schiacciate e condite creare una crocchetta al cui interno si inserisce la pallina di Echinops a modi cuore.

Cuocere in forno a 180°C per almeno 30 min, oppure friggerli.

Se si vogliono friggere panatura classica: farina, uovo e pan grattato.



Risultato: amaro, la patata non attutisce il gusto tanto amaro dell'erba.

Da provare inserendo Echinops all'interno della purea e mettere un cuore filante di formaggio "dolce", o mantenere il cuore di Echinops all'interno aggiungendo il formaggio.

## CROCCHETTE DI PATATE



Saltare in padella i germogli del cardo con olio e aglio.

Far bollire le patate e dopo di che schiacciarle e mescolarle con i germogli cotti, un uovo, prezzemolo e pan grattato. Impanare con farina, uovo e pan grattato. Friggere fino a doratura.

Approfondimento → "Global thistle fruit (*Echinops sphaerocephalus*), a potential new oil crop"

[https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ejlt.200700142?casa\\_token=ak\\_aE7SnrqwAAAAA:3MqmnTSxPSt8aPP4iDCWEIT4pGJOOuG00fo4KaHZDqTsY-G3zJpBUjYtY18KDuAo4CzNc5jWzpvS\\_lk](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ejlt.200700142?casa_token=ak_aE7SnrqwAAAAA:3MqmnTSxPSt8aPP4iDCWEIT4pGJOOuG00fo4KaHZDqTsY-G3zJpBUjYtY18KDuAo4CzNc5jWzpvS_lk)

"Essential oil from the roots of *Echinops sphaerocephalus*"

[https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/cbdv.201200330?casa\\_token=sdB2g729sQoAAAAA:rcHBweDnKNCZtlU9kTMN4xvkNw-l2PiSiPimd9Dju5Etd-j\\_TK1Y1vhbDO7CJnuivDXN0X99nko6wpY](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/cbdv.201200330?casa_token=sdB2g729sQoAAAAA:rcHBweDnKNCZtlU9kTMN4xvkNw-l2PiSiPimd9Dju5Etd-j_TK1Y1vhbDO7CJnuivDXN0X99nko6wpY)

## EPILOBIUM spp.

Ordine: Myrtales

Famiglia: Onagraceae



*Epilobium* è un genere di piante appartenente alla famiglia delle *Onagraceae* dalla distribuzione cosmopolita, anche se con una maggior varietà di specie concentrata nelle zone a clima temperato o freddo.

Sono erbe annue e perenni.

Le foglie sono semplici, ovali o lanceolate, di solito opposte. I fiori hanno quattro petali bene separati che possono essere di colore rosa, rosso, giallo o viola secondo la specie. I petali sono quasi sempre bilobati, dando l'impressione superficiale di essere otto invece che quattro.

Il frutto è una capsula cilindrica allungata, che si apre a maturità liberando numerosi semi piumati.

I germogli giovani e rossastri possono essere raccolti poco dopo la fine dell'inverno e fino all'inizio dell'estate. Le foglie invece possono essere raccolte più avanti nell'estate, da giugno a luglio, appena prima che inizi la fioritura. Il periodo migliore per raccogliere i fiori invece è da giugno a luglio, all'inizio della fioritura. Le radici dell'epilobio invece vanno raccolte all'inizio della primavera o nel tardo autunno.

Uso alimentare → Tutte le parti della pianta sono commestibili.

I germogli giovani dell'epilobio possono essere serviti in maniera simile agli asparagi. Le radici si possono consumare sia cotte che crude: raccolte in primavera presentano un aroma dolce. Le foglie piccole e tritate finemente danno varietà e gusto alle insalate e ai piatti di verdura.

Tuttavia, l'epilobio è forse più conosciuto per l'uso nelle bevande. Può anche essere mischiato con il tè. Come le foglie delle piante del tè, anche le foglie dell'epilobio vanno afflosciate prima di essere essiccate. Il processo di afflosciamento migliora l'aroma delle foglie. I fiori si possono usare per le bevande al fine di conferirgli un colore piacevole. Le radici invece possono essere macinate e la farina ottenuta si può usare per fare il pane ed altre ricette. Nel passato le radici sono state usate anche come surrogato del caffè.

Molti epilobi hanno ultimamente trovato riscontro efficace nella cura delle prostratiti e possiedono effetti antinfiammatori e antibatterici. Sono ricchi infatti di flavonoidi, che svolgono un'azione antiossidante e astringente. Viene usato negli infusi; inoltre, in Russia le foglie vengono utilizzate per fare il così detto tè di epilobio. In British Columbia le tribù di nativi americani usavano il "midollo" degli steli come addensante per stufati e zuppe o anche al posto della farina per produrre pane.

FRITTATA DI EPILOBIO



## GALIUM ALBUM

Ordine: Rubiales

Famiglia: Rubiaceae



Il genere *Galium* comprende erbe annuali e perenni diffuse nei climi temperati, Italia compresa. Il nome *Galium* deriva dal greco *gala*, che significa latte, poiché molte specie possiedono un enzima in grado di cagliare il latte.

Pianta con portamento erbaceo caratterizzata da un fusto sottile dotato di peli uncinati che è in grado di arrampicarsi a tutti i sostegni vegetali a disposizione. Il fusto, quadrato e ramificato alla base, porta da sei a nove foglie verticillate e con apice mucronato.

I fiori primaverili ed estivi sono ascellari, biancastri e poco appariscenti.

I frutti invece sono piccole sfere che con i loro uncini si attaccano facilmente a qualunque cosa, facendosi trasportare e così favorendo la loro diffusione. La pianta è usata da tempo per varie applicazioni, principalmente nella medicina popolare; ma alle parti erbacee e ai fiori sono riconosciute anche funzioni depurative dell'organismo, di drenaggio dei liquidi e la proprietà di favorire la funzionalità delle vie urinarie. Spesso è anche utilizzato come antiinfiammatorio e tonico linfatico,

contro psoriasi, eczemi e altre croniche infiammazioni.

*Galium album* è una pianta erbacea la cui altezza può variare da 30 a 150 cm. Si tratta di una pianta perenne con gemme poste al livello del suolo con fusto allungato e mediamente foglioso. Le radici sono secondarie da rizoma.

Il fusto è eretto e ramoso. La superficie è ispida con peli rivolti verso l'alto. Può presentare una certa lignificazione nella parte basale.

Le foglie sono verticillate, composte da 6-10 lamine lanceolate. Ogni foglia ha una sola stressa nervatura centrale con superficie più o meno piana e progressivamente ristretta in punta. Sulla pagina superiore sono verdi scure e lucide. La consistenza è lievemente coriacea.

L'infiorescenza è racemosa a forma ovoidale allungata.

I fiori sono ermafroditi, attinomorfi, tetraciclici, tetrametri e epigini. Sono piccoli ed uguali tra di loro.

Il frutto che si genera dall'ovario è unico, secco ed appena peloso. È indeiscente ed è formato da due lobi, ognuno contenente un seme.

*Galium album* è diffuso sia in Italia che in Europa, su tutto il territorio. Si trova ad altitudini anche alte, fino ai 2000m, crescendo quindi in zone collinari, montane e subalpine. L'habitat ideale sono i prati, i pascoli e le siepi.

Uso alimentare → in cucina si possono usare i germogli teneri primaverili quando i fusti sono ancora bassi per zuppe, minestre e donano un sentore amaro e salato. Si possono anche consumare le foglie crude in insalate miste in quanto le parti erbacee più tenere presentano un sentore di pisello, che in cottura si perde.

I semi tostati possono essere utilizzati come surrogato del caffè per preparare gradevoli bevande.

#### TISANA DI MONTAGNA



Utilizzato le foglie essiccate per la produzione di una bevanda calda. Miscelate con *Calamintha grandiflora* e fiori di tarassacco essiccati.



## MEUM ATHAMANTICUM (finocchietto selvaggio)

Ordine: Apiales

Famiglia: Apiaceae

Pianta erbacea perenne con fusto eretto, poco ramoso, fistoloso, finemente striato, a radice legnosa, avvolta in un feltro di fibre brune.

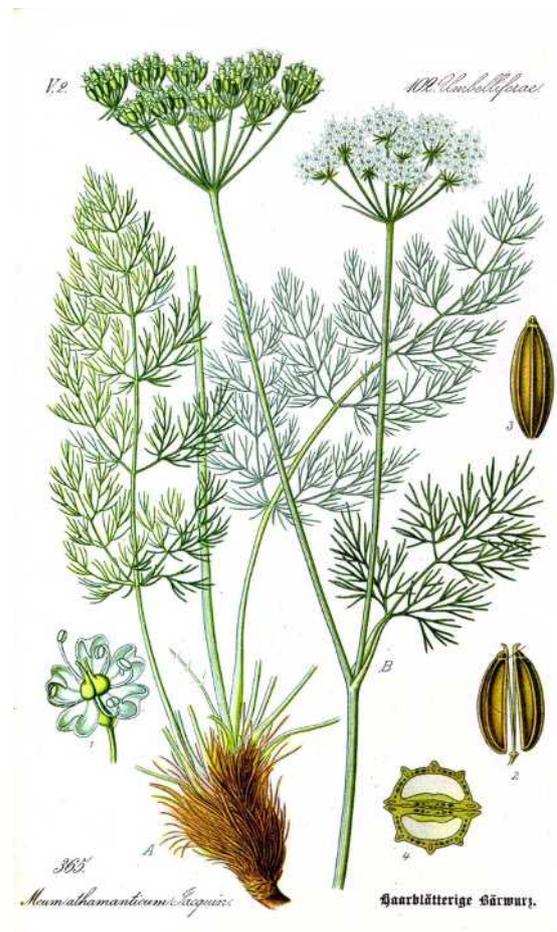
La foglia ha contorno triangolare con segmenti filiformi, larghi circa 0,2 mm e lunghi 3,5 mm, formanti pseudoverticilli.

Da maggio ad agosto sviluppa infiorescenze sotto forma di ombrelle, di diametro di 18 cm, con 5 bratteole e numerosi fiorellini bianchi.

*Meum athamaticum* è una specie distribuita nelle zone montane centrali e meridionali dell'Europa e negli altopiani nord e centro europei. I semi probabilmente richiedono basse temperature per potere germinare poi in primavera. Presente nella maggior parte delle regioni italiane; vegeta nei prati e pascoli montani, da 1000m a 2800 m.

Pianta commestibile e medicinale. Se schiacciata, emana un odore aromatico simile a quello del meliloto.

Pianta con proprietà farmaceutiche diuretiche, emmenagoghe e stomatiche. Le radici sono usate come tonico e digestivo.



Uso alimentare → la radice usata come condimento per minestre e stufati. Il fogliame molto sottile e filiforme può essere usato fresco come spezie, oppure essiccata. Per cucinare lo si può utilizzare come levistico, per insaporire. Sia le foglie che la radice presentano un sapore aromatico. In Baviera è tipica la preparazione di amari digestivi, in particolare viene utilizzato per produrre la "grappa bavarese".

In Scozia viene coltivato e consumata la radice come ortaggio.

### AMARO

Una manciata di *Meum athamaticum* in 150 mL di alcol alimentare.

Macerazione di due settimane.

Preparazione sciroppo con acqua e zucchero, miscelazione e filtrazione con panno di cotone.



## SALE AROMATIZZATO

Miscela 50:50 di *Meum athamanticum* essiccato e sale fino da cucina.

### Approfondimenti:

- **Essential oil composition of the leaves and stems of *Meum athamanticum***  
[https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0021967304003243?casa\\_token=DVs76YziFtQAAAAA:RKtdPoMTOZT6J5waoiCc9os7enO6M3w9KPSY0KgbVN5CgcQQAAdd2n3AQKRuTA-wsnNwpSSDhkw](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0021967304003243?casa_token=DVs76YziFtQAAAAA:RKtdPoMTOZT6J5waoiCc9os7enO6M3w9KPSY0KgbVN5CgcQQAAdd2n3AQKRuTA-wsnNwpSSDhkw)

## MUSCARI COMOSUS (Lampascioni)

Ordine: Liliales

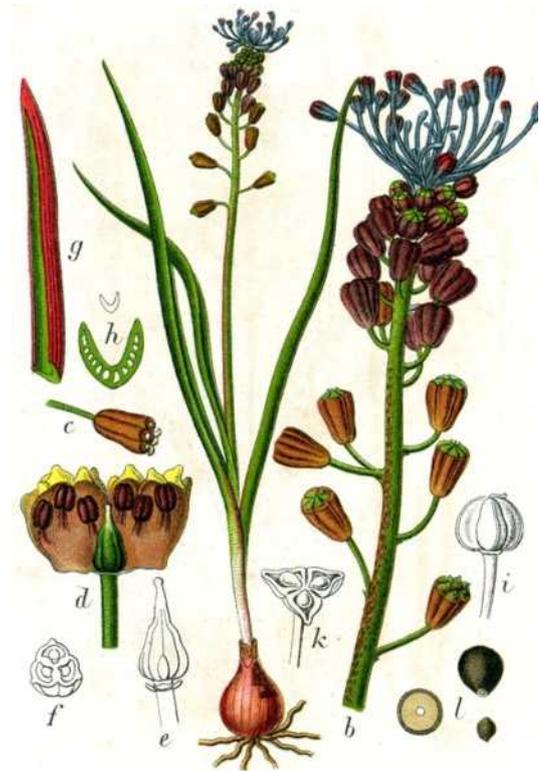
Famiglia: Liliaceae

Pianta erbacea perenne con bulbo ovoide, bruno rossastro di 2-4 cm di diametro e scapo eretto, cilindrico, glabro alto normalmente da 15 a 50 cm.

Le foglie, tutte nascenti dal bulbo, sono carnose, larghe da 0,5 a 1,5 cm, più corte dello scapo, inguainanti alla base, lineare, prostrato o erette tendenti ad afflosciarsi, scanalate nella parte inferiore, si restringono superiormente fino ad una punta acuta.

I fiori sono raggruppati in un racemo terminale cilindrico o piramidale, lasso e allungato, con fiori fertili inferiormente e sterili all'apice. I fiori fertili iniziano a metà altezza dello scapo e sono inseriti all'ascella di piccole brattee, con peduncoli dapprima eretti, poi orizzontali e rivolti verso il basso alla fruttificazione. I fiori sterili, più piccoli e di un colore azzurro-violaceo, densamente riuniti all'apice hanno i peduncoli più lunghi e rivolti verso l'alto.

I frutti sono capsule ottuse, ovato-triangolari lunghe fino a 15 mm, con tre valve che a maturità si aprono e lasciano cadere i 6 semi globosi e nerastri.



Distribuita ovunque nella regione mediterranea, presente in tutte le regioni, più frequente a sud.

È possibile trovarla in campi incolti, vigne ed in generale su terreni preferibilmente calcarei. Il lampascione predilige terreni incolti e ai margini delle strade di campagna ma, con una giusta esposizione, può spingersi dalla pianura al di sopra dei 1000 m di altitudine, prosperando anche in terreni posti a coltura o inerbiti. Nonostante riesca ad adattarsi un po' ovunque, per la coltivazione del lampascione risultano necessarie determinate caratteristiche del terreno: ideale è quello di medio impasto, privo di sassi e di residui radicali di altre piante. Hanno bisogno, inoltre, di un terreno ben drenato poiché patiscono le grandi quantità di acqua.

È una pianta con proprietà molto simili a quelle della cipolla. Diuretica, emolliente, viene usata per stimolare le secrezioni urinarie, per rinfrescare le pelli

irritate, secche e foruncolose. Presenta anche proprietà antinfiammatorie e antimicrobiche ed è

annoverato come “cibo funzionale”. Il suo elevato contenuto di potassio, fosforo, calcio, ferro assieme alla ricchezza di magnesio, rame e manganese, gli attribuisce un valore nutrizionale elevato.

I lampascioni sono anche una fonte di mucillagini e gomme, le quali sembrano possano esercitare una attività antinfiammatoria e contrastare l'insorgenza di mutazioni.

Evidenze sperimentali reperibili in letteratura, sia pur scarse e poco recenti, hanno messo in evidenza interessanti proprietà nutrizionali di questi bulbi, come elevati livelli di glucosidi e composti fenoli con basso contenuto di ossalati.

A sostegno di un processo di valorizzazione di questa specie esempio della biodiversità vegetale, è stato condotto un lavoro preliminare di caratterizzazione morfo-qualitativa del bulbo attraverso la determinazione di sostanze bioattive con effetti sulla salute e sul benessere del consumatore: sostanze secco, fibra, vitamina C, contenuto di fenoli totali

Uso alimentare → il sapore dolciastro ed aromatico con note chiare di amarognolo rendono il lampascione una prelibatezza nella cultura gastronomica del sud Italia. In cucina il bulbo sotterraneo trova gli stessi impieghi delle cipolle. Crudo nelle insalate o cotto come ingrediente per sughi o bolliti. Viene anche conservato sotto aceto o sottolio.

Viene anche utilizzato secco per la produzione di un infuso che presenta benefici emollienti ed astringenti.

Consumare lampascioni risulta utile per regolare e migliorare il funzionamento del proprio organismo e la sensazione di benessere, tuttavia è importante non esagerare: va ricordato che un consumo eccessivo può causare degli effetti “indesiderati” come meteorismo e flatulenze.

Il lampascione fa parte dei prodotti agroalimentari tradizionali lucani riconosciuti dal Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali.

Bollire i lampascioni è fondamentale per permettere di eliminare il caratteristico sentore amaro; infatti, al giorno d'oggi è molto raro mangiare questi bulbi crudi.

#### LAMPASCIONI SOTTOLIO E SOTT'ACETO

Lavare molto bene i lampascioni eliminando le radici e il germoglio, nonché gli strati più esterni coperti di terra.

Incidere la parte sotto del bulbo con una croce per facilitare la cottura.

Lasciare in ammollo, in acqua fredda, per 6-7 ore cambiando l'acqua diverse volte, fino a quando questa resterà limpida a contatto con i lampascioni. Anche in ammollo 24 ore, poiché aiuta ad eliminare le componenti astringenti ed amare del bulbo.

Cuocere i lampascioni in una miscela di acqua e aceto 1:1 per circa 20 min, controllare con una forchetta, i bulbi devono essere “croccanti”. Una volta cotti lasciare asciugare bene su dei canovacci.

Una volta asciutti, sterilizzare i contenitori ed i tappi, inserire i bulbi all'interno, ricoprire con olio aromatizzato,



chiudere e “pastorizzare” in forno a 80°/90°C per 45 min (nel forno inserire anche una pentola di acqua in modo da creare vapore).

Lasciare raffreddare e controllare una volta finita la preparazione che il tappo sia chiuso bene e che si sia creato il vuoto nel barattolo.

Olio aromatizzato: aglio, prezzemolo, finocchietto selvaggio, peperoncino

Aceto: 50% aceto di vino, 50% acqua

#### FRITTELLE DI LAMPASCIONI

- Lampascioni
- Pecorino
- Farina
- Uova
- Sale
- Olio da frittura

Pulire i lampascioni seguendo le istruzioni della ricetta precedente.

Cuocere i bulbi per circa 1 ora, fino a quando non risulteranno teneri. Una volta cotti, scolateli e schiacciateli con una forchetta, dopo di che aggiungere sale, uova, il pecorino e la farina.

Amalgamare tutti gli ingredienti e lasciare insaporire per qualche minuto.

Scaldare l'olio in una pentola e aiutandosi con un cucchiaio, prelevare un quantitativo di impasto da friggere. Cuocere fino a doratura su entrambi i lati.

Ps. La pastella deve essere densa e non liquida. Si ha anche la possibilità di cuocerli in forno caldo con un filo di olio a 180°C fino a doratura.

Altri possibili prodotti:

- Lampascioni fritti
- Lampascioni al forno

Approfondimenti:

- Combined strategies for ready-to-cook lampascioni  
<https://ifst.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1745-4549.2011.00539.x>
- Taste active compounds in traditional Italian food: lampascioni  
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/cbdv.200890095>
- The bitter and flatulent aphrodisiac: synchrony and diachrony of the culinary use of Muscari Comosum in Greece and Italy.  
<https://books.google.com/books?hl=it&lr=&id=sV5tBQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT45&dq=muscari+comosum+food&ots=SQtwSg0QHv&sig=mWNIIKTRWzMo2Aa5WWm96DdR9j4>
- Antioxydant, enzyme-inhibitory and antitumor activity of the wild dietary plant Muscari comosum.  
<https://www.pagepress.org/journals/index.php/pb/article/view/6895>

## PEUCEDANUM OSTRUTHIUM (IMPERATORIA)

Ordine: Apiales

Famiglia: Apiaceae

Pianta erbacea perenne originaria dell'Europa centrale e meridionale.

Pianta glabra a radice tuberosa, con fusto eretto di circa 40-80 cm, fistoloso, striato. Cilindrico, scarsamente ramoso sulla parte superiore, con rami alterni ed i più alti opposti.

Le foglie sono di colore verde acceso sulla pagina superiore e di verde pallido su quella inferiore. Sono ruvide sulle nervature. Le foglie basali sono lungamente picciolate, tripennate composte, spesso lobate e seghettate. Le foglie superiori sono piccole e sessili, portate da una guaina rigonfia.

I fiori bianchi o rosei sono raccolti in grandi ombrelle di 20-40 raggi gracili e molto disuguali, con involucro nullo e brattee lineari e caduche.

I frutti sono appiattiti e alati, hanno acheni portati da un carpoforo bipartito e con cinque costole.



Si trova nei prati e nei boschi freschi montani, sulle Alpi o sugli Appennini, raramente cresce più in basso; fino ai 2200 m s.l.m.

L'imperatoria è diffusa nei terreni silicei, nei prati e nei sentieri.

Viene usata per scopi medicamentosi, contro disturbi gastrici ed intestinali e contro formazione di catarro e forte secrezione dalle vie respiratorie. Inoltre, veniva usato contro la leucorrea. Masticato contro l'emicrania. In fitoterapia vengono impiegate le foglie appena colte ed il rizoma. Ha anche un'azione antiossidante contro i radicali liberi.

Uso alimentare → è un'erba molto aromatica che ricorda il sedano e l'angelica. Viene utilizzata molto per aromatizzare alcuni tipi di formaggi. Si utilizzano le sue radici, raccolte in primavera ed autunno; le foglie, raccolte in estate; i fiori ed i semi, raccolti in autunno.

La radice della pianta viene utilizzata per la produzione di liquori come il Chartreuse e il Benedictine.

Il suo sapore pungente e aromatico è dovuto alla presenza di oli essenziali, antibatterici, stimolanti delle difese immunitarie e con attività antinfiammatorie. Gli oli essenziali maggiormente presenti sono pinene, limonene, fellandrene. Il rizoma, inoltre, contiene olio etero, eteri dell'acido isobutirrico, acido formico, acido acetico e acido palmitico. Contiene inoltre molti lattoni, sostanze tanniniche, mucillaginose e gomme. Presenta anche una sostanza cumarinica chiamata imperatorina.

Le foglie si utilizzano quando sono giovani e morbide, spesso fresche in insalata o cotte per realizzare ripieni per paste o torte. Le foglie cotte sono anche ottime per preparare frittate e polpette di verdure.

Il rizoma viene utilizzato, come già accennato, per la produzione di liquori, ma può essere anche essiccata ed usata per aromatizzare i vini.

Dalla radice lasciata fermentare si può ottenere un'acquavite dal sapore molto particolare.

#### AMARO DI IMPERATORIA

- 100 ml di alcol etilico alimentare
- 100 ml di acqua
- 60 g di zucchero



Lasciare macerare le foglie di imperatoria per due settimane in alcol etilico alimentare.

Una volta finita la fase di macerazione separare l'imperatoria dall'alcol, preparare lo sciroppo con acqua e zucchero, lasciare raffreddare e unire lo sciroppo all'alcol.

Filtrare con un panno di cotone e lasciare riposare per almeno una settimana.

#### Approfondimenti:

- A biochemometric approach for the identification of anti-inflammatory coumarines from *Peucedanum ostruthium*.

<https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/html/10.1055/s-0039-3399940>

## PHYTEUMA OVATUM (raonzolo plumbeo)

Ordine: Asterales

Famiglia: Campanulaceae



Piante perenni a vegetazione annuale, a portamento quasi sempre eretto e con asse florale allungato, con foglie basali picciolate e riunite in una rosetta e foglie superiori sessili. Portano all'apice del fusto infiorescenze di foggia diversa a seconda della specie.

Presente nelle regioni centrosettentrionali, dall'alta collina alla montagna, su terreni diversi ma con predilezione di ambienti semi-ombreggiati e cespuglieti. Alta meno di un metro, ha foglie basali triangolari, cordate dall'attacco del picciolo e seghettate al margine. Porta infiorescenze apicali in forma di spiga, con petali di un colore che sfuma dal blu al viola scuro, quasi nerastre talvolta. Piante che arrivano ad un massimo di 40-80 cm. Le radici sono secondarie da rizoma; le foglie sono sia cauline che basali. La lamina delle foglie basali ha un contorno triangolare-sagittato con apice acuminato e base cuoriforme con lobi allargati e formanti un angolo ottuso; i margini sono doppiamente seghettati. Le foglie basali sono più lunghe che larghe. La lamina delle foglie cauline ha un contorno triangolare e sono progressivamente sub sessili e più ristrette alla base. Le

infiorescenze sono composte da diversi fiori disposti a forma di spiga ovale. La spiga è sottesa da alcune brattee dal contorno lanceolato-lineare a portamento patente o riflesso con bordi dentellati. I frutti sono capsule poricideoculari; la deiscenza avviene tramite 2-3 pori situati nella parte laterale. I semi sono molto numerosi, minuti e lisci.

È una specie delle montagne dell'Europa meridionale, presente lungo tutto l'arco alpino sino all'Appennino settentrionale. Cresce in prati, cespuglieti e boschi chiari di faggio.

Le specie del genere *Phyteuma* solitamente sono chiamate con il loro comune di raonzoli. Si usa molto di più, tuttavia, il termine ajucche, che è il termine piemontese, più esattamente del canavese, per evitare la confusione dato che il termine raonzoli sia dato anche alle piante e alle radici del rapanzolo (*Campanula rapunculus*).

Nel periodo primaverile vengono raccolte le rosette basali, fino a quando non compare lo stelo, per essere consumate nelle zuppe, nelle minestre oppure cotte come contorno, secondo i modi e le ricette del luogo. Le foglie più tenere si prestano anche alla preparazione di frittate. Non manca l'uso crudo come insalata. È possibile consumare anche le radici, dal vago sentore di nocciola, cotte e poi variamente utilizzabili. Sono molte ricercate ma occorre moderare la raccolta per non fare scomparire la specie. Frequente, ma in aree molto ristrette, è anche l'uso dei giovani fusti e delle infiorescenze ancora chiuse. Questa specie viene proposta da diversi ristoranti soprattutto nella forma della nota zuppa di ajucche a base di pane e di burro.

- Lasagne alle ajucche
- Pasta alle castagne con crema di ajucche

- Zuppa di ajucche
- Gnocchi alle ajucche
- Crespelle alle ajucche
- Preparato da risotto con *Phyteuma* essiccato

#### CHIPS DI PHYTEUMA

Lavare bene le radici eliminando tutta la terra. Con un pelapatate ottenere lunghe strisce fini di radice. Infarinare e friggerle in olio di semi.



## RADICE DI PHYTEUMA IN AGRODOLCE

- 60 g di radice di *Phyteuma ovatum*
- 30 ml di olio EVO
- 30 ml di aceto di vino bianco
- Sale e pepe
- Zucchero

Versare in una pentola l'olio e l'aceto di vino bianco. Aggiungere ai liquidi lo zucchero, il sale ed il pepe in grani, mescolare e lasciare scogliere completamente lo zucchero e il sale, quindi comprimere e portare a bollore. Nel frattempo, pulire molto bene le radici e appena i liquidi raggiungono il bollore, tuffare le radici nella pentola e lasciare cuocere per qualche minuto. Scolare e lasciare raffreddare le radici su un panno pulito, raffreddare anche il liquido di cottura. Una volta che i diversi ingredienti saranno raffreddati, inserire le radici in vasetti sterilizzati e ricoprirle con il liquido di cottura. Chiudere i barattoli e sterilizzarli.



## SALVIA PRATENSIS

Ordine: Lamiales

Famiglia: Lamiaceae



Pianta perenne erbacea, non vischiosa con radice a fittone ingrossato; fusti eretti, tetragoni, pubescenti per peli riflessi, legnosi e ramificati in alto. Raggiunge altezze fino agli 80 cm.

Le foglie sono consistenti e bollose. Le basali sono picciolate, disposte a rosetta, caratterizzate da una nervatura reticolare, con margine leggermente crenato o inciso lobato; le foglie superiori sono invece cauline, più piccole e sessili. La pagina superiore è rugosa mentre quella inferiore irsuta.

I fiori sono portati da un breve pedicello, sono azzurri-violetti, raramente rosa o biancastri. L'insieme dei fiori forma una spiga chiusa. Interessante la forma degli stami che si comportano come piccole leve: quando un insetto penetra nel fiore, aziona un meccanismo a bilanciere, che ribalta il braccio dello stame che porta l'antera e così rovescia sul dorso dell'insetto il polline.

I frutti sono tetracheni formati da 4 mericarpi, con semi tondeggianti e brunastri.

Areale centrato sulle coste mediterranee, ma con prolungamenti verso il nord e l'est. Assente nelle isole, e nel sud Italia.

Si trova nei prati, luoghi erbosi, rive dei fossi e margini delle vie; dalla pianura alla montagna fin verso i 1600 m d'altitudine. Frequente nei luoghi asciutti e soleggiati.

Un vecchio proverbio dice "Chi ha la salvia nell'orto ha la salute nel corpo".

La salvia era conosciuta sin dall'antichità e sembrerebbe che anche Cleopatra la usasse per preparare filtri afrodisiaci. I Galli la consideravano una panacea in grado di guarire tutti i mali. I Druidi la usano contro la febbre, tosse, paralisi, epilessia ma anche per favorire il concepimento e il conseguente parto. Ippocrate ne consigliava l'uso nelle piaghe. I Romani la utilizzavano per conservare la carne e credevano rendesse immortali: la chiamavano "erba sacra" e le attribuivano la capacità di curare il morso dei serpenti.

La pianta contiene olio essenziale, saponine, acidi, resine, fitoestrogeni. Le si hanno attribuito proprietà emmenagoghe, aperitive (stimola la secrezione salivare ed epato-gastrica) e digestive.

Uso alimentare → Le foglie vanno raccolte prima della fioritura quando sono ancora tenere. Possono essere adoperate per insaporire carni, sughi, minestre, e ripieni per torte salate. Si possono anche consumare come pastellate o in frittata.

Possibilità di utilizzare le foglie essiccate (magari capsule, con altre erbe). In erboristeria si utilizza per infusi e tisane.

#### AMARO

- 10 foglie
- 100 g di zucchero
- 125 ml di alcol alimentare
- 125 ml di acqua
- Buccia di limone

Lavare ed asciugare le foglie di salvia. Lasciare macerare nell'alcol alimentare per 2 settimane, insieme alle bucce di limone. Agitare spesso il contenitore in modo da mantenere le foglie ben contatto con l'alcol.

Passate le 2 settimane, far scogliere lo zucchero nell'acqua a fuoco basso fino alla formazione di uno sciroppo abbastanza denso. Lasciare raffreddare e aggiungere all'alcol. Filtrare con panno/filtro di cotone.



a



Figura 1: macerato dopo 15 giorni

Ho utilizzato per un macerato in 125 ml di alcol, 200 ml di acqua e 140 g di zucchero per lo sciroppo.



## POLVERE DI SALVIA

Raccogliere le foglie di salvia, lasciarle al sole per qualche ora e poi successivamente farle essiccare in un luogo areato e ombroso, o con l'essiccatore.

Polverizzare le foglie macinandole e passarle qualche minuto in forno a una temperatura moderata (60°C) per completare l'essiccazione.

Conservare in barattoli di vetro ermetici.

Si utilizza come insaporitore in zuppe, minestre, verdure e altre pietanze.

### Approfondimenti:

- Screening of radical scavenging activity of some medicinal and aromatic plant extracts  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0308814603003492>
- Salvia spp. Plants-from farm to food applications and phytopharmacotherapy  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0924224418301158>
- Chemical composition of Essential oil and leaf anatomy of Salvia pratensis  
<https://www.mdpi.com/1420-3049/14/1/1>

## SANGUISORBA OFFICINALIS (salvastrella)

Ordine: Rosales

Famiglia: Rosaceae



Pianta erbacea perenne con fusto eretto, ramificato e glabro che va dai 30 cm fino a 1,5 m.

La radice è un rizoma da cui dipartono i fusti.

Le foglie sono imparipennate con 5-9 foglioline ovali o allungate, con margine seghettato. Le foglie basali sono portate da un lungo picciolo e formano una rosetta. Il colore è verde glauco sopra e verde più chiaro sotto.

I fiori sono minuti e privi di petali, riuniti in capolini ovali purpurei all'apice dei fusti; sono ermafroditi, apetalati e composti da un calice bruno-rosso.

Il frutto è un pometo che contiene al suo interno un solo achenio.

Si può riprodurre per seme o per divisione dei rizomi.

Si trova in tutte le regioni italiane escluse le isole, la Puglia e il Molise. È una pianta da clima freddo e temperato, si trova in Europa, Asia e Nord America.

L'habitat ideale della pimpinella sono i prati umidi e paludosi, le torbiere ed in generale luoghi ombrosi.

Ha proprietà antiinfiammatorie, digestive, astringenti, emostatiche e toniche. Cura i disturbi di stomaco, meteorismo, le emorroidi, le cistiti e i calcoli alla vescica. Si impiega sotto forma di decotto o di infuso. A tale scopo vengono utilizzate tutte le parti aeree della pianta.

Fonte di: sanguisorbine, tannini, ellagitannini, saponine, rutina, quercetina, acido tannico, acido gallico, beta-sitosterolo.

Uso alimentare → le foglie fresche presentano un sentore di cetriolo, si possono usare così come sono in insalate o per insaporire minestre, verdure cotte, formaggi molli.

- Crema
- Salsa verde tedesca
- Gelatina di sanguisorba
- Aceto di pimpinella



## CREMA DI SANGUISORBA

- Sangisorba
- Olio
- Aceto di mele
- Sale
- Menta

Le foglie frullate tendono a diventare amare ma con la menta si sposano bene. Ottimo come condimento, assolutamente da accompagnare come se fosse un pesto.

## PESTO DI SANGUISORBA

- Foglie di sanguisorba
- Parmigiano
- Olio
- Sale
- Noci

## GELEE

- 80g di estratto
- 80g di acqua
- 100g di zucchero
- 4g di pectina
- 5g di succo di limone

Frullare le foglie di sanguisorba con acqua e filtrare per ottenere l'estratto. In una pentola portare a bollore l'acqua con  $\frac{3}{4}$  di zucchero. Togliere dal fornello ed aggiungere la pectina e la restante parte di zucchero. Far bollire per qualche minuto. Togliere dal fuoco e aggiungere succo di limone. Aggiungere l'estratto di sanguisorba, mescolare bene e versare negli stampini. Lasciare raffreddare e solidificare in un posto fresco per 24 ore. Ricoprire le gelée con lo zucchero.

## SCIROPPO DI SANGUISORBA

- 40 g di foglie di sanguisorba fresche
- 340 mL di acqua
- 400 g di zucchero
- Scorza di limone

Frullare le foglie con metà della quantità di zucchero fino a ottenere una pasta.



In una pentola mettere l'acqua e l'altra metà dello zucchero insieme alla scorza di limone, portare ad ebollizione e far sciogliere completamente lo zucchero; a quel punto unire la pasta di sanguisorba e zucchero. Far bollire il composto per 7-8 minuti mescolando, poi spegnete e lasciate riposare coperto per 5-6 ore. Filtrare ed imbottigliare.

#### ACETO DI PIMPINELLA →

Raccogliere foglie di pimpinella giovani, tritarle e ricoprirle di aceto di vino bianco: 1 litro di aceto, 100g di foglie. Dopo due settimane, potete filtrare e trasferire in bottiglie.

Mettere 40g di foglie in 60 g di aceto, lasciare macerare per una settimana



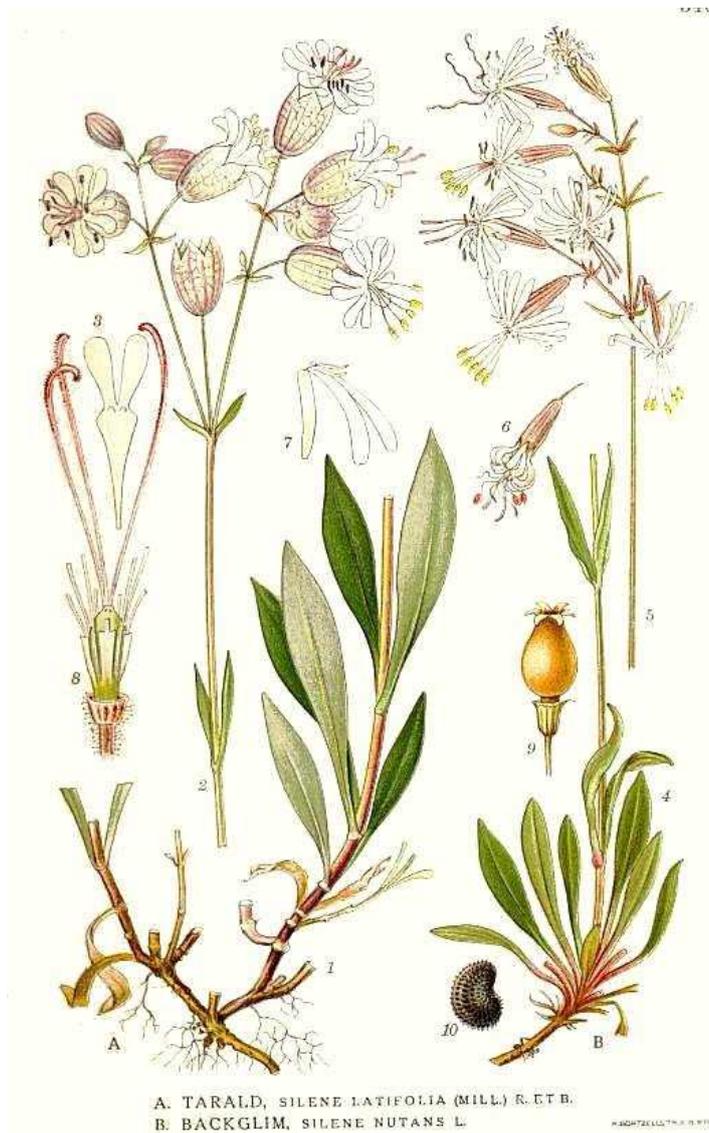
#### Approfondimenti:

- Phytotherapeutic Activities of *Sanguisorba officinalis* and its Chemical Constituents: A review  
<https://www.worldscientific.com/doi/abs/10.1142/S0192415X18500155>
- Characterization of polyphenolic constituents from *Sanguisorba officinalis* L. and its antibacterial activity  
<https://link.springer.com/article/10.1007/s00217-019-03276-2>
- Antitumor Effects of Trimethylellagic Acid Isolated From *Sanguisorba officinalis* L. on Colorectal Cancer *via* Angiogenesis Inhibition and Apoptosis Induction  
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphar.2019.01646/full>
- Anti-allergic inflammatory components from *Sanguisorba officinalis* L.  
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphar.2019.01646/full>

## SILENE VULGARIS (Strigolo)

Ordine: Caryophyllales

Famiglia: Caryophyllaceae



Erba perenne cespitosa, alta 30-70 cm, con fusto cilindrico, glabro, con foglie lineare-lanceolate, acute, glauche, di consistenza carnosetta, prive di picciolo, appaiate e addensate ad abbracciare il fusto, ed ogni coppia è disposta, rispetto alla sottostante, simmetrica ad angolo retto. L'infiorescenza si sviluppa da marzo ad agosto nella parte superiore del fusto ed è piuttosto allargata con 3-9 fiori.

Il calice alla fioritura è membranoso, rigonfio come un palloncino e percorso da un fitto reticolo di nervature; i cinque petali che costituiscono la corolla hanno un lembo completamente diviso in due lacinie subspatolate o oblanceolate, di colore bianco o raramente roseo.

Il frutto è una capsula deiscente.

Pianta variabilissima che recentemente i botanici hanno smembrato in numerose sottospecie, le quali hanno una spiccata specializzazione ecologica e, di conseguenza, un aspetto anche assai differente.

Gli estratti di questa pianta sono emollienti per questo molto usata nella produzione di saponi per la pelle. In passato come oggi, i preparati a base di strigoli sono usati per curare le oftalmie.

Uso alimentare → È una delle specie selvatiche più utilizzate nella tradizione culinaria, come testimoniano moltissimi nomi volgari e dialettali che le sono attribuiti. Facilissima da riconoscere e dal gusto molto delicato, si sposa bene con ogni pietanza e ogni abbinamento, dato che non prende mai il sopravvento sugli altri ingredienti.

Distribuzione: euroasiatica. In Italia è comune in tutte le regioni. Da 0 a 2800 metri di quota. Si trova abbastanza ovunque, predilige i prati falciati e le coste erbose assolate.

Si raccolgono in primavera i germogli e gli apici delle piante più grandi. Le foglie si possono raccogliere anche in estate, avendo cura di eliminare il fusto che, crescendo diventa troppo coriaceo.

Gli apici e le foglie vengono lessati, cotti al vapore o in padella e sono utilizzati come contorno (conditi con olio e limone), come ripieno delle torte salate, nei risotti, in frittata o nelle minestre. La pianta ha un modesto contenuto di saponine quindi, anche se viene indicata la possibilità di consumarla cruda in insalata, sarebbe sempre meglio sbollentarla prima del consumo.

Veramente ottima nelle minestre, tritati finemente e aggiunti al ripieno di ricotta dei ravioli, impiegati per gnocchi verdi, nelle frittate.

### GNOCCHI VEGANI

- 60g farina di riso
- 30g farina integrale
- 115g di silene cotta e frullata

Cuocere le foglie di silene con un po' di olio e qualche cucchiaio di acqua per circa 10 min, fino a che non sono appassite.

Frullare le foglie e aggiungere le due farine. Lavorare l'impasto fino ad ottenere un impasto liscio e compatto. Tagliare e porzionare a gnocchi. Cuocere per circa 10 min.

Se un po' amari, aggiungere ingredienti come noci e parmigiano



### SUGO DI STRIDOLI

- 100g di stridoli
- 200g di polpa di pomodoro
- Aglio
- Olio
- Sale
- Pepe

Pulire bene gli stridoli e cuocerli in una padella insieme al soffritto di aglio. Aggiungere la polpa di pomodoro, aggiustare di sale e pepe e lasciar cuocere almeno 10-15 min.



Nel frattempo, sterilizzare i vasetti ed i tappi. Una volta cotto il sugo, riempire i vasetti caldi con il sugo caldo, chiudere e “pastorizzare” nel forno per 25 min a 100°C. Far raffreddare.

#### FRITTATA DI STRIDOLI

- Stridoli lavati bene e saltati in padella con olio e aglio
- Uova
- Parmigiano
- Pepe
- Sale



## TARAXACUM OFFICINALE (Tarassaco, Dente di leone)

Ordine: Asterales

Famiglia: Asteraceae



Pianta erbacea perenna, di altezza compresa tra i 10 e i 30 cm. Presenta una grossa radice a fittone dalla quale si sviluppa, a livello del suolo, una rosetta basale di foglie munite di gambi corti e sotterranei.

Il fusto è uno scapo cavo, glabro e lattiginoso, portante all'apice un'infiorescenza giallo dorata, detta capolino.

Le foglie sono semplici, oblunghe, lanceolate e lobate, con margine dentato e prive di stipole.

Il capolino è formato da due file di brattee membranose, piegate all'indietro e con funzione di calice, racchiudenti il ricettacolo, sul quale sono inseriti centinaia di fiorellini, detti floscoli.

Il fiore è ermafrodita e di forma ligulata, cioè la corolla presenta una porzione inferiore tubulosa dalla quale si estende un prolungamento nastriforme composta dai petali.

La fioritura avviene in primavera, tra aprile e maggio.

Il tarassaco cresce spontaneamente nelle zone di pianura fino ad un'altitudine di 2000 m; in alcuni casi con carattere infestante.

Pianta tipica del clima temperato e, anche se non ha bisogno di terreni ed esposizioni particolari, predilige maggiormente suoli sciolti e spazi aperti, soleggiati o a mezz'ombra.

In Italia cresce ovunque e lo si può trovare facilmente nei prati, negli incolti, lungo i sentieri e ai bordi delle strade.

La pianta contiene una serie di sostanze bioattive. La foglia, in particolare, contiene derivati dall'acido taraxinico, triterpeni e steroidi, flavonoidi e vitamine (B1, B2, C, E).

La radice è particolarmente ricca di sesquiterpeni, taraxacosidi, acido linolico e acido linoleico.

Uso alimentare → è una delle piante più note fra quelle di uso popolare, usata per scopi alimentari o come alimento-medicinale per i suoi effetti lassativi e disintossicanti.

In cucina si può utilizzare l'intera pianta, anche se in prevalenza si raccolgono e si consumano le rosette primaverili, particolarmente apprezzate per loro sapore amaro. Nel corso della fioritura risultano più coriacee e amare. Le foglie possono essere consumate sia crude che lessate; cotte

possono essere mangiate come contorni saltate in padella con aglio, olio e peperoncino oppure per la preparazione di ripieni, farce o polpette. Le foglie più tenere sono anche usate per le frittate, le minestre o i sughi.

Molto comune anche l'uso dei boccioli, che dopo una leggera sbollentatura in acqua e aceto possono essere conservati come i capperi, sott'olio o sotto aceto. Vengono anche consumati nelle frittate, in pastella o nei risotti.

I boccioli e i fiori di tarassaco hanno toni di amaro decisamente più delicati rispetto a quelli delle foglie.

I fiori sono utilizzati principalmente per preparazioni dolci come lo sciroppo e la marmellata. Anche le radici possono essere consumate da lessate o stufate, poi condite con olio e sale.

Possibili ricette con il tarassaco:

- Boccioli di tarassaco sott'olio
- Risotto ai fiori di tarassaco
- Crepes ai fiori di tarassaco
- Fiori di tarassaco in pastella
- Gelatina dolce di fiori di tarassaco
- Marmellata di fiori di tarassaco
- Boccioli sciropati

#### SCIROPPO DI TARASSACO

- Fiori di tarassaco
- Acqua
- Zucchero

Lascia a macerare i fiori pulite in acqua per circa due giorni, conservando il barattolo in frigo.

Finita la macerazione far bollire il composto per qualche minuto, così da avere una maggiore estrazione acquosa; eliminare i fiori e aggiungere lo zucchero così da aumentare la viscosità e ottenere la consistenza sciropposa desiderata.

Filtrare con un panno di cotone e travasare in barattoli sterilizzati caldi. Chiudere il coperchio e procedere con la sterilizzazione in acqua o in forno per circa 30 minuti.

Per ogni litro di liquido filtrato → 1kg di zucchero e 1 limone



Infusione a freddo dei fiori in 250 ml di acqua, 24 ore

Portare a bollore 250 ml di acqua con 500g di zucchero, raffreddare ed unire i due liquidi

## TISANA CON FIORI DI TARASSACO

Tisana con fiori di tarassacco, *Calamintha grandiflora* e *Galium album*



### Approfondimenti:

- Pro-health activity of dandelion (*Taraxacum officinale* L.) and its food products – history and present  
[https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1756464619302683?casa\\_token=ejCVhB3tj7gAAAAA:PiGBJs4-pqdobbmWaerY\\_vj\\_d4uSE95WRbvV9Zd1ie7qq0aJqM8Fqu43DCO2Pay-lHdWJYr9cA](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1756464619302683?casa_token=ejCVhB3tj7gAAAAA:PiGBJs4-pqdobbmWaerY_vj_d4uSE95WRbvV9Zd1ie7qq0aJqM8Fqu43DCO2Pay-lHdWJYr9cA)
- *Taraxacum*: Phytochemistry and health benefits  
[https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1674638418300911?casa\\_token=DZpvl7DTeBAAAAA:QR0TZBpP8W3zptYfsI9X4lwullmpxvQBI2CbbInW8KqJro7TxBVXbZtq83Nru7auoZubFnSe8A](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1674638418300911?casa_token=DZpvl7DTeBAAAAA:QR0TZBpP8W3zptYfsI9X4lwullmpxvQBI2CbbInW8KqJro7TxBVXbZtq83Nru7auoZubFnSe8A)

## Bibliografia e sitografia

Bussmann, R. W., Batsatsashvili, K., Kikvidze, Z., Paniagua-Zambrana, N. Y., Khutsishvili, M., Maisaia, I., ... & Tchelidze, D. (2020). *Aruncus dioicus* (Walter) Fernald Rosaceae. *Ethnobotany of the Mountain Regions of Far Eastern Europe: Ural, Northern Caucasus, Turkey, and Iran*, 1-8.

Colombo M.L., Luciano R. (2007). Ombrellifere della provincia di Cuneo. *Araba fenice*

Ficarra P. e Scaccabarozzi S. (2020). Il selvatico in cucina: erbe amare e altre erbacce spontanee. *Youcanprint*

Lis, B., & Olas, B. (2019). Pro-health activity of dandelion (*Taraxacum officinale* L.) and its food products—history and present. *Journal of Functional Foods*, 59, 40-48.

Luciano R., Gatti C. (2008). Erbe spontanee commestibili. *Araba fenice*

Rota L. (1996). Le nostre erbe: piante alimentari spontanee. *Giardino botanico di Bergamo*

Risk, M. N., & Worksheet, A. Garlic Mustard *Alliaria petiolata* (M. Bieb.) Cavara & Grande.

Singh, S., & Kumar, V. (2021). Biology, genetic improvement and agronomy of *Bunium persicum* (Boiss.) Fedtsch.: A comprehensive review. *Journal of Applied Research on Medicinal and Aromatic Plants*, 100304.

Zhu, S., Yang, W., Lin, Y., Du, C., Huang, D., Chen, S., ... & Cong, X. (2021). Antioxidant and anti-fatigue activities of selenium-enriched peptides isolated from *Cardamine violifolia* protein hydrolysate. *Journal of Functional Foods*, 79, 104412.

[www.actaplantarum.org](http://www.actaplantarum.org)