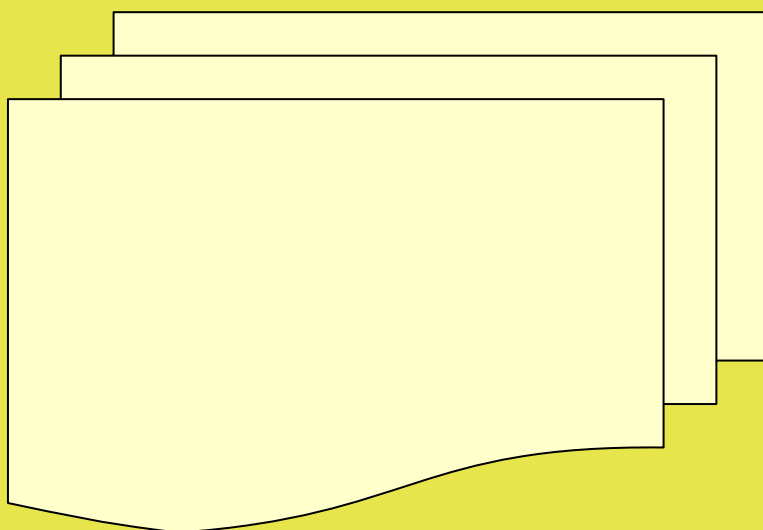


Raccogliere e mangiare erbe e frutti selvatici

Consigli e avvertenze



In ogni buon dizionario troveremmo senz'altro termini come erborare o erborizzare e anche qualche altro non dissimile, come ad esempio erborinare. A parte la possibile ulteriore accezione dell'ultimo - riferibile alla produzione di formaggi detti appunto "erborinati" - sono questi tutti termini che in italiano servono per indicare la raccolta di piante erbacee spontanee utili come medicinali o commestibili per uso alimentare. Sembrerebbero termini desueti, adatti a indicare attività di tempi antichi, ormai scomparse, o proprie di popolazioni lontane. In realtà essi sono termini ancora pienamente "attuali" e appropriati che indicano attività sì antiche come il mondo ma ancora ampiamente praticate anche dalle nostre parti.

Non sarebbe difficile del resto osservare che i nostri termini appaiono inattuali solo (o soprattutto) perché indicano una attività che nella nostra società non svolge più il ruolo fondamentale che aveva fino a non molto tempo fa. Nel nostro Paese non si raccoglie più per sopravvivere, cosa che faceva molta parte della popolazione, ma per diverse altre ragioni che hanno a vedere piuttosto con modi e accezioni più attuali del concetto di "mangiare", parola fra le più soggette a variazioni di significato nel tempo e nello spazio. Lo stesso termine "tecnico" di fitoalimurgia, ampiamente utilizzato ancora in letteratura e in Rete per significare che si sta parlando di piante spontanee alimentari, appare sempre più inattuale e inadeguato a rappresentare la raccolta e l'uso di erbe e frutti spontanei, che oggi interessa e coinvolge un "pubblico" sempre più vasto e diversificato.

Non è questo il luogo per indagare le ragioni che fanno la raccolta delle piante spontanee alimentari una cosa diversa rispetto al passato. Ci limitiamo a qualche utile consiglio su cosa e come raccogliere e su come utilizzare ciò che si può raccogliere dalle nostre parti.

Certamente non siamo più così dipendenti dalla "natura" e dall'attività di raccolta come i nostri antichissimi progenitori, e siamo fortunatamente anche ben lontani dalle necessità dei periodi di carestia e di guerra, epoche in cui la raccolta di erbe selvatiche poteva essere di



importanza vitale. Forse è però anche per questa lontananza dallo "stato di natura" che è sempre più pressante per molti la ricerca di occasioni di contatto con essa. Che si possa ritenere un rimpianto inspiegabile o un bisogno evidente o qualcos'altro ancora, molte sono le dimostrazioni concrete di "ritorno alla natura" e fra le molte vi rientra a pieno titolo anche l'attività di raccogliere erbe e frutti spontanei, che è peraltro fra le esperienze più piacevoli.

Raccogliere erbe selvatiche, bacche e frutti nel silenzio del bosco o in mezzo ai fiori dei prati può rappresentare in effetti anche una bella emozione oltre che un salutare esercizio all'aria aperta. E una volta a casa la trasformazione di ciò che si è raccolto può essere un piacere che comincia ancor prima di sedersi a tavola. Per non parlare poi della soddisfazione di dimostrare a tavola agli altri, che magari vi "guarderanno strano", che ciò che offrite è ciò che avete raccolto. E anche prima che queste piante spontanee possano diventare frittate, zuppe, marmellate o liquori, potrebbe capitarvi di cadere vittime della sindrome del cercatore di funghi (o di qualsiasi altra cosa), per il quale è senz'altro più eccitante trovare quello che si cerca che mangiarlo.



Tutte queste belle sensazioni non sono tuttavia senza inconvenienti – crediamo di non doverci perdere a dimostrare che l'attività all'aria aperta, la raccolta, la preparazione e la degustazione sono buone occupazioni per lo spirito - ed è quindi quanto meno doveroso avvertire i lettori di molte pagine del nostro sito di una serie di piccoli e grandi problemi da tenere in debito conto. Per questo nei capitoli che seguono abbiamo pensato di fornire qualche approfondimento su certe tematiche e, per ciò che può interessare di più, facilitato il download (possibile anche in modo parziale) in pdf.

Oltre al sempre necessario invito alla prudenza e ad altre avvertenze necessarie, non mancheranno anche dei buoni, ancorché elementari, consigli su come usare erbe e frutti spontanei in cucina. L'attività che proponiamo – raccogliere e utilizzare erbe e frutti spontanei a scopo alimentare e gastronomico – è benefica sotto molteplici aspetti, ne sostituisce vantaggiosamente altre ben più costose e consente anche un non trascurabile risparmio sotto il profilo finanziario domestico, ma va condotta con un minimo di regole e accorgimenti. Non può supplire alla loro mancanza il puro interesse per i prodotti "naturali" che, specie se associato con l'altro motivo ricorrente della riscoperta delle tradizioni locali, percorre in lungo e in largo ogni espressione dei nostri tempi (ci sarebbe anche molto da dire e riflettere, se non temessimo di diventare lunghi e illeggibili). Eco-, bio- e altre etichette non si negano oggi a nessuno, ma in molti casi occorre capacità critica, o quanto meno buonsenso.

Certamente chi si occupa di piante spontanee di uso alimentare, di fitoalimurgia come si suole dire, affonda

solide radici nella considerazione per la tradizione e nell'interesse per la natura, ma deve anche necessariamente tenere conto di nuovi modi di accostarsi al tema antico, ovvero al mondo che cambia e che muta continuamente tutte le manifestazioni dell'umana esperienza, compresa quella di mangiare erbe e frutti spontanei raccogliendo in giro ciò che la natura di oggi ancora offre come dono. L'uso delle verdure spontanee è ancora diffuso in molte regioni del nostro Paese, dal Nord al Sud, ma a fianco della raccolta e del consumo tradizionale, certo in calo, va annotato il loro arrivo sui tavoli di molti esercizi di ristorazione, nelle cucine di molti chef e in non poche sagre di nuova invenzione. L'inevitabile perdita delle conoscenze tradizionali nelle nuove generazioni è del resto compensato dal moltiplicarsi di pubblicazioni specifiche e dal moltiplicarsi delle occasioni per imparare, nelle forme che ovviamente oggi ci sono più consone, corsi, uscite, workshop, ecc..

Gli scambi di conoscenze e le commistioni sono oggi del resto assai più facili di un tempo anche per l'uso alimentare delle piante spontanee. Ciò che avveniva solo di tanto in tanto – il nostro tema è anche per questo ampiamente fondato sui "localismi" – e per via degli scambi di esperienze dovuti agli spostamenti delle persone avviene oramai ogni giorno e senza la necessità di far viaggiare le persone.

È anche per questo che non possiamo avere pretese esaustive e non riteniamo il nostro sito sufficiente per chi voglia andare oltre i nostri intenti divulgativi. Dopo la lettura delle nostre pagine, chi è particolarmente curioso e interessato può senz'altro approfondire l'argomento per il tramite di una sempre più copiosa letteratura specializzata sul tema e le moltissime pagine disponibili in Rete. La fitoalimurgia intreccia rapporti con molte altre discipline, dalla medicina alla veterinaria, dall'agricoltura all'artigianato, dall'etimologia all'antropologia, con infinite indagini in campi come la cosmesi, la liquoristica, i mille aspetti del folklore, la cultura immateriale in senso ampio, l'industria, gli usi domestici, ecc. ecc.. Sarà quindi la curiosità e l'interesse individuale a guidare i nostri visitatori verso altri siti, ma sarà anche molto utile trovare sui libri o in Rete approfondimenti sugli aspetti botanici, e morfologici, in particolare sulle piante che

sul nostro sito vengono descritte in maniera sintetica.

In un sito come il nostro, anche per via del particolare approccio al tema, l'apparato iconografico, le indicazioni circa l'habitat e la descrizione di alcune caratteristiche delle piante sono necessariamente troppo limitati e in questo campo occorre invece avere assoluta certezza di cosa si raccoglie e si porta in tavola. Il primo consiglio che perciò vorremmo darvi ancor prima di addentrarci nei vari capitoli di approfondimento di questa sezione, è di imparare a raccogliere ciò che va raccolto, anzi di imparare per prima cosa a non raccogliere ciò che assolutamente non va raccolto e consumato. Ne può valere anche della vita.

Gli unici certificatori di cosa raccogliamo per mangiare siamo noi stessi. Considerato però che assai difficilmente ci si può permettere il lusso di fare le nostre passeggiate accompagnati sempre da un esperto, consigliamo di imparare utilizzando al meglio tutte le possibili occasioni di apprendimento (ovviamente, se si è in condizioni di approfittarne, è ancor meglio rivolgersi a chi ancora pratica la raccolta e farsi insegnare il riconoscimento e l'uso di certe piante).

È consigliabile, se possibile, frequentare un corso specifico in materia, ben strutturato e con uscite sul campo, e non fatto di poche ore davanti a uno schermo. Preferire sempre i corsi più seri, anche se possono costare un po' di più (non sempre è così), e ricordarsi soprattutto che bisogna imparare - repetita iuvant - a saper distinguere con certezza un esemplare da un altro per non rischiare indigestioni, e nei casi peggiori di avvelenarsi o restarci secchi. Anche se qualche volta, specie se vi è pochezza di contenuti, si corre il rischio di concludere un corso con un po' di delusione, ce ne sono comunque di molto seri.

Il consiglio vale soprattutto per chi preferisce l'apprendimento dalla pratica, sia per la raccolta che per la preparazione, non avendo magari più l'abitudine ad imparare dai libri. Visto poi che le specie botaniche che possono dare "problemi" in natura non mancano affatto - pensare che ciò possa accadere solo con i funghi può dar luogo a spiacevolissime sorprese - piuttosto che avere un approccio enciclopedico per conoscere scarsamente molte specie è



meglio imparare a riconoscerne poche ma sicure.

La lettura e l'apprendimento personale, se siete abituati allo "studio", ha comunque non pochi vantaggi. Prima di acquistare un mare di libri costosi, vi consigliamo però di provare anche in biblioteca e/o di utilizzare (con abilità e prudenza) la Rete.

Anche se è sempre preferibile l'esperienza sul campo perché nel riconoscimento vengono coinvolti tutti i sensi, si trovano sul Web ottimi siti specializzati che possono mettervi almeno in condizione di riconoscere senza errori i frutti e le erbe selvatiche più comuni. Dal momento che la Rete è sempre in evoluzione non vi forniamo però un elenco di siti - i links che sono presenti sul nostro servono a segnalare buone prassi e altre utilità - ma solo la raccomandazione di verificare la loro affidabilità con gli strumenti che sono consueti, a cominciare dalla serietà scientifica, dalla provenienza istituzionale, dal riconoscimento che ne viene agli autori, e così via.

Fermo restando che occorre tenere conto che il Web è come una piazza di paese, dove alla domenica mattina si chiacchiera e si raccontano verità, mezze verità e anche bugie, altre utili informazioni che non troverete nelle pagine seguenti o in altre del nostro, potrete ricavarle dai siti ufficiali di università, parchi e aree protette, ottimi forum dove gli appassionati si scambiano pareri e immagini, associazioni micologiche, ecc..

Dove e come raccogliere erbe e frutti spontanei

Per nostra fortuna, e almeno per il momento, non è più il tempo in cui si vedevano donne avanti negli anni andare numerose in lungo e in largo nei campi o lungo le strade di campagna per procurarsi una quantità di erbe sufficienti per la cena della sera o per il giorno dopo. Sapere dove andare, cosa e come raccogliere costituiva per quelle donne – dalle nostre parti è stata sempre un’attività prettamente al femminile, a differenza della raccolta di funghi o tartufi – un bagaglio di conoscenze essenziali per la sopravvivenza dell’intera famiglia. Dal tempo in cui vi si è potuto rinunciare esse sono però trasmesse sempre meno dalla comunicazione orale diretta e via via, sempre di più, dalla carta, dal Web e attraverso i sempre più numerosi corsi che si tengono qui e là in tutta la Penisola, quasi



sempre associati a uscite e momenti pratici di raccolta.

Le raccoglitrice erano esperte ma non lo erano tutte allo stesso modo. C'erano quelle che raccoglievano solo alcune specie – preferibilmente quelle che non richiedevano una preparazione troppo complessa – ma, come sempre accade, c'erano anche quelle che coltivavano i loro piccoli segreti, ad esempio sull'erba particolare da aggiungere per dare maggior sapore e consistenza alla minestra o sul luogo dove essa cresceva.

Le conoscenze di quelle donne avanti negli anni, specialmente delle più esperte, rimangono ancora indispensabili, ma oggi possiamo contare su un ampio bagaglio di conoscenze, veicolato da

una letteratura arricchitasi negli ultimi tempi di numerose e serie ricerche sul campo, e possiamo quindi, volendo, dedicarci alla raccolta di un numero di specie più grande di quello che era consentito alla più esperta delle raccoglitrice.

Se è vero che un tempo si usava per talune zuppe di erbe tradizionali un numero di specie molto alto – ad esempio nel *pistic* friulano o nella “*minestrella di Gallicano*” – pure rimanevano fuori da ogni considerazione non poche piante alimurgiche presenti nell’area, cui la tradizione del luogo non dava alcun credito. Saggiamente, per quanto abbiamo detto sopra, solo l’esperienza delle donne definiva quelle commestibili e nessuno raccoglieva erbe sconosciute. Conservando quella prudenza, ci è però dato oggi di poter scegliere fra un numero ancora più grande di piante, così che possiamo permetterci il vezzo di coronare un’amena passeggiata con la raccolta di erbe o frutti anche “insoliti”, con cui dare vita a originali preparazioni destinate a stupire amici e conoscenti nel corso di un amichevole convivio nel week-end.

Si può raccogliere comunque tutto l'anno, anche se ogni specie ha i suoi “tempi”. Non diversamente dal c. d. “tempo balsamico” delle erbe officinali, vi sono per ogni specie periodi, più o meno lunghi – da un paio di settimane a diversi mesi – adatti alla raccolta e altri in cui l’esercizio è improponibile. In genere i tempi giusti sono anche quelli in cui la pianta o le parti ricercate sono più ricche dei principi attivi e quindi se ne può o se ne deve tenere conto se la raccolta è fatta con l’intenzione di utilizzare (anche) le proprietà terapeutiche. Se l’utilizzo che se ne deve fare è solamente gastronomico si dovrà in ogni caso avere riguardo al sapore, all’impiego e alle modalità di cottura, e quindi rimane di assoluta importanza che ciò che si raccoglie possa avere le caratteristiche desiderate o necessarie.

Dove raccogliere

Rispetto a una volta le piante con le caratteristiche desiderate o necessarie sono però un po' meno facili da trovare. E' sempre una sorpresa per chi si riavvicina al mondo delle erbe utili e buone, scoprire che la maggior parte di quelle considerate mangerecce, in gran parte buone anche come alimento-medicina, si possono incontrare facilmente nelle più banali passeggiate negli spazi verdi cittadini o appena fuori città. Si tratta, come si suole dire fra gli addetti ai lavori, di piante sinantropiche, che accompagnano da sempre la presenza dell'uomo, e probabilmente anche per questo motivo selezionate e destinate all'uso alimentare. Tuttavia è proprio questa vicinanza agli insediamenti umani a costituire al giorno d'oggi un potenziale ostacolo.

Permane, ovviamente, una grande disponibilità di spazi "incontaminati", ma gran parte dei consigli su dove raccogliere le piante spontanee, e in particolare le erbe, rendono evidenti maggiori limiti di un tempo. I terreni di raccolta si restringono in misura un tempo sconosciuta proprio a causa dell'accresciuta presenza di insediamenti umani e delle innovazioni nelle attività agricole. E non contraddice questo dato di fatto la pur giusta considerazione che alcuni pericoli - quelli legati ad esempio alla presenza a cielo aperto di acque di scolo e a taluni ambienti insalubri - potevano essere maggiori in passato.

In queste pagine, come in molte altre della Rete o nella letteratura specifica, i primi consigli invitano giustamente a non raccogliere in quei luoghi dove salubrità e igiene possono essere per vari motivi compromesse. È quindi consigliabile in linea di principio, fatte salve naturalmente le specifiche conoscenze dei luoghi che ognuno ha, non raccogliere ai bordi delle strade e nei piccolissimi parchi urbani, né vicino a campi coltivati intensivamente, dove con grande probabilità si fa ampio uso di diserbanti e fitofarmaci, facilmente assorbibili da foglie e radici.

Naturalmente il consiglio si estende, per ovvi motivi, ai prati dove solitamente passeggiano animali domestici, cani ma non solo, o nei pressi di stazzi, stalle o malghe, per la possibile presenza di patogeni fecali, pericolosi soprattutto se pensiamo di consumare la verdura raccolta senza cottura. Anche terreni ricchi di talune



sostanze, ad esempio i nitrati, possono costituire un problema, per via delle trasformazioni chimiche che avvengono in talune specie.

Questi consigli - quasi banali, se vogliamo - riguardano, come si può facilmente intuire, i più comuni terreni di raccolta. Essi vanno però estesi anche ad altri luoghi e ambienti per i quali i problemi non sono di immediata percezione. Tutti pensiamo che sui cigli delle strade si depositano polvere e gas di scarico del traffico e che le male erbe infestanti (diverse sarebbero anche buone alimurgiche) inducono i contadini a eliminarle con prodotti pericolosi, ma è utile considerare di volta in volta, prima di raccogliere, anche altre e non troppo improbabili situazioni.

Intanto i bordi delle strade contaminati sono talvolta assai più ampi di quelli che immaginiamo, spesso diversi metri, e ad essi sono oltremodo da accomunare le massicciate ferroviarie (sconsigliata la frequentazione anche per motivi di incolumità, come dimostra la nostra sezione "Pillole"), per via dell'ormai e purtroppo consolidata abitudine di procedere a un diserbo chimico ampio e violento lungo i binari e le strade principali.

Anche i giardini, compresi quelli privati, sono però spesso destinatari di interventi contaminanti, specie in alcuni periodi dell'anno, e perfino luoghi che appaiono incontaminati e ameni possono nascondere insidie. Così, ad esempio, riguardo alla raccolta del buonissimo crescione (*Nasturtium officinale*) vi raccomandiamo di aver riguardo alle acque correnti in cui vegeta: oltre ad essere molto pulite, a vista, occorre esser certi che a monte non vi siano scarichi o animali al pascolo, altrimenti le conseguenze possono

essere assai pericolose e potrebbe non bastare un accurato lavaggio, considerato anche che si tratta di una verdura aromatica che va consumata cruda. Anche canali e canaletti di scolo, dove finiscono antipatiche sostanze residue delle lavorazioni agricole tradizionali, sono da guardare quanto meno con diffidenza.

Avendo intenzione di raccogliere a caso ciò che in giro si può trovare, magari per utilizzare poi a caso ciò che si è raccolto, i consigli dati sul dove raccogliere potrebbero anche bastare. Se invece, come capita spesso quando non si è in condizioni di bisogno, si vuole andare alla ricerca di una sola o di poche specie particolari, avendo già in mente la preparazione che si vuole portare in tavola o riporre nella dispensa, allora occorre anche tenere conto di altri fattori (oltre che della stagionalità, come abbiamo visto). Solamente una conoscenza piuttosto approfondita di alcune caratteristiche della piante cercate ci permetterà di non tornare a casa a mani vuote.



Limitandoci all'elemento più importante, occorre tenere conto dell'habitat naturale delle piante, e non basta certo sapere, ad esempio, che le verdure spontanee si possono trovare dal livello del mare fino alla media montagna. Si sa che buona parte delle specie più usate vegeta nei campi e nei prati, in luoghi aperti come per gli strigoli o per molte "erbe amare", o lungo i sentieri, dove si possono facilmente incontrare piante molto usate come il finocchio selvatico e il lattugaccio. Si tratta spesso di piante "banali", almeno rispetto a quelle meno

comuni o a quelle che svolgono una funzione ornamentale, e sono relativamente facili da trovare.

Al contrario altre piante hanno degli habitat specifici. Meno comuni, ma ancora facilmente rintracciabili sono quelle che vegetano fra le macerie, in ambienti ruderali o sui muri e nelle pietraie, ma capperi e finocchio marino, solo per fare degli esempi, vegetano quasi esclusivamente lungo le coste, e diversamente il Buon Enrico cresce solo dalla collina in su. Come alcune liliacee, che non si trovano certo ovunque.

Non sono poche le specie che prediligono gli ambienti delle siepi e del sottobosco (pungitopo, tamaro, ecc.), specie se non si tratta di luoghi particolarmente ombrosi, i meno adatti a offrire piante spontanee per la cucina. Per non dire di quelle che regalano piccoli frutti.

Continuando: tutte le specie definite dal linguaggio comune come "asparagi selvatici" - generi assai diversi - a eccezione del luppolo, non si possono generalmente raccogliere vicino a casa, a meno che non si abiti in certe campagne. Talune specie importanti al contrario, come ad esempio crespigni e portulaca, crescono molto bene negli orti e nei coltivi, anche se di questi possono essere senz'altro considerate dagli agricoltori come indesiderate infestanti. E cercando una specie particolare, occorre poi tener conto che fra i coltivi alcune prediligono i frutteti, altre i vigneti, o le colture irrigue, e così via.

La buona raccolta

Qualunque sia il modo con cui ci si appresta alla raccolta di piante spontanee e qualunque sia il luogo scelto vale in ogni caso la raccomandazione di non fare come quelli che "dove passano loro non cresce più niente". Di Attila ne è bastato uno solo, e se doveste incontrate in giro per prati e boschi gli eredi, non esitate a dir loro di comportarsi civilmente, senza devastare ciò che può essere utile anche agli altri. È bene quindi che il momento della raccolta, a parte il senso di gratitudine verso la natura che esso può generare, avvenga anche con il dovuto rispetto. Non siamo fra coloro che ripongono tutta l'attenzione su una stretta e indispensabile "sintonia con la natura", ma non è il caso neppure di danneggiarla

inutilmente, soprattutto se siamo alla ricerca di un raccolto fatto di grande quantità.

Non occorre quasi mai strappare in maniera definitiva dal terreno ciò che serve, e quindi ogni volta che è possibile occorre fare in modo che la pianta possa facilmente ricrescere. Anche nel caso in cui ci servono le radici, se si tratta di piante perenni, la permanenza nel terreno di alcune parti consentirà la rigenerazione della pianta.

Giova ricordare che per alcune specie la quantità lecita di raccolto è ridotta al minimo o è esclusa del tutto. La flora è ormai quasi ovunque "protetta": forse anche con qualche esagerazione, ma pressoché tutte le Regioni hanno emanato norme molto restrittive che possono riguardare anche le piante che abbiamo giusto intenzione di raccogliere.

In genere si distingue fra quella di cui è vietata assolutamente la raccolta (anche di un solo esemplare), e quella la cui raccolta è limitata a un certo numero di esemplari o a un certo quantitativo di peso a persona al giorno. È bene quindi tenere in debito conto le regole vigenti e sapere cosa si può raccogliere e cosa non si può a seconda dei luoghi di raccolta.

Anche se non è facile che le norme in materia possano essere fatte pienamente rispettare, per tutti i motivi che i nostri lettori possono facilmente immaginare - a cominciare dalla scarsa attuazione che si dà al principio di conoscenza e continuando con la modestia dell'attività di vigilanza - tuttavia non è proprio il caso di fare come se le norme non esistono.

Per gran parte delle piante riportate nelle nostre schede non ci sono problemi di raccolta per uso personale, ma occorre anche ricordare che esistono norme precise per la raccolta delle piante officinali valide su tutto il territorio nazionale. Anche se in genere si tratta di quantitativi molto più alti del tradizionale consumo alimentare, la prima raccomandazione è in ogni caso di informarsi sulle regole del luogo oltre che di quelle più generali, tenendo presente che norme, sanzioni e competenze, sono quasi sempre decentrate e applicate da Provincie, Comuni e Parchi, e che purtroppo sono scarsamente conosciute o differenti da un territorio all'altro. La sezione "Normativa" del nostro Sito è stata creata appositamente per costituire un aiuto, ma potrebbe non bastare.

L'ausilio delle attrezzature giuste per la raccolta - davvero minime - contribuisce anch'esso ad evitare inutili danneggiamenti alla flora spontanea oltre ad essere di per sé importante. Il cestino o una sacca di tela e un coltello dalla lama affilata sono i principali e indispensabili arnesi del raccoglitore. Tutti sanno poi, o dovrebbero sapere, che un cestino di vimini conserva molto meglio di un sacchetto di plastica ciò che si deve portare a casa. Questo principio non vale solo per i funghi, per i quali è fondamentale, e quindi, nel caso non abbiate disponibilità di un contenitore di vimini, sempre raccomandato per i piccoli frutti, potete rimediare con una borsa di tela e quando tornate a casa pensate a metter subito il raccolto nelle condizioni di conservarsi al meglio.



Naturalmente per alcune specie (o per alcune parti) l'aiuto di un coltello può non bastare. Se si vogliono ad esempio raccogliere i *carduncelli*, necessari per alcuni piatti tradizionali pugliesi, il ricorso a una robusta zappetta è indispensabile. In altri casi potranno essere utili arnesi diversi, ma più spesso lo saranno i guanti: una sicurezza per raccogliere le pur tenere cime delle ortiche, ma preziosi anche per facilitare la raccolta di altre specie pungenti, come ad esempio, i turioni del pungitopo.

Molte piante erbacee si tagliano al colletto o subito sopra, quando serve la rosetta, ma se si devono adoperare i



germogli basta anche il solo uso delle mani, avendo cura di effettuare strappi delicati in modo di avere già a disposizione le parti tenere da utilizzare. Lo stesso si può fare per i boccioli e per taluni scapi fiorali, evitando in ogni caso pressioni o trazioni eccessive, che in qualche caso possono anche compromettere il raccolto.

Alla raccolta delle piante spontanee si potrebbe alla fin fine provvedere, e senza spogliare la natura, anche coltivandole! Se si dispone di un po' di terreno ovviamente - anche di poco, se si scelgono le specie giuste. Per poter ovviare alle eventuali difficoltà di approvvigionamento iniziale, basta raccogliere i semi o procurarsi un certo numero di piante o parti di esse da destinare alla propagazione vegetativa (stoloni, bulbilli, pezzi di rizoma, ecc.). E

d'altronde non si tratta, per lo più, di piante che hanno grandi esigenze, a parte l'acqua necessaria in casi critici, o un po' di sabbia, argilla, silice, se proprio vogliamo coltivare alcune specie particolari. Si perderà forse un po' la sensazione della spontaneità ma se ne gioverà la cucina e la dispensa. La proposizione di specie spontanee da parte di alcune aziende sul mercato del pronto da consumare non sposa forse questa finalità?

Il discorso sulla coltivazione è ancora più semplice da mettersi in pratica se ci interessano le aromatiche spontanee (ve le consigliamo vivamente), giacché il loro uso efficace dal punto di vista gastronomico richiede quantità limitate. La quasi totalità delle aromatiche della nostra tradizione alimentare sono spontanee o semispontanee e, soprattutto, sono facilmente coltivabili in vasi o cassette anche in balconi e terrazzi. Possono così garantire una disponibilità quotidiana durante tutto il corso dell'anno.

Il loro uso in cucina è notevolmente cresciuto negli ultimi tempi - lo stesso termine "aromi" per indicare il mazzetto delle più tradizionali appare oramai improprio e insufficiente - e nei migliori vivai è disponibile oramai un'amplissima scelta. Sono davvero molte le specie pronte in vaso a disposizione di tutti, ma diverse di quelle più usate (la "mentuccia", tanto per fare un esempio) sono disponibili anche intorno a noi e a costo zero.

Non vorremmo infine offendere i nostri lettori ricordando che, naturalmente, è bene in questi casi "coltivare" le nostre piante spontanee avvalendoci di prodotti naturali, come ad esempio il macerato di ortica, letame, humus o quant'altro. Non fosse altro che per assicurarci le stesse qualità salutari e i sapori che vorremmo ricavare dal raccolto ottenuto in campagna.