

DAL PRATO ALLA TAVOLA



LA BIODIVERSITA' NEL PIATTO

INTRODUZIONE ALLA LETTURA

Si parla di Famiglie, Generi e Specie,

(ma anche di nomi comuni!!)

Il riconoscimento delle piante:

LA TASSONOMIA

La tassonomia è la scienza che si occupa dei modi di classificazione degli esseri viventi.

Uno strumento utile per orientarsi nel riconoscimento.

Una lingua universale.

INTRODUZIONE ALLA LETTURA

Borsa del Pastore

classificazione tassonomica:

Dominio	Eukaryota
Regno	Plantae
Superdivisione	Spermatophyta
Divisione	Magnoliophyta
Classe	Magnoliopsida
Sottoclasse	Dilleniidae
Ordine	Capparales
Famiglia	Brassicaceae
Genere	Capsella
Specie	<i>bursa-pastoris</i>



INTRODUZIONE ALLA LETTURA

Asteracee

Bellis

B. perennis L.



Asteracee

Taraxacum

T. officinale L.



Asteracee

Matricaria

M. chamomilla L.



CONSIGLI UTILI



“Nel dubbio astenersi”

Prima di mangiare un'erba dobbiamo essere sicuri di cosa sia.



Non si “saccheggia”

È buona norma etica lasciare che le piante possano rigenerarsi. Se non ci interessa la radice, tagliamo solo la rosetta oppure lasciamo le piante più vecchie e meno interessanti andare a fiore.

Ci si comporta come con i funghi e gli asparagi!!

CONSIGLI UTILI

Dove raccogliere:

IN AMBIENTI INCONTAMINATI

Lontano da fonti di inquinamento:

- strade
- ferrovie
- centri abitati
- pascoli frequentati da animali domestici e allevamenti (escrementi, parassiti, carica batterica)
- acquittrini e zone umide

Possibilmente lontano da aree intensamente frequentate dalla pratica della caccia.

LE TRADIZIONI ALIMURGICHE

L'ALIMURGIA

è quella scienza che studia la flora spontanea utilizzata a scopo alimentare.

Il termine è la combinazione dei vocaboli latini *alimenta* e *urgentia*.
Ovvero la pratica di ricorrere a specie spontanee in caso di carestie alimentari.

L'alimurgia raccoglie le tradizioni culinarie:
ricette tipiche e tradizionali legate alle piante presenti nel territorio

Oggi si dovrebbe trovare un nuovo termine che descriva la pratica della raccolta delle erbe spontanee per ritrovare la giusta

“biodiversità nel piatto”

PIATTELLA

Altri nomi comuni:

Costole d'asino, costolone, ipocheride, ingrassamaiali.

ASTERACEAE

***Hypochoeris radicata* L.**



Pianta erbacea perenne con radice ingrossata e robusta. Le foglie sono tutte basali, disposte a rosetta e sembrano dipartire direttamente dalla radice.

Le foglie tendono a stare aderenti al suolo.

La lamina varia da dentata a pennatolobata, con incisioni più o meno marcate.

PIATTELLA

Altri nomi comuni:

Costole d'asino, costolone, ipocheride, ingrassamaiali.

ASTERACEAE

Hypochoeris radicata L.



PIATTELLA

Altri nomi comuni:

Costole d'asino, costolone, ipocheride, ingrassamaiali.

ASTERACEAE

***Hypochoeris radicata* L.**



PIATTELLA

Altri nomi comuni:

Costole d'asino, costolone, ipocheride, ingrassamaiali.

ASTERACEAE

Hypochoeris radicata L.

Tutta la rosetta è tendenzialmente pelosa e diviene più irsuta e coriacea con lo sviluppo dello scapo florale.

I fiori sono in capolini gialli, tutti ligulati, terminali di scapi glabri, eretti, alti circa 50-60cm.

I frutti sono acheni forniti di pappo.

Pianta comune ai margini dei coltivi, negli argini, in prati aridi o campi incolti.



PIATTELLA

Altri nomi comuni:

Costole d'asino, costolone, ipocheride, ingrassamaiali.

ASTERACEAE

***Hypochoeris radicata* L.**

Usi:

Le foglie giovani possono essere consumate in insalate miste. Le foglie più adulte, a primavera inoltrata diventano spesse e più adatte alla cottura.

Lesse o saltate, per zuppe, frittate o torte salate.



ORTICA

Altri nomi comuni:
Orticole.

URTICACEAE
Urtica dioica (L.)

È una pianta molto comune, erbacea, perenne, coperta di peli escretori urticanti noti a tutti per il bruciore che provocano.

È una pianta dioica, cioè con fiori femminili e maschili su piante diverse (es. alloro, pungitopo, salice, luppolo, canapa, ginkgo, kiwi)

Ha fusto eretto, poco ramificato che può arrivare fino quasi a 2 metri in condizioni favorevoli, ma più generalmente tra i 40cm e il metro.

Il fusto è tetragono: porta 4 spigoli e una sezione più o meno rettangolare.



ORTICA

Altri nomi comuni:
Orticole.

URTICACEAE
Urtica dioica (L.)



Le foglie, verde scuro, sono picciolate e opposte, con lamina ovale-lanceolata a margine seghettato.

I fiori, sia quelli maschili che femminili, sono raccolti a spiga.

La fioritura va da maggio a settembre.

È una specie che si adatta a qualsiasi tipo di territorio, rurale, periurbano e perfino urbano.

ORTICA

Altri nomi comuni:
Orticole.

URTICACEAE
Urtica dioica (L.)



ORTICA

Altri nomi comuni:
Orticole.

URTICACEAE
Urtica dioica (L.)



È una specie officinale.

Costituenti:

Ricca in clorofilla e altri carotenoidi (vitamina A); ricca di vitamine C, K, B1 e B2.

Clorofilla e xantofille sono anche coloranti naturali per alimenti riconosciuti con sigla E161 e E140.

Contiene una buona varietà di sali minerali

I peli secretori contengono tra le altre cose acetilcolina, sostanza salutare per il sistema nervoso e fonti di amminoacidi. Con la cottura si sopprime il potere urticante.

Proprietà:

Vitaminica, diuretica, depurativa, antiinfiammatoria delle vie urinarie, lieve lassativo, astringente cutaneo (lozioni).

ORTICA

Altri nomi comuni:
Orticole.

URTICACEAE
Urtica dioica (L.)

Usi:

Si raccoglie in primavera-estate.

Si usano tutte le parti aeree, meglio i giovani germogli, foglie e infiorescenze, cotte o saltate.

È un'ottima sostituta dello spinacio e della bietola in minestre e zuppe.

Si consuma sola o in combinazione. Il limone ne esalta l'aroma.

In Garfagnana si adopera per preparare polpette da friggere in olio.

Si può usare cruda, se ben pestata, al posto del basilico a formare un pesto rustico.

È un ottimo colorante alimentare per decorare la pasta fatta in casa.

