

Le piante spontanee commestibili sul territorio di San Marino - n. 1

di Ennio Lazzarini *

Le piante spontanee commestibili sono molte, si trovano ovunque: perfino in Città fra le crepe dell'asfalto e del ciottolato sulle vecchie mura. Alla grande quantità di specie presenti sul territorio concorrono l'altitudine, l'esposizione, la ventilazione, l'escursione termica, le caratteristiche chimico-fisiche del suolo, i diversi ambienti (dalla pianura ai tratti subpianeggianti, dai dossi ai declivi dolci ed aspri, dagli affioramenti rocciosi ai tratti rupestri) soprattutto la presenza dell'uomo e del suo lavoro. Molte piante, le più, si adeguano alle condizioni offerte dal limitare delle abitazioni, dai sentieri vicinali, dai margini delle strade, dai cigli dei fossi, dalle scarpate, dalle macerie e dai coltivi. Mettono in atto sorprendenti meccanismi di adattamento adeguandosi facilmente alla diversa natura degli ambienti, godono di una grande capacità di propagazione, diffusione ed adattamento e si avvantaggiano, ancor più delle piante coltivate stesse, delle cure prestate alla terra. Si adeguano all'agricoltura meccanizzata e monoflorale, alla mancanza su vasti territori delle periodiche rotazioni dei coltivi, alla riduzione e scomparsa delle siepi, alla diminuita diversità biologica, all'avanzata dell'asfalto e del cemento e ai seminativi lasciati all'incuria, ai prati poco curati e agli incolti.

Serve l'accortezza di raccogliere lontano da fonti inquinanti e di non impoverirle del loro contenuto di nutrienti e di principi extranutrizionali. Ad esempio il surriscaldamento dovuto all'ammasso in contenitori non idonei (buste di plastica) modifica l'intero complesso chimico per effetto di molteplici reazioni di tipo degradativo favorite dalla luce, dalla temperatura e dall'acqua presente.

L'attuale interesse verso le piante spontanee dipende da vari fattori, innanzitutto dal pregio gastronomico dovuto alla dovizia di parti (germogli, cimette, rosette, pianticelle intere, foglie, fiori, frutti, semi, radici carnose, rizomi, tuberi e bulbi) utili per preparare in cucina un'infinita varietà di cibi (zuppe, sughi per pasta asciutta, risotti, gnocchi verdi, farce per ravioli, cannelloni e lasagne al forno, polpette, crocchette, torte salate, sformati, omelette, frittate, frittelle, crespelle, salse). I colori, i sapori e gli aromi delle erbe spontanee permettono un'ampia possibilità gastronomica ben lontana dai cibi scialbi, come spesso capita con i prodotti raffinati e variamente manipolati. Oltre all'apporto culinario le piante spontanee sono ricche di micronutrienti e di principi extranutrizionali. Infatti, accanto alle vitamine e ai sali minerali, vi sono tanti principi che concorrono, con varie modalità d'azione, a conservare (in maniera assai blanda) l'omeostasi dell'organismo: ad esempio tutti i Cardi selvatici giovano all'efficienza del fegato e dei reni e alla normalizzazione dei parametri lipidici ematici (altrettanto vale per il Tarassaco e la Cicoria). Con azione epato-renale vi è anche l'Ortica che manifesta pure attività di rilievo sulla funzionalità gastro-intestinale e sulla secrezione dei succhi digestivi.

Il recupero delle erbe spontanee segna un percorso gastronomico di aromi, di colori, di sensazioni, di ricordi, di emozioni. Sono proprio gli aromi ed i colori che fanno scegliere il cibo, che suscitano sensazioni e ricordi, che esaltano la gioia della tavola, che creano i giusti contrappunti del gusto, che fanno offrire una cucina fantasiosa e svariatissima, semplice e rustica, ma anche raffinata e aristocratica nella tradizione mediterranea. Tutte le piante spontanee hanno una loro ben precisa connotazione organolettica, però tra esse alcune, particolarmente dotate di aroma o per colore permettono di ricamare, oltre ai piatti a base di erbe, quelli di carne, pesce, legumi e cereali.

Le erbe aromatiche non devono appesantire il cibo con effluvi disomogenei e grevi; mai l'uso massiccio che guasti il sapore: un conto è un piatto profumato al Timo serpillino, un conto è un concentrato di Timo serpillino nel piatto. Se convenga o meno aggiungere gli aromi all'inizio o alla fine della cottura dipende dal risultato cui si mira. L'aggiunta iniziale permette una fusione uniforme, però si rischia di concentrare troppo, ad esempio, il sapore amarognolo canforato del Timo serpillino, dolciastro del Finocchio, solforato greve degli aglietti. Il calore favorisce l'evaporazione di molte frazioni volatili, ne distrugge altre e ne crea di nuove. Per conservare tutta la fragranza delle erbe aromatiche conviene aggiungerle quasi alla fine della cottura, giusto il tempo necessario per armonizzare i sapori. La proposta dell'aroma e del colore sempre con garbo ed eleganza, mai sapori troppo violenti e decorazioni troppo vistose. L'effetto cro-

matico vuole anche l'aroma giusto, altrimenti il bello si dissolve nel buono che manca. Ortaggi, fiori, frutta colorati, dunque per un armonico coinvolgimento dei sensi. Il condimento e la cottura attenuano i colori, smorzano le tinte, appiattiscono le tonalità e uniformano i contrasti. Quindi i colori sempre crudi e conditi all'istante; belli da vedere e gustosi da mangiare: un ricamo loquace agli occhi e al palato.

Il mangiar bene è una scelta di qualità dei prodotti, di accorgimenti tecnici in cucina, di associazione corretta degli alimenti, di inventiva e di capacità espressiva di chi sta dietro ai fornelli, mentre il piacere del mangiar bene è quel tocco in più che sanno offrire ben poche cose, tra queste: l'olio extravergine di oliva e il vino.

L'olivicultura sammarinese offre un olio extravergine eccezionale: è il protagonista della tavola; d'altra parte la qualità non è mai generica, è legata al territorio di produzione, alla varietà degli olivi coltivati, alle modalità della raccolta e alla metodologia della lavorazione e trasformazione. La misticanza di erbe selvagge, la zuppa, i legumi, le patate, una semplice fetta di pane abbrustolita, diventano piatti preziosi perché l'olio sa essere il protagonista della cucina veloce, elaborata, rustica e raffinata. Nobilita i sapori, li accosta, li abbraccia, li esalta. La sua personalità predispone ai piaceri della tavola.

L'altro prodotto che dà il piacere del mangiar bene è il vino. Per le sensazioni gustative che sa destare, per il tono emotivo che sa elevare, per il senso di benessere che sa suscitare, trasforma il piacere della tavola in voluttà, cordialità, evasione. Crea un connubio affascinante con le erbe nel corteggio armonico di sensazioni, di riferimenti, di somiglianze, di differenze e di memorie gustative e olfattive. Il piacere di mangiar bene sta nella qualità, aborre la mediocrità di un approccio puramente quantitativo. Il vino a tavola è piacere, cultura e sobrietà. Il vino, nella tradizione mediterranea, ha sempre sposato le erbe, i cereali e i legumi. Le condizioni economiche dei tempi passati non permettevano, o permettevano soltanto a pochi, una scelta oculata, i più si accontentavano di vini mediocri, mal strutturati e spesso mal conservati.

L'abbinamento si costruisce di volta in volta per ogni singolo piatto. Mai l'errata convinzione che la cucina delle erbe non voglia vini o tutt'al più vini non impegnativi.

La cucina delle erbe è ricca di colori, sapori e profumi, non è assolutamente la cucina penitenziale di cibi scialbi, mal conditi, maritati all'acqua e necessariamente verdi. Meravigliose invece le sfumature naturali verdi, gialle, aranciate e rosse (senza ricorrere necessariamente al pomodoro che uniforma e smorza i colori e gli aromi naturali delle varie erbe) e i ricami con i fiori.

*

Chi va per prati e campi a cercare le erbe, i fiori e i frutti commestibili può erroneamente raccogliere le piante velenose. Il colore, l'odore e il sapore non sempre sono sufficienti per una diagnosi certa. Serve lo studio e l'esperienza, oppure la guida di una persona esperta.

Vi sono piante sicuramente tossiche, altre sospette di provocare effetti tossici saltuariamente e incostantemente e altre ancora da verificare e accertare. Non è raro il caso che in una stessa pianta vi siano parti commestibili e parti tossiche. Ad esempio i germogli primaverili di Tamaro (*Tamus communis*) e di Vitalba (*Clematis vitalba*) sono commestibili, altrettanto non può dirsi delle loro foglie, dei frutti e delle porzioni sotterranee. La stessa cosa succede anche in alcune piante coltivate. La patata, ad esempio, è un buon alimento, ma gli organi verdi (i germogli sugli stessi tuberi, le foglie e i fiori della pianta) contengono glicocalcoidi tossici, donde la giusta consuetudine di eliminare i germogli e le parti verdi del tubero.

* Prof. Ennio Lazzarini: esperto di piante spontanee commestibili e del loro uso in cucina, autore di opere di erboristeria e di gastronomia, docente dei corsi teorico-pratici "sulle erbe" per il Centro Sociale di Fiorentino e per la nostra Associazione Micologica.