



AGRICOLTURA
RIGENERATIVA
DELLE PIANTE
ALIMURGICHE:

DAL CAMPO
ALLA TAVOLA

AGRICOLTURA RIGENERATIVA DELLE PIANTE ALIMURGICHE: DAL CAMPO ALLA TAVOLA

Progetto Format 2023 con il sostegno di Fondazione Cariverona

Ente organizzatore



CIRCOLO CULTURA E STAMPA BELLUNESE

Con il sostegno di:



Partner di progetto:



Esperti di progetto:



Rif. 2023.0201 - ID 53823

Foto copertina
Alchechengi



e piante alimurgiche sono un patrimonio che affonda le proprie radici nella storia dell'uomo, tanto nell'impiego per la sopravvivenza quanto nel nome che deriva dal greco "phytón" (pianta) e dal latino "alimenta urgentia" (alimentazione in caso di necessità).

Il progetto "Agricoltura rigenerativa delle piante alimurgiche: dal campo alla tavola" nel titolo racchiude tutta la sua essenza: uno studio e una ricerca sulle specie spontanee commestibili passando poi per la loro coltivazione e il loro impiego in cucina.

Un perfetto esempio di conoscenza del proprio territorio e di economia circolare che è stato possibile grazie al finanziamento della Fondazione Cariverona del progetto presentato dal Circolo Cultura e Stampa Bellunese, che ha visto il fondamentale contributo e impegno di Veneto Agricoltura, la collaborazione di Unifarco e il coinvolgimento di docenti e studenti degli Istituti Agrario "A. Della Lucia" di Feltre e Alberghiero "Calvi Dolomieu" di Longarone.

**Presidente Circolo Cultura e Stampa Bellunese
Luigino Boito**



e piante alimurgiche fanno parte della cultura popolare di ogni luogo, sono caratteristiche e variano per tipologia e specie muovendosi sul territorio. Il loro utilizzo in cucina risale all'antichità, hanno contribuito ad arricchire ed insaporire i piatti tradizionali di molte generazioni passate e fanno parte della tradizione contadina di un tempo. Si tratta di svariate specie con caratteristiche organolettiche eterogenee ed il cui contenuto in elementi nutritivi è estremamente vario e ricco. La loro riscoperta nella cucina può diventare interessante anche dal punto di vista economico in quanto sia la coltivazione che la raccolta spontanea possono integrare in maniera apprezzabile il reddito dell'azienda agricola montana. Il fatto che esse per crescere non abbisognano di trattamenti chimici o concimazioni particolari le rende ecologiche, sostenibili e soprattutto sane. Attraverso questo progetto che coinvolge gli studenti si vuole promuoverne l'utilizzo e valorizzarne l'importanza anche per non perdere una parte della nostra storia.

**Responsabile UC Azienda Agricola Pilota Dimostrativa Villiago di Veneto Agricoltura
Marco Freguglia**

m

olti sono i laboratori a cui i nostri studenti possono partecipare durante l'anno scolastico rivolti ad una particolare attenzione al territorio.

In particolare questo progetto dedicato allo studio e alle peculiarità delle piante alimurgiche ne è un esempio.

Attraverso una attenta selezione e studio di queste piante, che naturalmente fanno parte del patrimonio ereditario di una biodiversità caratteristica dell'ambiente delle terre bellunesi, i nostri studenti si sono impegnati a riconoscerne le proprietà e i differenti utilizzi.

Grazie all'impegno del gruppo di docenti esperti dedicati al progetto, gli studenti hanno saputo riconoscerle, capire dove favorevolmente crescono

e quali possono essere i loro prevalenti utilizzi e qualità.

Durante le uscite didattiche sul territorio, hanno potuto avere una panoramica esaustiva delle possibili attività in campo agroalimentare e sono stati incoraggiati a cercare modi e usi rivolti ad un approccio eco sostenibile con una particolare attenzione degli habitat per la rigenerazione dell'ambiente. L'Istituto agrario, che si avvale di docenti e professionisti competenti, offre agli studenti la possibilità di crescere confrontandosi con le sempre nuove esigenze che l'ecosistema impone e valorizzando la natura propria e identitaria del territorio bellunese.

**Dirigente Istituto Agrario Della Lucia di Feltre
Ezio Busetto**

g

li studenti della classe 4AK, coordinati dal prof. Gianluigi Sandi, docente di Laboratorio di cucina, e dal prof. Matteo De Rosa, docente di Scienza degli alimenti, si sono dedicati, in collaborazione con gli studenti dell'Istituto Agrario, allo studio, la coltivazione e la raccolta delle piante alimurgiche con la supervisione degli esperti di Veneto Agricoltura. Hanno avuto modo di comprendere quale sia l'importanza della valorizzazione delle piante che spontaneamente crescono sul nostro territorio, sia delle qualità intrinseche con un approccio sostenibile dando risalto dei prodotti locali. Le erbe spontanee, nel corso della storia e della nostra tradizione contadina e montana, sono da sempre state fonte di sostentamento.

Oggi, con lo studio degli elementi e l'elaborazione dei piatti, diventano un fattore di gusto che caratterizza maggiormente la nuova cucina del territorio. In questa esperienza durata due anni gli studenti si sono confrontati con questa realtà sempre più importante e che ritaglierà uno spazio fondamentale nella scelta degli ingredienti per le diverse preparazioni. Imprescindibile è l'attenzione alla biodiversità, al mantenimento di queste specie così importanti, ma talvolta poco conosciute, con particolare attenzione alla coltura rigenerativa, per migliorare la salute del suolo, aumentare la biodiversità e ridurre l'impatto ambientale.

**Dirigente Istituto Alberghiero Calvi Dolomieu
Dott.ssa Maria Pastrello & Prof.ssa Violetta Anesin**

QUANTO PROFUMO PUÒ FARE UNA VIOLA?

Secondo la favola di Rodari moltissimo tanto da risvegliare i poli... niente di più attuale viste le trasformazioni in atto generate dal cambiamento climatico.

Ed è proprio Belluno premiata dalla Fondazione Cariverona come terra di ricerca, di sperimentazione e di studio.

Sotto la guida di Veneto Agricoltura, Agenzia veneta per l'innovazione nel settore primario, gli studenti dell'Istituto Agrario "A. Della Lucia" di Feltre e dell'Istituto Alberghiero "Calvi Dolomieu" di Longarone stanno portando avanti una ricerca sulla coltivazione rigenerativa delle piante alimurgiche.

Muniti di scarponi e un po' di curiosità gli studenti hanno attraversato i prati verdi di Villiago dove crescono spontanee le piante alimurgiche scoprendo che sono moltissime e che ognuna di loro, lontano dal nostro immaginario, ha qualcosa di speciale!

Grazie poi ad una caccia al tesoro a Vellai organizzata dai professori Lavinia Lasen, Sciacca Carmelo e Curto Mauro e agli incontri con l'esperto profumiere Graziano Rombaldi di Unifarco, gli studenti si sono dedicati alla ricerca di piante anche officinali, oltre che alimurgiche, scoprendone le proprietà e sperimentando come realizzare balsami lenitivi e profumi per l'ambiente.

4

Hanno potuto visitare due aziende agricole e hanno coltivato un campo catalogo messo a disposizione per il progetto su di un terreno dove sorgevano degli antichi peri, cercando così un ambiente favorevole per gli insetti impollinatori e realizzato un cartellone per attirare passanti, turisti e ciclisti che, nell'area di Villiago, molto amata per le passeggiate, durante l'estate incuriositi potranno visitare il campo.

Si sono dedicati alla raccolta delle piante e alla realizzazione dell'evento finale con una degustazione delle ricette selezionate durante i laboratori di cucina con il prof. Gianluigi Sanadi e Matteo De Rosa e l'allestimento di un percorso didattico che potrà restare permanente in loco.

Anche voi, se passate per Villiago, fermatevi a curiosare: il campo di progetto di Veneto Agricoltura vi aspetta!

1. le piante

Per le piante è stata fatta una ricerca dagli studenti per selezionare le piante da coltivare fino ad arrivare ad una prima lista di 11 piante tra cui spinacio di montagna buon Enrico, tarassaco, silene cioppetin, barba di becco e altre simili e per la selezione hanno tenuto presente:

- prodotto significativo di tradizione locale
- riproducibilità o propagazione
- caratteristiche del suolo e note di coltivazione
- esigenze ecologiche
- clima tramontano o ambiente protetto
- prodotto da recuperare anche in base alla stagionalità agricole per i ristoratori
- conservazione del prodotto finale di fiori o radici (fresco, aceto, olio, cotti, bolliti, lessi)

la lista definitiva delle piante:

Allium ursinum

Amaranthus spp.

Bellis perennis

Chenopodium bonus-henricus

Helianthus tuberosus

Malva sylvestris

Papaver rhoeas

Physalis alkekengi

Plantago lanceolata

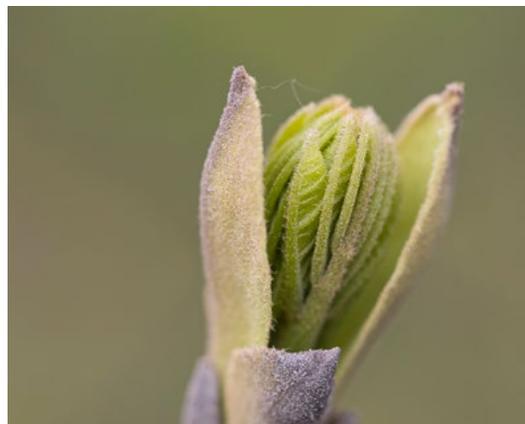
Silene vulgaris

Urtica dioica

Viola tricolor

Taraxacum officinale

Borago officinalis



2. il terreno

Il terreno che Veneto Agricoltura ha messo a disposizione è un'area di Villiago dove si è potuto svolgere questa ricerca innovativa sulle piante alimurgiche, realizzando un campo catalogo di circa 200 mq con diverse piante e un campo produttivo con 1 - 3 piante di circa altri 200 mq così che ci sia un lascito futuro del progetto. Veneto Agricoltura si è reso disponibile ad accompagnare gli studenti durante le attività di progetto con visite guidate sul territorio e alla scoperta di queste piante spontanee e delle loro caratteristiche, impegnandosi anche alla preparazione del campo prima della coltivazione e recuperando i semi, talee e piantine destinate al progetto. Le specie botaniche scelte sono state indicate dalla prof. Lavinia Lasen e dal prof. Gianluigi Sandi con il gruppo di lavoro di entrambe le scuole partner escludendone alcune, o perché non

adatte alla coltivazione in pieno campo (es. l'asparago di monte - specie da sottobosco) o perché non disponibili presso il vivaio biologico (vivaio La Centaurea di Riva del Garda - TN). La maggior parte delle piante acquistate sono state messe a dimora il 30 aprile 2024 con il contributo di alcuni studenti dell'Istituto Agrario di Feltre. Con le poche piante rimaste sono state allestite alcune parcelle in più in cui sono state realizzate delle consociazioni. Attualmente ci sono 19 parcelle e rimane non ancora trapiantato solo l'aglio orsino. Per pacciamare i corridoi e le parcelle e limitare lo sviluppo delle malerbe, che hanno trovato condizioni ideali di sviluppo a causa delle frequenti piogge e della fresatura eseguita, è stato utilizzato del cippato disponibile in azienda.

Scheda tecnica terreno

Determinazione	U. M.	Metodo	D.L.	Valore	INC(+/-)
pH	Unità	D.M. 13/09/99 SO 185 GU 248 21/10/99 Met III.1	0,01	7,83	0,01
Sabbia totale	% s.s.	D.M. 13/09/99 SO 185 GU 248 21/10/99 Met II.6	0,1	35,1	0,8
Limo	% s.s.	D.M. 13/09/99 SO 185 GU 248 21/10/99 Met II.6	0,1	52,4	5,2
Argilla totale	% s.s.	D.M. 13/09/99 SO 185 GU 248 21/10/99 Met II.6	0,1	12,5	1,3
Sostanza organica	% s.s.	D.M. 13/09/99 SO 185 GU 248 21/10/99 Met VII.3	0,01	5,15	0,52
Azoto totale (N)	g/Kg s.s.	D.M. 13/09/99 SO 185 GU 248 21/10/99 Met XIV.2	0,1	3,2	0,3
Calcare attivo (CaCO ₃)	% s.s.	D.M. 13/09/99 SO 185 GU 248 21/10/99 Met V.2	0,1	2,6	0,3
Fosforo assimilabile (P ₂ O ₅)	mg/Kg s.s.	D.M. 13/09/99 SO 185 GU 248 21/10/99 Met XV.3	1	111	11
Potassio Scambiabile	mg/Kg s.s.	D.M. 13/09/99 SO 185 GU 248 21/10/99 Met XIII.4-5	1	90	9
Conducibilità	mS/cm	D.M. 13/09/99 SO 185 GU 248 21/10/99 Met IV.1	0,01	0,19	0,02

3. allestimento campo

Per l'allestimento campo è stato necessario modificare lo schema di campo a causa del tipo di lavorazione a strisce effettuato dall'azienda. La superficie dedicata a ciascuna specie è stata comunque rispettata. Sono stati eseguiti i lavori per la costruzione di un recinto e la delimitazione delle singole parcelle con delle assi di legno in modo che le diverse aree rimangano definite nel tempo. L'attrezzatura messa a disposizione per il progetto: teli, fieno, recinzioni, pali per corridoi delle parcelle e pacciamatura con paglia ed eventualmente iuta (no mater bi) il tutto recintato e attrezzato per l'eventuale irrigazione di soccorso. E' stato definito un percorso didattico che potrà restare permanente in loco con cartellonistica e schede didattiche esposte intorno al campo. La recinzione è stata pensata con dei pali di legno e della rete metallica per proteggere il campo da eventuali sgradite intrusioni.



4. tematiche e cronoprogramma

Il progetto è stato diviso in 3 fasi:

1. ricerca e selezione
2. coltivazione e raccolta
3. utilizzi e sperimentazioni

È emerso che il ciclo di vita delle piante selezionate non è uguale per tutte, per cui sono state raggruppate sia tenendo conto della possibilità di recuperare le sementi, le talee e le piantine da piantare, sia per le finalità del loro utilizzo determinato dal mese di raccolta. Il cronoprogramma è stato quindi organizzato in funzione di questo e implementato da uscite sul territorio e incontri in aziende agricole con la presenza di coltivatori, l'individuazione di una letteratura di riferimento e il contributo di esperti attivi sul territorio con dimostrazioni di cuochi locali sensibili all'uso di queste piante come prodotti culinari. Gli studenti sono stati accompagnati durante tutto il percorso da moduli e questionari di approfondimento e il progetto è stato documentato sui social e pagine web dei partner di progetto. Le classi che sono state coinvolte



sono 3AP e 3EP dell'Istituto Agrario "A. Della Lucia" di Feltre, entrambe classi terze dell'ordinamento professionale, curriculum A01: coltivazioni agricole e produzione di prodotti animali, caccia e servizi connessi e la classe 3AK dell'istituto IPSEOA Dolomieu indirizzo cucina. Per meglio raggiungere i risultati di progetto sono stati condivisi gli indicatori di progetto per capire quali potevano essere le attività più incisive da fare con gli studenti per permettere loro di imparare, riflettere e immaginare un futuro fatto di nuovi slanci e prospettive e per avere una ricaduta ampia e significativa sul territorio, invitando a delle riflessioni rispetto alla risposta produttiva territoriale spontanea.

5. agricoltura rigenerativa

Si evidenzia l'importanza di rispettare l'identità del progetto per quello che fosse possibile nel termine agricoltura rigenerativa e lo sforzo è stato:



1. paglia o cippato per pacciamatura, eventualmente iuta (no mater bi)
2. sovescio del terreno
3. ambiente favorevole per gli insetti impollinatori e/o altri suggerimenti che possono essere presi in considerazione nella realizzazione del progetto e sua fattibilità

Le frequenti piogge primaverili hanno reso il terreno in alcuni punti non calpestabile, il periodo ideale per visitare il campo è in estate, quando il campo presenta condizioni migliori ed è in piena fioritura.







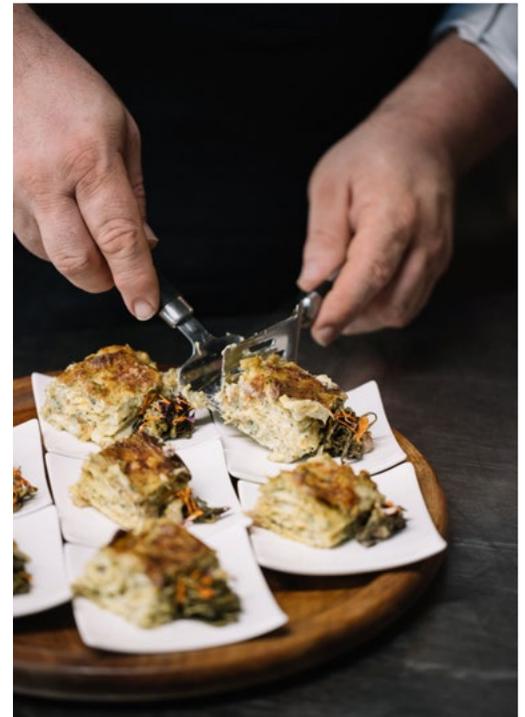


6. aziende agricole



Prima uscita didattica: agriturismo Bon Tajer.

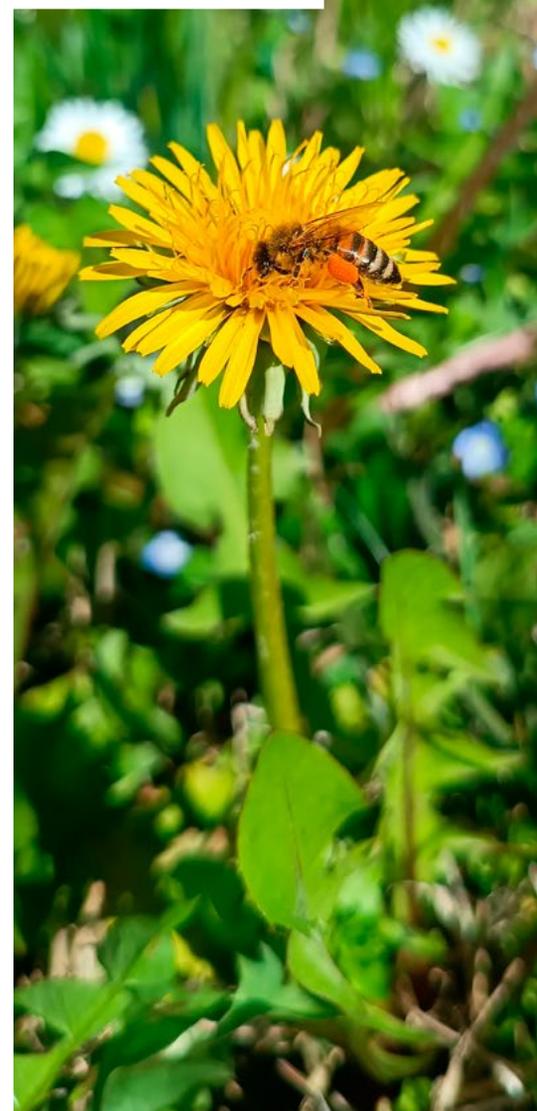
Durante questa visita all'agriturismo gli studenti hanno potuto avere delle dimostrazioni di come si possono utilizzare le piante alimurgiche. C'è stata poi una degustazione sul tema organizzata dall'agriturismo Bon Tajer cura del cuoco Massimo Tremea, dove abbinamenti di sapori e consistenze, in particolare sull'uso del tarassaco e dell'aglio orsino in cucina, hanno dato prova delle enormi potenzialità delle piante alimurgiche. Un approfondimento diverso ma complementare è stato fatto da Francesco Paganin, il membro più giovane della famiglia che gestisce l'agriturismo, che ha spiegato agli studenti il loro approccio al territorio, orientato non solo alla coltivazione ma anche alla ricerca e all'impiego in cucina di erbe spontanee.



Seconda uscita didattica: apicoltura il Miele della Schiara.

Gli studenti hanno potuto capire come l'agricoltura rigenerativa sia un approccio che mira a migliorare la salute del suolo, aumentare la biodiversità e la resilienza degli ecosistemi agricoli, oltre a ridurre l'impatto ambientale dell'agricoltura. L'azienda agricola "il Miele della Schiara" è situata alle porte del Parco Nazionale Dolomiti Bellunesi in loc. Bolzano Bellunese ai piedi del gruppo montuoso della Schiara. L'azienda si occupa della coltivazione di piante da orto tra le quali il fagiolo di Lamon (prodotto IGP), fagiolo Giolet della Valbelluna e di mele sia con varietà resistenti organizzate in un campo con 200 piante, sia varietà locali "antiche" con vari alberi sparsi tra gli appezzamenti (var. "pom de l'oiò", "calimano", "pom de la rosetta", "renetta" ecc.).

La superficie aziendale è organizzata in piccoli appezzamenti di limitata superficie (massimo 100 mq) a causa della morfologia del terreno e per preservare zone con vegetazione spontanea presenti da tempo (zone a bosco, arbusti, siepi). Dal 2018 l'azienda ha iniziato anche l'attività di apicoltura. Attualmente possiede 45 arnie. L'azienda ha sempre posto attenzione alla preservazione degli ecosistemi locali attuando tecniche rispettose dell'ambiente. L'approccio è diventato nel tempo sempre più conservativo in particolare dopo la decisione di iniziare l'attività di apicoltura. L'allevare le api ha portato ad una maggiore attenzione verso l'ambiente ed in particolare alla flora e a tutte quelle piante che offrono nutrimento per le api con le loro fioriture. All'interno delle superfici aziendali si può incontrare un ambiente molto diversificato. Superfici a bosco con specie arboree e arbustive locali di interesse apistico come il tiglio, il castagno, l'acacia, l'acero. Le numerose specie arbustive le troviamo invece sulle siepi che delimitano la proprietà e i vari appezzamenti e che vengono rispettate lasciando il loro spazio. Tra queste citiamo il nocciolo, importantissimo per le api nella fase di ripresa della covata in quanto fornisce una gran quantità di polline tra gennaio e febbraio. Gli arbusti del genere *Cornus* (come il corniolo e il sanguinello), il maggiociondolo, il biancospino, il luppolo (bruscardolo) che fornisce un germoglio che si utilizza in cucina, specie del genere *Salix* ecc. Tra le piante erbacee troviamo numerose specie rappresentative dei territori alle pendici dei monti limitrofi all'azienda. Piante di *Erica carnea* che fornisce nettare alle api a fine stagione invernale; il tarassaco dal quale in alcune stagioni si riesce a ricavare un miele uniflorale pregiato e ricercato; alle numerose piante che fioriscono nei campi prima delle lavorazioni primaverili del genere *Lamium*, *Trifolium*, *Veronica* ecc. L'apicoltura ha avuto per l'azienda un risvolto molto positivo, non solo per il lavoro d'impollinazione effettuato dalle api che favorisce sicuramente produzioni più abbondanti, ma anche in maniera indiretta tramite noi agricoltori nella maggior consapevolezza del territorio che ci circonda ed una conseguente maggior valorizzazione degli ecosistemi locali, attenzione alle erbe spontanee, alle fioriture, alla biodiversità.





7. laboratori

Laboratori sugli usi cosmetici e farmaceutici delle piante si sono svolti da Graziano Rombaldi, esperto di essenze e profumi e di prodotti per la cura del corpo e la bellezza. Su consiglio del dott. Gabriele De Nadai, addetto alla produzione per Unifarco, Rombaldi ha scelto alcune fra le piante di progetto, descrivendone proprietà



benefiche e curative e raccontando la storia da cui sarebbe derivato il loro nome: ha raccontato come la violetta dal profumo divino sarebbe nata per essere il cibo di una ninfa trasformata in vacca da Zeus, ma anche come la pratolina *Bellis perennis* avrebbe preso il nome dalla ninfa Bellis che, per volontà del dio Apollo innamorato di lei, l'avrebbe trasformata in una margherita. Sono emerse anche tante curiosità sulle proprietà curative delle piante e dei rimedi della tradizione per curare arrossamenti, ferite, mal di stomaco e molto altro. Grazie ad un secondo laboratorio dimostrativo nelle aule di laboratorio di chimica e analisi degli elementi gli studenti hanno potuto sperimentare come si realizza un balsamo lenitivo con le piante di borragine e rosmarino e un profumo per l'ambiente con essenze di pino, muschio ed eucalipto.

https://www.youtube.com/watch?v=ZpDycbD_GrU

Caccia al tesoro e workshop in e outdoor si sono svolti a Vellai e sono stati organizzati dall'Istituto agrario di Feltre. Durante il workshop i ragazzi hanno potuto presentare ai compagni le schede didattiche delle piante tema di studio della loro ricerca. Sono stati poi coinvolti in una competizione a gruppi per il riconoscimento, gli usi e le qualità caratteristiche delle piante di progetto.

Laboratorio di cucina si è svolto a Longarone all'Istituto Alberghiero "Calvi Dolomieu" dove gli studenti hanno potuto sperimentare le proprietà di

alcune delle piante alimurgiche di progetto per il loro utilizzo in cucina e mettere a punto alcune ricette. In questa occasione si è proposto ai ragazzi un primo approccio pratico alla cucina con erbe spontanee. Durante il laboratorio gli studenti hanno potuto realizzare insieme agli esperti cuochi del ristorante Bon Tajer un menù completo, composto da:

Primo piatto

Ravioli di pasta fresca di polenta, farciti con ortica, conditi con burro affumicato e geranium selvatico.

Secondo piatto

Cotechino, preparazione tradizionale del nostro territorio, servito con una spuma di cavolfiore e un pesto di aglio orsino (una delle prime erbe spontanee a essere disponibile in primavera, appartenente alla famiglia dei bulbi come il Narciso).

Dolci

Panna cotta di polenta e polipodium, una radice di felce dal gusto naturale simile alla liquirizia. Il dessert univa la freschezza della liquirizia selvatica al sapore rustico della polenta di mais Sponcio, varietà autoctona della zona.

Cioccolatino di cioccolato bianco e resina di larice con cuore liquido di lampone, un dolce simbolico che racconta una passeggiata nel bosco: l'acidità iniziale del lampone lascia spazio alla resina e si conclude con la rotondità del cioccolato.

Questi momenti formativi sono stati fondamentali non solo per trasmettere competenze tecniche, ma anche per sensibilizzare i ragazzi sull'importanza della stagionalità, della raccolta responsabile e del racconto del territorio e contribuire alla formazione di una nuova generazione consapevole e radicata nel rispetto del nostro patrimonio naturale e gastronomico.







MALVA SYLVESTRIS (MALVA)

Da inizio a fine estate.

STORIA

Considerata una pianta magica di protezione e ritenuta sacra dai pitagorici (scuola di Pitagora a Crotone 530 circa A.C.) tanto magica e sacra che veniva sotterrata nei pressi delle stalle con l'intento di proteggere il bestiame, o si portavano le sue radici avvolte da un panno nero come talismano di protezione. Secoli dopo Pitagora l'imperatore Carlo magno la volle come ornamento dei suoi giardini, anche i Celti la consideravano sacra, si diceva che i suoi semi posti sugli occhi dei defunti scacciassero gli spiriti maligni e aprissero le porte del loro paradiso.

PROPRIETÀ

la Malva possiede proprietà sfiammanti, lenitive ed idratanti sulla cute per questo i suoi estratti vengono utilizzati in creme e prodotti per pelle arrossata, irritata o secca. Creme e preparati contenenti la malva contrastano l'invecchiamento cutaneo incrementando l'elasticità della pelle. Inoltre, recenti studi ne hanno dimostrato l'efficacia nella rigenerazione del tessuto cutaneo, facendo della malva un buon rimedio per velocizzare la cicatrizzazione di ferite. Si può applicare anche la tisana sulla pelle attraverso frizioni o impacchi. Molto utili sono gli sciacqui e i gargarismi effettuati con il macerato in caso di afte, stomatiti ed infiammazioni del cavo orale.

L'estrazione avviene con decotto dei fiori essiccati e filtrati, può essere usato per creme, lozioni, l'impacco è lenitivo

UTILIZZI

UNGUENTO DI MALVA

Unguento: fare un decotto con 200 g di foglie di Malva e 200 g di burro in 1 litro di acqua, bollire a fuoco lento sino ad ottenere una crema densa. Applicato la sera sul viso pulito, attenua le rughe. Per far maturare i foruncoli: bollire in acqua o vino una manciata di foglie, poi fare un impiastro con della farina, mettere dentro una garza e applicare sui foruncoli. Vengono utilizzate le foglie fresche o essiccate.

Per essicarle si posizionano in un luogo ombroso e si conservano in un barattolo di vetro. Impacco di mucillagine rivitalizzante e anti-invecchiamento: lasciare riposare per una notte il decotto di Malva, aggiungere 2 cucchiaini di fieno greco (potente rassodante), amalgamare e spalmare con le mani bagnate su tutto il corpo; sciacquare con acqua calda.



PLANTAGO LANCEOLATA (PIANTAGGINE)

Da maggio a settembre.

STORIA

La piantaggine lanceolata risulta essere presente sin da quando le foreste cominciarono ad essere abbattute dai contadini dell'età della pietra: circa 5.000 anni fa. Da analisi compiute sul polline trovato in sedimenti lacustri e torbiere è stato riscontrato come la pianta fiorisse in maniera abbondante sin da quell'epoca.

Nell'antichità, tutte e tre le specie erano considerate preziose sia per uso interno sia per uso esterno, infatti già da lungo tempo, si utilizza il succo delle foglie della piantaggine come collirio per gli occhi affaticati, voi non fatelo, non è una raccomandazione medica, il nostro è solo un cenno storico. Teofrasto. Nel medioevo si usava portare al collo la radice di piantaggine per proteggersi dalle malattie, messa sotto il cuscino favoriva visioni e conoscenza, era anche indicata per annientare gli incantesimi provocati dai filtri d'amore, nel XII secolo santa Ildegarda ne raccomandava l'uso.

PROPRIETÀ

Come pianta officinale infatti viene utilizzata da tempo immemore e ha diversi effetti benefici, tra cui, oltre alle proprietà cicatrizzanti, lenitive, antipruriginose, decongestionanti nell'uso esterno, ci sono anche quelle antibatteriche, diuretiche, depurative ed espettoranti per uso interno.

UTILIZZI

OLIOLITO DI PIANTAGGINE

Raccogliete una ventina di foglie lavatele asciugatele e fatele essiccare in un sacchetto con il phon tiepido. Mettete a scaldare dell'acqua che non deve mai bollire ma raggiungere i 70/80 gradi, tagliuzzate a pezzetti la piantaggine, aggiungetela a 100 ml di olio di oliva e mescolate con un bastoncino di legno, mettetela nell'acqua a bagnomaria per due ore mescolando ogni tanto. Filtrate in un colino aggiungere due cucchiaini di cera d'api in granuli, rimettete a bagnomaria fino a quando la cera è sciolta, a questo punto possiamo aggiungere 2 gocce di olio essenziale di eucalipto e 3 di lavanda che oltre a dare un aroma piacevole aumenta la conservabilità e travasare in vasetti anche piccoli da portare con sé.



BORAGO OFFICINALIS (BORRAGINE)

Da primavera ad autunno.

STORIA

Tradizionalmente usata dagli antichi Romani nel decorare le case dove si svolgeva un matrimonio, la borragine era aggiunta al vino come antidoto contro la tristezza. Marziale la considerava l'unica erba capace di rallegrare il cuore dell'uomo, e al tempo stesso, qualora la si mangi sovente, di dargli forza e audacia. I Celti la utilizzavano per dare coraggio ai guerrieri per affrontare i nemici in battaglia. Nel Medioevo si pensava che la Borragine aumentasse la portata lattea delle puerpere, per cui in certe zone veniva chiamata "erba delle balie".

PROPRIETÀ

Per il suo elevato tenore in Acido Gamma Linolenico (GLA), l'olio ottenuto per spremitura dai semi, svolge un'importante ruolo a livello cutaneo come lenitivo e calmante negli stati irritativi della pelle. L'applicazione maggiormente studiata dell'olio di Borragine riguarda il trattamento della dermatite atopica che colpisce molto frequentemente i bambini, e che è caratterizzata da intenso prurito, arrossamento e desquamazione della pelle. I dati che emergono sull'efficacia di quest'olio nell'eczema atopico ha consentito di ottenere notevoli miglioramenti dei sintomi tipici di questi pazienti, senza causare effetti collaterali rilevanti.

Concesso in licenza da CC BY-NC-ND

UTILIZZI

fiori e foglie vengono utilizzate come decongestionanti ed emollienti su zone di pelle arrossata e con eruzioni cutanee. Le foglie possono venir aggiunte all'acqua del bagno o lessate brevemente, sminuzzate e poste in impacco sulla pelle del viso. Le foglie bollite si applicano sotto forma di cataplasmi nei dolori della gotta, sugli ascessi e sulle infiammazioni. I fiori, le foglie e la parte aerea della pianta si usavano un tempo come emollienti, lenitivi, antipruriginosi delle mucose buccali e della pelle ma il loro uso è decaduto per la presenza di alcaloidi tossici per il fegato



TARAXACUM OFFICINALE (TARASSACO)

Da primavera ad autunno.

STORIA

L'uso terapeutico del tarassaco non era conosciuto nell'antichità. Nel Medioevo, essendo il fiore di colore giallo, come la bile, si iniziò a usarlo come rimedio del fegato. Nel 1546, il naturalista Bock attribuì al tarassaco un potere diuretico; un farmacista tedesco del XVI secolo, invece, attribuì alla pianta virtù vulnerarie (ossia capaci di curare con molta efficacia e rapidità anche le ferite profonde). Il tarassaco viene utilizzato nella Medicina Tradizionale Cinese come depurativo in grado di eliminare le tossine e dissipare i noduli, con tropismo epatico (epatiti) e gastrico.

PROPRIETÀ

La radice del tarassaco, grazie alla presenza di vitamine, minerali e principi amari come il tarasserolo e la tarassacina, ha proprietà depurative in quanto attiva pelle, fegato e reni che si occupano della trasformazione ed eliminazione delle tossine. Altre analisi hanno rivelato che l'estratto in esano delle foglie contiene altre sostanze, tra cui gli acidi grassi e i fitosteroli, che agiscono da ottimi agenti idratanti e antinfiammatori. Inoltre i triterpeni presenti, bloccano l'enzima che degrada alcuni tipi di collagene, diminuendo la formazione di rughe. Questa pianta è anche in grado di migliorare la salute della pelle: le proprietà antimacchia, idratanti, antinfiammatorie e antirughe degli estratti delle parti aeree del Tarassaco permettono all'industria cosmetica e farmaceutica di rivalutare il suo uso e di progettare nuovi trattamenti con principi attivi. Unifarco ha usato la radice di tarassaco come potente antiossidante nei prodotti antiox della Dolomia skin care.

UTILIZZO

attenzione a raccogliere il tarassaco in zone lontane da strade e zone industriali essendo questa pianta in grado di accumulare nelle foglie e nelle radici pericolosi inquinanti. Oltre all'utilizzo nei prodotti cosmetici, come dicevamo, è notevole il beneficio che possiamo avere assumendolo come Infuso: 25 g. di foglie secche in un litro di acqua bollente, togliere dal fuoco coprire, lasciar raffreddare e bere. Decotto di radici: bollire per 15 minuti una tazza d'acqua con 10 gr. di radici, raffreddare filtrare e bere. Succo di radice: centrifugare dopo averle pulite le radici colte in autunno fino a ottenere 100 gr. di succo. Può essere consumato fresco con un po' di zucchero e miele essendo amaro, si può conservare aggiungendo 20 gr di alcool buongusto travasandolo in una boccetta scura a chiusura ermetica riponendolo in luogo fresco e asciutto.

Tutti sono depurativi per fegato reni e pelle.



Viola odorata (Violetta)

Febbraio-marzo.

STORIA

Nella mitologia greca si narra di una ninfa di nome Io, che era amata segretamente da Zeus. Per nascondersela da sua moglie Era, Zeus la trasformò in una bellissima mucca bianca. Tuttavia Io era abituata a mangiare cibo umano, e non poteva sopportare di nutrirsi con le comuni erbe di cui si nutre una mucca. Fu così che Zeus trasformò le lacrime della sua amata in profumate e bellissime violette, che solo a lei fu permesso di mangiare. Nel linguaggio dei fiori la violetta è simbolo di timidezza, pudore, innocenza: il significato della violetta deriva forse dal fatto che la ninfa Io rifiutò anche il corteggiamento di Apollo e lui la trasformò nella violetta, fiore dell'umiltà, casto e pudico. In Francia, esiste un'altra leggenda, secondo la quale nei petali delle Violette è possibile intravedere il volto della persona amata. Un erborista botanico romano, Lucio Moderato Columella asseriva che si dovrebbero piantare violette intorno alle arnie perché sarebbero servite come rimedio per le api malate.

PROPRIETÀ

La Viola del pensiero è un antichissimo rimedio nel trattamento di dermatosi e foruncolosi, grazie alla sua azione dermo purificante. Utile per brufoli sottopelle e pelle impura. L'Olio Essenziale di Violetta 15% ottenuto per estrazione con solvente dalle foglie della pianta e successivamente disciolto in alcool (85%). Per le caratteristiche dei componenti questo olio essenziale non può essere considerato come aroma per alimenti. Nel medioevo veniva impiegata contro il mal di testa e per combattere il colera.

UTILIZZI

Si può estrarre in tintura madre, per preparare una tintura madre si prende una pianta medicinale nota e la si lascia macerare in una miscela acqua/alcool, dopo qualche giorno il liquido ottenuto costituirà la stessa tintura madre, ma anche in infusione, e idrolato. La tintura madre è utile per favorire le fisiologiche funzioni depurative dell'organismo. Utilizzata infatti nel trattamento naturale di infiammazioni delle vie urinarie, nel trattamento di affezioni delle vie respiratorie, stati influenzali e tosse, ma questi estratti possono essere usati anche in lozioni, creme, pomate.

Il profumo della violetta viene invece estratto tradizionalmente per enfleurage ma anche con solventi volatili o vapore. Prodotto in Italia dai frati del convento dell'Annunciata di Parma con formula segreta e ad uso di Maria Luigia Duchessa di Parma la sua formula venne raccolta in eredità dal cavaliere Ludovico Borsari che lo produsse per un pubblico più vasto dando vita alla Borsari, la più importante azienda di profumi italiana, "violetta di Parma" ancora prodotto rappresenta un patrimonio culturale di cui andare fieri. Usato frequentemente in fragranze celeberrime il profumo della violetta è verde e terroso, elegante e profondo.

Fra i personaggi illustri che la hanno amata troviamo: Maria Luigia duchessa di Parma, (prima moglie di Napoleone), Marlene Dietrich, Regina Vittoria, Eleonora Duse, Napoleone (Josephine de Beauharnais).



BELLIS PERENNIS (PRATOLINA)

Durante l'inverno e fino all'estate.

STORIA

Secondo la mitologia romana, la ninfa Belide fu trasformata nel piccolo fiore Bellis, per soddisfare la sua richiesta agli dei di aiutarla a sfuggire alle attenzioni non desiderate di Vertumno, dio dei boschi e delle stagioni, che l'aveva adocchiata ballare con le compagne sul ciglio della foresta. In epoca rinascimentale le dame delle corti ornavano i loro vestiti con margherite e pratoline, con il passare del tempo riporre quelle pratoline sullo scudo dei cavalieri divenne un pegno d'amore per la donna amata che attendeva il giorno in cui il fido cavaliere l'avrebbe chiesta in sposa. Nel linguaggio dei fiori significa purezza timidezza semplicità. Antico è l'uso della pratolina nella medicina tradizionale, un unguento era utilizzato già ai tempi delle crociate come rimedio per traumi, ecchimosi e per cicatrizzare le ferite.

PROPRIETÀ

Ha proprietà tonificanti ed è ideale come supporto per la preparazione di trattamenti rassodanti. Rafforza i vasi sanguigni delle ghiandole mammarie, utilizzato con massaggi regolari è un prezioso aiuto naturale per mantenere il seno tonico e sodo. Ideale per ridurre la formazione di smagliature durante la gravidanza. Utile per mantenere le gambe in perfetta forma aiutando a riattivare la circolazione, ed eliminando il fastidioso fenomeno delle gambe gonfie. Ha inoltre proprietà emollienti e lenitive, indicato per il trattamento della pelle afflitta da irritazioni e rossori. Utile anche per le emorragie dell'utero.

UTILIZZI

OLIOLITO DI PRATOLINA

Far seccare le margherite sopra il termosifone, e quando hanno perso l'acqua, tritarle in un macina-caffè e metterle a macerare con l'olio al buio per 20 giorni. Poi filtrare almeno due volte e travasare in una boccetta di vetro scuro.

L'oleolito di pratolina ha proprietà simili a quello di camomilla, è lenitivo e disinfiammante.

Alcune case cosmetiche, tra cui aroma zone, parlano anche di proprietà antiage, proprietà rassodanti per il seno, capacità di schiarire la pelle.



aglio orsino

Allium ursinum

Aspetti botanici

Pianta perenne alta 20-40 cm con bulbo oblungho biancastro.

Foglie basali lanceolate lucide, emananti un forte odore agliaceo.

Infiorescenza terminale ad ombrella di 6-20 fiori bianchi a forma di stella.

Stagionalità

Fiorisce tra aprile e giugno.

Le foglie si raccolgono in primavera, prima della fioritura.

I bulbi si raccolgono a maturità.

ATTENZIONE alla confusione con piante tossiche: colchico e mughetto.

Curiosità

Il suo nome deriva dall'orso, perché quando si risveglia dal letargo è attratto dal profumo della pianta.

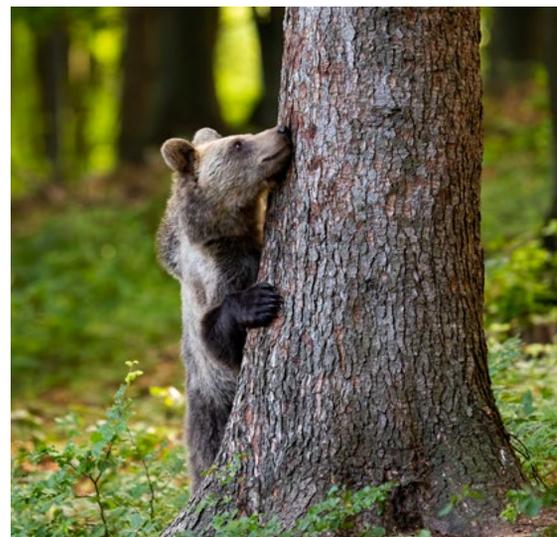
L'odore di aglio si deve ad una molecola contenente zolfo (la allicina) che è una strategia di difesa degli erbivori.

Conservazione e modalità di utilizzo

Le foglie tenere, finemente tritate, insaporiscono insalate, patate lesse, carni, zuppe e frittate.

Il bulbo si può usare al posto dell'aglio coltivato (più delicato).

Le infiorescenze in boccio sono adatte come verdura cotta o in sottaceto.





amaranto

Amaranthus spp

Aspetti botanici

Foglie alterne ovali e intere, a margine un po' increspato e con un piccolo mucrone apicale.

I fiori sono poco evidenti, biancastri, riuniti in spighe dense.

I frutti sono capsule che si aprono a maturazione, rilasciando numerosi semi piccoli e rotondi di colore bianco, giallo, marrone o nero a seconda della varietà.

Stagionalità

Fiorisce tra luglio e ottobre.

I semi si raccolgono a fine estate - inizio autunno.

Le foglie giovani e tenere e gli apici si raccolgono preferibilmente in primavera.

Curiosità

Naturalmente privo di glutine.

Ha proprietà antiossidanti e antinfiammatorie.

Viene somministrato anche ai maiali che ne consumano sia la radice che la parte aerea.

Conservazione e modalità di utilizzo

I semi, ricchi di proteine e amminoacidi essenziali, sono utilizzati per la produzione di farine.

Sono utilizzati anche come verdura a foglia in molte cucine tradizionali, lessate con ripieni, controni e minestre.

ALCHECHENGI

Physalis alkekengi

Aspetti botanici

Portamento cespuglioso, altezza fino a 40-60 cm.

Radici rizomatose orizzontali dove si sviluppano nuovi fusti.

Foglie ovato-lanceolate a margine leggermente dentato.

Fiori bianchi, piccoli, a forma di campanula.

Il frutto è una bacca arancione racchiusa in un calice papiraceo a forma di lanterna.

Stagionalità

Le bacche di colore arancione scuro si raccolgono in estate ed in autunno.

NON MATURE SONO TOSSICHE, come le altre parti della pianta!

Curiosità

Il termine *Physalis* (=bolla) si riferisce alla forma del frutto.

La pianta è invasiva per la sua propagazione tramite rizomi.

In passato venivano regalati come augurio di prosperità e fortuna.

Conservazione e modalità di utilizzo

In cucina le bacche si mangiano fresche (acidule e amaro-gnole) o in gelatine, marmellate, succhi, liquori e guarnizioni.

Per usi fitoterapici le bacche si essiccano all'ombra (tisane ed integratori naturali) e si conservano in vasetti di vetro al riparo dalla luce.





PAPAVERO, ROSOLACCIO

Papaver rhoeas L.

Aspetti botanici

Pianta erbacea annuale a fusto eretto peloso. Rosetta basale di foglie pennatosette con margine dentato, quelle superiori semplici. Fiori grandi 5-7 cm con petali scarlatti ampiamente sovrapposti.

Stagionalità

Fiorisce tra aprile e settembre. Le rosette basali e i petali ben aperti si raccolgono in primavera. I semi delle capsule si raccolgono a maggio-giugno.

Curiosità

È tra le piante messe a bagno nella notte di San Giovanni per ottenere l'omonima acqua con cui ci si lava il viso la mattina seguente per ottenere salute e fortuna.

Conservazione e modalità di utilizzo

In cucina le foglie della rosetta basale si usano crude in insalata, cotte in frittate, torte salate, ripieni e minestre. I semi aromatizzano pane e dolci. Foglie e petali hanno un'azione sedativa. Il fiore viene usato contro l'invecchiamento della pelle.

CICORIA COMUNE

Cichorium intybus

Aspetti botanici

Pianta perenne o annuale alta fino a 1,3 m.

Rosetta basale con foglie lanceolate dentellate che puntano verso l'alto.

Fiore ligulato viola chiaro di 3-4 cm.

Stagionalità

Fiorisce tra luglio e settembre.

Si raccolgono in autunno - inverno sia la rosetta basale che la radice.

Curiosità

Già nella Magna Grecia, dove veniva chiamata "kìchora", era utilizzata come medicinale (piante depurativa e drenante).

È la forma spontanea della cicoria coltivata.

Conservazione e modalità di utilizzo

Si può essiccare la radice per preparare un surrogato del caffè.

Si può consumare cruda o cotta o marinare.

Foglie e fiori si possono essiccare all'aria e all'ombra, le radici tagliate a pezzi al sole.





malva

Malva sylvestris

Aspetti Botanici

Pianta a fusto eretto che può raggiungere anche 1 m di altezza.

Fiori raccolti in piccoli gruppi, corolla di 5 petali di color rosa-violaceo con striature porporine.

Foglie palmate con margine debolmente inciso in 5-7 lobi a margine dentato.

Stagionalità

Fiorisce da maggio a settembre.

I germogli, le foglie e i fiori si raccolgono in primavera; le radici in autunno.

Curiosità

Furono gli antichi Romani a chiamarla Malva, con riferimento alle qualità "emollienti" e calmanti proprie della pianta.

Fa parte delle piante raccolte al mattino presto per preparare la famosa acqua di San Giovanni.

Conservazione e modalità di utilizzo

Germogli, foglie tenere e fiori donano ai piatti un sapore dolciastro sia crudi che leggermente sbollentati.

Per via delle mucillagini che contengono, donano un carattere vellutato alle minestre.

Per essere essiccati i fiori vengono stesi su un telo di cotone o di lino e lasciati asciugare all'ombra, poi conservati in barattoli di vetro.

Per preparare rimedi naturali possono venire conservati in olio o in alcool.

ORTICA

Urtica Dioica

Aspetti botanici

Pianta erbacea dioica.

Le radici producono un reticolo inestricabile e per questo cresce a chiazze.

Il fusto è tenero, a sezione quadrata.

Le foglie sono opposte, oblunghe appuntite, a margine seghettato: viste dall'alto formano una croce.

L'intera pianta è cosparsa di peli urticanti.

I fiori maschili sono piccoli, di colore verde-biancastro disposti a grappolo.

I fiori femminili sono penduli, inseriti all'ascella delle foglie superiori.

Stagionalità

La raccolta delle foglie va effettuata quando sono tenere e ricche di principi attivi, perciò a fine inverno - inizio primavera, prima della fioritura.

Curiosità

Il piatto inglese più antico è il pudding di ortiche.

Ha numerose proprietà: antiossidanti, ricostituenti, emollienti, cicatrizzanti e normalizzanti della pelle.

Il pelo urticante è una cellula silicizzata che al minimo contatto si rompe e inietta acidi irritanti come strategia di difesa dagli erbivori.

Conservazione e modalità di utilizzo

Usata sia fresca (foglie e getti apicali) per preparare piatti caldi (risotti, minestre, frittate, salse, ripieni...), sia essiccata per preparare infusi.

La capacità urticante sparisce dopo breve bollitura.





Viola del pensiero

Viola tricolor

Aspetti botanici

Pianta erbacea di altezza tra i 15 ed i 35 cm.

Le foglie sono ovali/cuoriformi con margine dentato e la sua infiorescenza è di colore bianco/giallo o violetto.

Stagionalità

Fiorisce tra maggio e luglio, periodo ideale per la raccolta del fiore decorativo.

Curiosità

È stata utilizzata in modi creativi in passato: ad es. in epoca vittoriana venivano utilizzate diverse combinazioni di colori per mandare messaggi segreti.

Oggi viene utilizzata in cucina per decorare dolci e insalate. Vanta proprietà depurative e lenitive.

Conservazione e modalità di utilizzo

Impiegata principalmente in fitoterapia, è consumata anche fresca e ricca in flavonoidi e minerali.

La si può conservare sotto forma di unguenti ed estratti, affinché le sue proprietà cosmetiche durino nel tempo.



Piantaggine

Plantago lanceolata

Aspetti botanici

Pianta erbacea perenne con fusti fiorali eretti, senza foglie, alti fino a 50 cm e terminanti in una spiga breve con antere gialle e poi aranciate.

Le foglie sono disposte in rosetta basale, lanceolato-lineari con apice acuto e margine intero.

Stagionalità

Si raccolgono le foglie tenere in primavera.

Non ha un periodo ristretto di germinazione.

Fiorisce tra maggio ed agosto.

Curiosità

Chiamata piantaggine come erba tipica dei calpestii.

Utilizzata in fitoterapia per le sue proprietà decongestionanti per l'apparato respiratorio, ferite e punture.

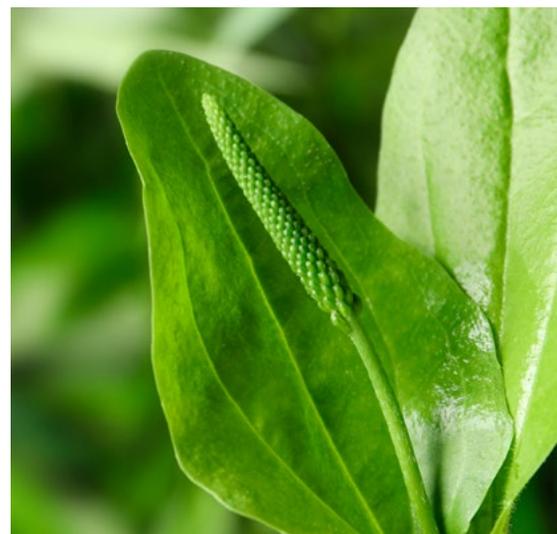
È pianta ludica per i bambini campagnoli, che ne intrecciano gli steli o rompendo le foglie svelano

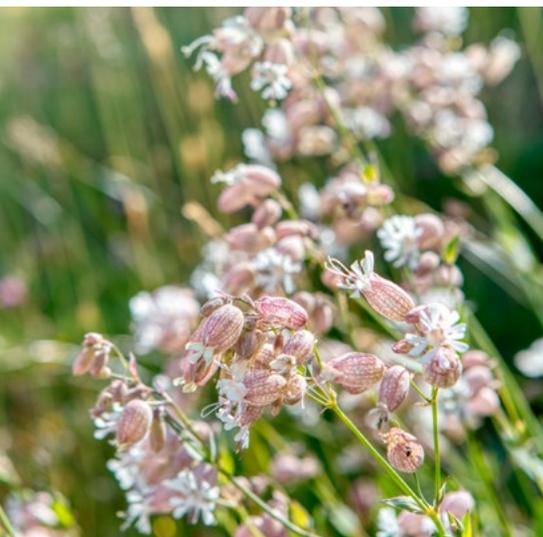
il numero di bugie dette in relazione ai filamenti che si formano!

Conservazione e modalità di utilizzo

Le foglie più tenere si usano in minestrone e zuppe.

Per usi fitoterapici, le foglie si possono essiccare.





STRIGOLI

Silene vulgaris

Aspetti botanici

Pianta erbacea biennale o perenne alta 30-70 cm.
Le foglie basali sono ovali-lanceolate a margine intero.
I fiori hanno una corolla di 5 petali candidi.

Stagionalità

Foglie e germogli si raccolgono in primavera (tra marzo e maggio), prima della fioritura che avviene tra marzo e agosto.

Curiosità

Il Dio Sileno, educatore e compagno anche di bevute di Dioniso, pare avesse la pancia gonfia proprio come il calice della silene!

I fiori schiacciati emettono scoppiettii.

Per l'alto contenuto di saponine, la radice bollita era usata come succedanea del sapone.

Conservazione e modalità di utilizzo

Germogli e foglie tenere sono ottimi sia crudi in insalate o mistricanze, sbollentati o cotti in frittate, torte salate, zuppe, risotti e ripieni.

Ottimi anche i decotti rimineralizzanti.

PRATOLINA

Bellis Perennis

Aspetti botanici

Piccola pianta erbacea di 12-15 cm, pubescente in ogni sua parte, ad eccezione dei fiori.

Radice fittonante robusta.

Foglie disposte in rosetta basale aderente al suolo, di forma spatolata con margine crenato.

Fiori composti da disco centrale giallo e petali bianchi, a volte viranti al rosa (capolini).

Stagionalità

Fioritura principalmente primaverile - estiva.

Le foglie si utilizzano tenere appena prima della fioritura.

Curiosità

I petali si staccano per predire il futuro in amore o per recitare scherzose cantilene.

Ha proprietà diuretiche, disintossicanti, ricostituenti ed emollienti.

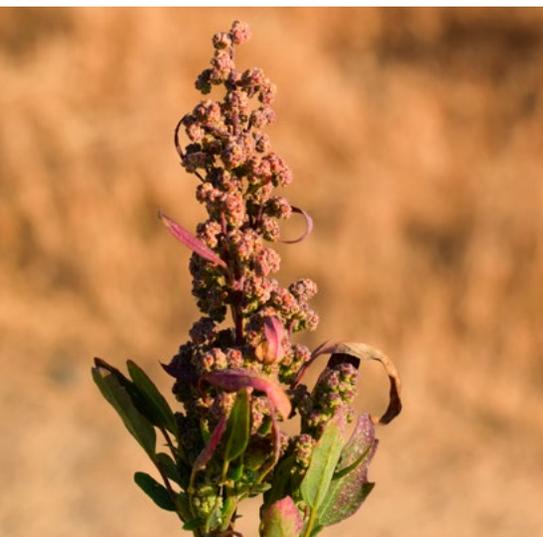
Conservazione e modalità di utilizzo

I fiori si utilizzano freschi o secchi per la fitoterapia, in infuso o per unguenti e pomate.

In cucina, freschi sono decorativi.

I capolini possono essere conservati sottaceto.





BUON ENRICO

Chenopodium bonus-henricus

Aspetti botanici

Pianta erbacea di 30-60 cm, con portamento eretto-ascendente e forma vagamente piramidale.

Le foglie sono carnose, a lamina triangolare-astata e margine intero, leggermente ondulato.

Sono ricoperte da una sottile patina biancastra, che le rende "farinose".

All'apice, l'infiorescenza è un panicolo (spiga) formata da piccoli fiori bruno-verdastri che diventeranno i semi.

Stagionalità

Fiorisce da luglio a ottobre.

Raccolta tra marzo e luglio.

Curiosità

Si chiama "Buon Enrico" in onore del dio pagano Enrico, protettore della casa, oppure perchè Re Enrico IV di Navarra, protettore dei botanici al tempo,

In periodo di carestia permise alla popolazione affamata di raccogliere le erbe spontanee che crescevano nel giardino reale

Per la presenza di acido ossalico è sconsigliato a chi soffre di calcoli

Conservazione e modalità di utilizzo

In cucina le foglie basali più giovani e tenere, lessate, sono usate in zuppe, minestre, frittate e ripieni.

Crude vengono aggiunte a ottime insalate o pesti.

Tarassaco

Taraxacum officinale

Aspetti botanici

Pianta erbacea con radice fittonante e steli morbidi e vuoti altri fino a 30 cm.

Le foglie sono riunite in rosetta basale adagiata a terra, di colore verde scuro (dentate similmente ai "denti di un leone") con punta della foglia triangolare e nervatura centrale sporgente. I fiori gialli ligulati sono riuniti in capolini che si trasformeranno in soffici.

Stagionalità

Inizia a fiorire in aprile-maggio e procede lungo l'estate.

Le foglie delle rosette basali e i boccioli fiorali si raccolgono in primavera, i fiori anche in estate, le radici in autunno - inverno.

Curiosità

Noto per la sua capacità di adattarsi a diversi ambienti, è simbolo di resilienza.

È ricco di proprietà curative (diuretico, antinfiammatorio).

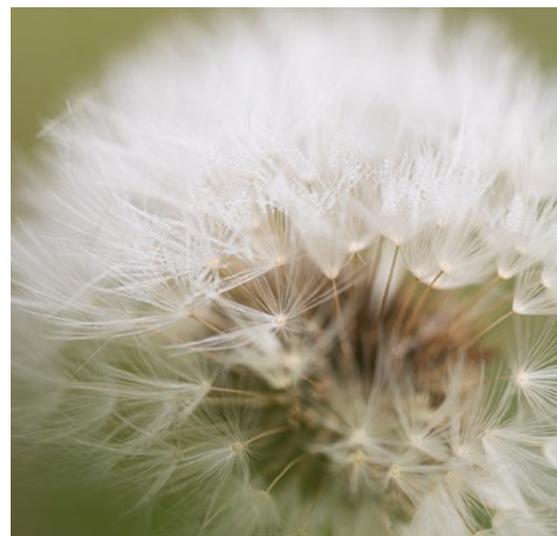
Conservazione e modalità di utilizzo

Si può consumare fresco in insalata o cotto (lessato, in padella con lardo o pancetta).

La radice può essere essiccata e utilizzata per infusi come surrogato del caffè.

Le foglie fresche sono utilizzate per ottime tisane.

I fiori possono essere trasformati in sciroppo oppure in "vino di tarassaco".





BORRAGINE COMUNE

Borago officinalis

Aspetti botanici

Pianta alta fino a 70 cm., ispida al tatto per la presenza di lunghe setole bianche.

Foglie lungamente picciolate, disposte a rosa, con lamina ovato-lanceolata e margine dentato.

Fiori azzurri-viola con 5 petali triangolari disposti a stella e pistilli scuri, riuniti in infiorescenze a grappoli penduli con boccioli e piccioli color porpora pelosi.

Stagionalità

Fioritura tardo-primaverile ed estiva.

Le foglie si raccolgono in primavera, prima della fioritura, i fiori tra aprile e maggio quando sono più freschi e saporiti.

Curiosità

Si può trovare fino ad un'altitudine di 1000 m slm.

Il suo nome deriva dal latino "lana ruvida".

È pianta nettarifera.

Conservazione e modalità di utilizzo

Della borragine si utilizza tutta la pianta: i fiori, le foglie, i fusti succosi e i semi.

Una leggera scottatura elimina la peluria che ricopre foglie e gambi. Si può mangiare sia cruda in insalata o come contorno cotto.

I fiori vengono utilizzati in pasticceria e possono anche essere congelati in cubetti di ghiaccio per aggiungere qualcosa di originale alle bibite e come colorante blu naturale, estraibile macerando i fiori nell'aceto bianco.

agnello con crema di piselli e menta

Ingredienti per 4 persone

Per l'agnello: 1 kg carré d'agnello, 4 foglie di menta, Qb. sale fino, Qb. pepe, Qb. olio extravergine d'oliva

Per il fondo di agnello: 3 scalogni, 3 spicchi d'aglio in camicia, 1 rametto di menta piperita, 1l brodo di pollo, Qb. ghiaccio.

Per la salsa di piselli: 150 g piselli freschi, 3 foglie di menta piperita, Q.b. sale fino, Qb. pepe, Qb. olio extravergine d'oliva

Per i piselli: 150 g piselli freschi, Q.b. sale fino, Qb. pepe, Qb. olio extravergine d'oliva.

Per l'impiattamento: 4 foglie di menta, rametti e fiori di silene.

Procedimento

Per l'agnello rimuovere l'osso dal carré e pulirlo accuratamente, poi condirlo all'interno con sale, pepe e le foglie di menta tritate finemente. Arrotolare il carré creando un cilindro e legarlo con dello spago da cucina, successivamente avvolgere il tutto nella pellicola trasparente. Coprire con uno strato di carta stagnola per preservare la forma durante la cottura. Mettere il cilindro in un sacchetto sottovuoto, con un vuoto pari al 70% e cuocere l'agnello a 52°C per 2 ore e 50 minuti utilizzando un roner. Una volta cotto, raffreddare rapidamente in acqua e ghiaccio e poi aprire il sacchetto rimuovendo pellicola e carta stagnola. Asciugare la carne e rosolarla in una padella con un po' di olio, facendola dorare su tutti i lati e conservarla poi in frigorifero. Per il fondo di agnello: Rosolare le parti grasse, gli scarti e le ossa del carré in una pentola a fuoco medio per circa 10 minuti. Aggiungere poi gli scalogni e l'aglio e farli rosolare per altri 5 minuti, sfumare con del ghiaccio e il brodo di pollo, portando il tutto a ebollizione. Abbassare la fiamma e lasciare sobbollire per 1 ora e 30 minuti.

Togliere la pentola dal fuoco e coprirla con uno strofinaccio, lasciando in infusione per un'ulteriore ora e mezza. Successivamente filtrare il liquido con un colino.

Rimettere il fondo sul fuoco e lasciarlo ridurre fino ad ottenere una consistenza sciropposa. Togliere dal fuoco, aggiungere il rametto di menta, coprire e lasciare in infusione per 10 minuti, poi filtrare nuovamente e conservare in frigorifero.

Per la salsa di piselli scaldare un filo d'olio in un pentolino e rosolare i piselli per un paio di minuti. Coprirli completamente con acqua e cuocerli a fuoco medio per 5 minuti. Aggiungere la menta e frullare il tutto con un mixer a immersione. Filtrare il composto con un colino e aggiustare di sale e pepe.

Per i piselli saltare i piselli con un filo d'olio per un paio di minuti in una padella, regolando di sale e pepe.

Per l'impiattamento riscaldare il carré in forno ventilato a 200°C per 10-12 minuti. Tagliare la carne in quattro porzioni e posizionare una porzione di agnello su ciascun piatto, aggiungendo la salsa di piselli, il fondo di cottura e i piselli come contorno. Completare il piatto con le erbe tritate.

BRANZINO CON SPUMA DI ASPARAGO E SALSA ALL'AGLIO ORSINO

Ingredienti

Per il branzino:

4 filetti di Branzino
30 grammi di pangrattato
30 grammi di grano padano DOP
1 spicchio d'aglio
q.b. prezzemolo
q.b. pepe

Per la spuma

300 grammi di asparagi
60 millilitri di prosecco
250 grammi olio di vinacciolo
q.b. sale
q.b. xantana

Per la salsa all'aglio orsino

50 grammi di aglio orsino
30 grammi di pane raffermo
q.b. olio evo
q.b. pepe

Procedimento

Si comincia a sfilettare il branzino, si asciuga con della carta paglia e si mette in una placca di acciaio ben rivestita di carta forno. In una ciotola inserire il pangrattato, il grana Padano DOP, il prezzemolo e l'aglio tritati finemente. Rivestire il branzino con il pangrattato e il grana DOP prima di infornarlo a 190° per una decina di minuti. Tagliare gli asparagi a rondelle e sbollentarli per alcuni minuti. Stufarli e frullare con il prosecco, lo xantana, l'olio di vinacciolo e un pizzico di sale. Caricare nel sifone la crema di asparagi e aggiungere 2 cariche di azoto agitandolo tra una carica e l'altra. Prendere l'aglio orsino e sbollentarlo per alcuni minuti in una padella. Pesare il pane raffermo. Frullare l'aglio orsino con il pane raffermo e aggiungere dell'olio per amalgamare bene gli ingredienti. A questo punto anche la salsa all'aglio orsino è pronta.

Ora che il branzino è ben cotto, la spuma all'interno del sifone è calda e la salsa all'aglio orsino è pronta si può procedere all'impiattamento. Prendere una fondina, agitare il sifone, spumare e sopra adagiare delle fettine di branzino. Contornare con della salsa all'aglio orsino e terminare con un giro d'olio e pepe per poi servire caldo.



Capesante gratinate e malva

Ingredienti

Capesante 8
Pane mollica 100 g
Scorza di limone 1
Prezzemolo q.b.
Timo q.b.
Malva q.b.
Olio extravergine d'oliva 40 g
Sale fino q.b.

Procedimento

Per realizzare le capesante gratinate, iniziate dalla panure: eliminate la crosta del pane (potrete utilizzarla per fare dei croccanti crostini) e tagliate la mollica a cubetti. Trasferitela in un mixer, poi aggiungete l'olio, sale e pepe. Unite anche le erbe aromatiche il prezzemolo, la malva e il timo) e infine grattugiate la scorza di limone. Frullate per ottenere un composto dalla consistenza grossolana; con queste dosi la vostra panure sarà umida al punto giusto, in modo che il risultato sia gustoso e non troppo asciutto. Prendete le capesante, che avrete precedentemente sciacquate sotto l'acqua corrente, e adagiatele su una leccarda con la conchiglia rivolta verso il basso, poi farcitele con la panure ottenuta. Cuocete in forno ventilato preriscaldato a 190° per circa 15 minuti o fino a quando si formerà un'invitante crosticina. Le vostre capesante gratinate sono pronte per essere servite.

Fagottino alla Cicoria selvatica e salsa allo Schiz

Ingredienti al netto

1 noce di burro
1 porro
300g birra selvatica (selvatica)
2 ettogrammi ricotta fresca
30/40 g parmigiano
sale e pepe

Procedimento

Pulire e tritare il porro, mantenendo però 2 foglie integre.

Soffriggere con burro ed aggiungere la cicoria sbollentata e tritata.

Salare e pepare ed amalgamare la ricotta fresca e il parmigiano, con questo ripieno farcire le nostre crespelle precedentemente preparate, legandole infine come fossero dei sacchetti con le foglie di porro precedentemente conservate.

A questo punto preparare la salsa allo schiz cucinandolo come la ricetta tradizionale.

Servire il fagottino accompagnato nel piatto dalla salsa allo schiz, tagliato in piccoli pezzetti.



Frittata con luppolo selvatico

Ingredienti

luppolo selvatico 200gr
uova 4
mezza cipolla
burro 25 grammi
parmigiano 75 grammi
sale e pepe qb

Procedimento

Lavare il luppolo e scottare in acqua bollente per 5 minuti dopodichè scolare e tritare.

Tagliare la cipolla e far rosolare in padella con un po' di burro poi aggiungere il luppolo e far cuocere qualche minuto.

Sbattere in una bastardella le uova con il parmigiano e erbe aromatiche poi aggiungerci il luppolo.

Nella padella far sciogliere un po' di burro e aggiungere il composto e cuocere da entrambi i lati per qualche minuto.



CROSTATA CON CONFETTURA DI ALCHECHENGI

Ingredienti per pasta frolla

350 g farina
120 g zucchero
200 g burro
mezza bustina di lievito
1 limone grattugiato
1 uovo
1 tuorlo
1 bustina di vanillina

Procedimento

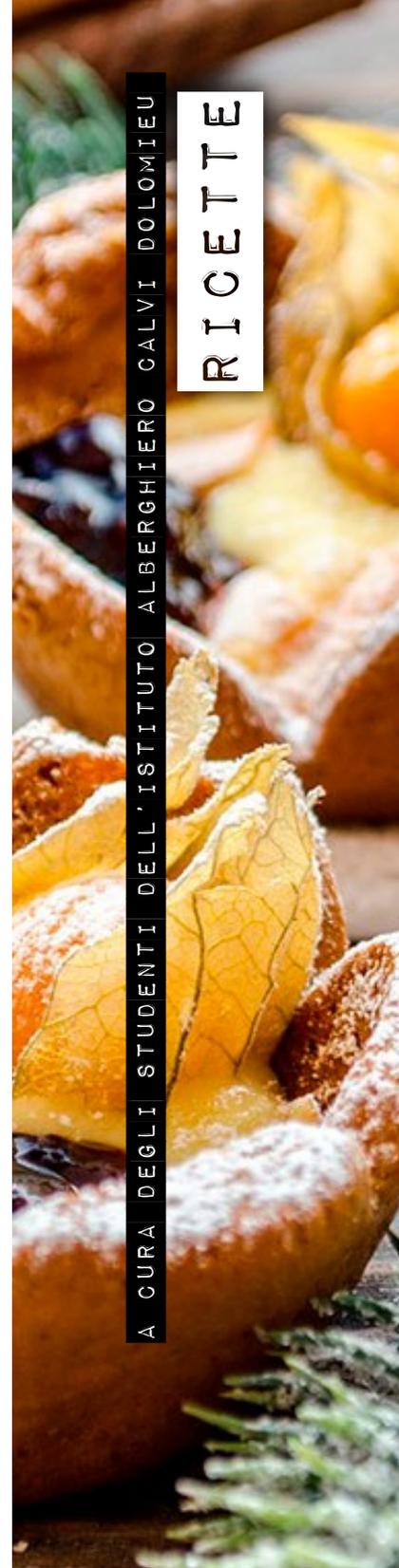
Aprire la farina a fontana sul tavolo di lavoro; mettere all'interno tutti gli ingredienti avendo pazienza di tagliare il burro a pezzettini, impastare con energia affinché l'impasto diventi liscio ed omogeneo, lavorando abbastanza rapidamente affinché il burro non si riscaldi e l'impasto perda la consistenza. Prima dell'utilizzo è necessario far riposare l'impasto.

Ingredienti per confettura

400 g di alchechengi al netto degli scarti
250 g di zucchero
½ mela
2 cucchiaini di acqua
succo di ½ limone
scorza di un limone verde non trattato

Procedimento

Cominciate a preparare la confettura di alchechengi lavando con cura le bacche ed estraendole dal loro guscio. Lavate un limone verde e grattugiate la scorza a julienne. Mettete la scorza nell'acqua bollente per 10 minuti e scolatela. Unite lo zucchero alla pectina e versatelo sulle bacche di alchechengi in una pentola di acciaio. Versate sopra ai frutti acqua, succo di limone e scorzette sbollentate, mettete il tutto sul fuoco e portate lentamente a bollire l'acqua. Mescolate per 10 minuti e spegnete.



Piccolo finger con gambero fritto e salsa all'erba cipollina

ingredienti

8 code di gambero
1 uovo
30 g farina
100g di cordon fleux
qb olio friggere semi di arachide
sale
pepe

Ingredienti per la salsa

60 g maionese
20 g erba cipollina

Procedimento

Pulire, lavare e asciugare le code di gambero, dopo passarle nella farina, nell'uovo sbattuto e nei cordon fleux sminuzzati, nel frattempo preparare la salsa mescolando la maionese con l'erba cipollina grossolanamente tritata infine friggere in abbondante olio di semi di arachide, asciugare per bene i gamberi in carta paglia e salare in superficie per bene la infine servire i gamberi accompagnati dalla salsa e decorati con dei fiori dell'erba cipollina stessa.

Questo piatto può essere un antipasto se servito su piatto oppure appunto 1 finger se servito.

STRUDELI CON MONTASIO E RADICCHI DA PRATO

Ingredienti

Gr 250 di pasta sfoglia
Hg 2 di montasio mezzano
Hg 5 di radicchi da prato bolliti
1 cipolla
2 cucchiaini di besciamella o ricotta
1 manciata di parmigiano
Olio extravergine di oliva, burro, sale e pepe q.b.
1 uovo per spennellare

Procedimento

Cuocere i radicchi da prato nella maniera tradizionale (soffritto cipolla, burro, olio, pepe e sale).
Una volta raffreddati incorporare la ricotta e una manciata di parmigiano.
Allargare la pasta, tappezzarla con il montasio tagliato a fettine, spalmarvi il ripieno di radicchio ed arrotolare.
Spennellare con il tuorlo ed infornare a 170°C per 40 minuti.



Ravioli di polenta all'ortica con burro affumicato al ginepro

ingredienti

250 g di polenta
80 g di semola
120 g di farina 00, 30 g di tuorlo d'uovo
sale q.b, 200 g di ricotta
ortica q.b, 100 g burro affumicato
foglie acetosella

Procedimento

Per la pasta tritare la polenta cotta con tuorli e sale, disporre la semola e la farina 00 a fontana sul tavolo da lavoro, versare il composto di polenta al centro e amalgamare con le mani fino a ottenere un impasto liscio. Coprire l'impasto con della pellicola trasparente e metterlo in frigorifero a riposare per almeno 30 minuti. per il ripieno scaldare in una padella un filo d'olio e soffriggere lo scalogno tritato finemente, aggiungere le ortiche e cuocere fino a quando sono tenere. Unire il tutto alla ricotta e mescolare fino a ottenere un ripieno omogeneo. Per il burro affumicato preparare una casseruola con del ginepro a fiamma media, avvicinandosi poi in una seconda casseruola con del burro e il tutto viene ricoperto da una cros e il fumo che rimarrà all'interno andrà a profumare il nostro burro, in tutto 10 min.

Assemblare i ravioli stendendo l'impasto di pasta in sfoglie sottili sul banco di lavoro, disporre piccole quantità di ripieno sulla sfoglia, distanziandole tra loro. coprire con un'altra sfoglia di pasta e premere attorno al ripieno, ritagliare i ravioli con un tagliapasta o coltello. La cottura 3-4 minuti in acqua bollente fiamma media, scolare i ravioli in una padella con il burro affumicato, lasciandoli insaporire per un paio di minuti.

Disporre i ravioli sul piatto da servire, guarnire con i chicchi di melograno e finire con le foglie di acetosella per un tocco fresco e acidulo.

SEMIFREDDO ALLO YOGURT E VIOLETTE

Ingredienti per semifreddo

½ L yogurt bianco
80 g zucchero a velo
3 fogli colla di pesce
½ L panna
50 fiorellini violetta del pensiero
20 g zucchero
100 g latte

Procedimento

In una padella antiaderente caramellare i fiori di viola del pensiero per poi lasciarli riposare in una placca.

Nel frattempo preparare la base del semifreddo montando lo yogurt bianco con lo zucchero a velo, al quale verranno aggiunti in successione il latte caldo nel quale è stata fatta sciogliere la colla di pesce e la panna montata, mescolando con delicatezza, in modo che l'impasto non si smonti.

A nostro piacimento per dare un aspetto visivo di colore viola si potrebbe aggiungere un po' di strutto di violetta.

In fine sminuzzare leggermente i fiori di viola del pensiero precedente caramellati.

Inserire il nostro semifreddo negli stampini e refrigerare per 2 ore, per poi servire scongelando il nostro dolce in un piatto di portata e accompagnandolo con qualche fiore di viola caramellato tenuto a parte.



STRANGOLAPRETI alle ORTICHE

Ingredienti

hg 4 pane vecchio
mezzo litro di latte
2 cipolle
hg 1 di speck
olio e burro q.b.
h 1,5 di farina
h 2 di ortiche
una manciata di parmigiano
sale e pepe q.b.

Per il condimento salsa pomodoro per ricoprirli e una manciata ricotta o parmigiano, burro caldissimo aromatizzato alla salvia per scottarli.

Procedimento

Mettere a bagno il pane spezzettato nel latte finchè è ben inzuppato.

Aggiungere la cipolla e lo speck dopo essere stati tagliati in fettine sottilissime ben rosolate in olio e burro.

Amalgamare le uova.

Addizionare le ortiche ridotti in poltiglia, la farina, il parmigiano, sale e pepe e amalgamare tutto molto bene.

Infine confezionare gli strangolapreti ad uno ad uno con le mani a mo' di gnocco molto grosso e lungo all'incirca 4 centimetri(per maneggiare meglio l'impasto è consigliabile avere le mani bagnate).

Bollirli alla maniera tradizionale e levarli dopo che sono rimasti per alcuni minuti in superficie.

Una volta scolati, metterli nel piatto di portata.

Ricoprirli con un po' di salsa al pomodoro, cospargerli di ricotta o formaggio grattugiati e scottare il tutto con burro caldissimo aromatizzato alla salvia.

ZUPPETA di Piante aromatiche, Pomodorini confit e burrata

ingredienti

300 g patate
500 g porro
2 l brodo vegetale
180 g erbe selvatiche (piantaggine, ortica, buon enrico)
olio extravergine
sale, pepe
pomodori confit
emulsione di burrata
pane croccante

Pomodorini confit

300g di pomodorini
1 spicchio di aglio
zucchero, timo, olio d'oliva e sale q.b.

Procedimento

Lavare i pomodorini e immergerli in acqua salata bollente per sbianchirli. Farli bollire per pochi secondi e raffreddarli subito in acqua e ghiaccio. Rimuovere la pelle dai pomodorini e versarli in una teglia e condire con olio di oliva, zucchero, spicchio di aglio intero e timo. Disporre i pomodorini su una teglia rivestita di carta da forno e cuocere il tutto in forno a 80°C per circa 4 ore.

Il brodo

200g carote
150g sedano
200g di cipolla
2l di acqua

Sbucciare la carota e tagliarla a tocchetti spessi. Eliminare la parte finale e quella delle foglie di sedano, poi dividere ogni gambo in 2 o 3 parti. Sbucciare la cipolla e tagliarla a metà. Coprire le verdure con 2 litri di acqua fredda.





Portare a bollore, abbassare la fiamma e cuocere per 1 ora coperto.
Filtrare il tutto e salare.

Soffritto di porro/preparazione di zuppa

Lavare i porri e tagliare via l'estremità con le radici, eliminare le foglie più esterne e lavarli sotto l'acqua corrente.

Dimezzare il porro e tagliarlo ad anelli sottili.

Lavare e sbucciare le patate e tagliarle a cubetti.

Mettere sopra al fuoco una padella larga, aggiungere l'olio extravergine d'oliva e scaldarlo bene.

Soffriggere il porro finché prende il colore, dopodiché aggiungere le patate e rosolarle.

Unire il tutto con il brodo e portare ad ebollizione per circa 20-25 minuti in una pentola.

Sbollentare brevemente le erbe selvatiche e aggiungerle alla zuppa poco prima di servirla.

Passare il tutto con un frullatore ad immersione.

Emulsione di burrata

Prelevare con un cucchiaino la stracciatella all'interno della burrata.

Metterla nel bicchiere di frullatore e aggiungere un filo d'olio, sale e pepe quanto basta.

Frullare il tutto finché non si otterrà una crema liscia ed omogenea.

Pane croccante

Tagliare il pane a fette sottili su un'affettatrice.

Metterlo in forno a 180° per 5-7 minuti.

Impiattamento

Servire la zuppa emulsionata nel piatto fondo.

Aggiungere l'emulsione di burrata e pomodorini confit.

Condire con olio d'oliva e pepe.

Decorare con pane croccante.

menu primaverile con erbe aromatiche

Aperitivo ¹²

Bowl al melone, strawberry, flying

Antipasti

Carpaccio Tiziano, mousse di ricotta tradizionale all'erba cipollina con glassa al miele e aceto di "Pom Prussian"⁷

Crema di ortiche e fagioli "Giallet" con gambero fritto in pasta kataifi ¹⁻²⁻³⁻⁷

Mantecato d'orzo delle Dolomiti con pastin e "sciopet"¹⁻⁷

Primi Piatti

Gnocchetti all'aglio orsino, burro fumé, salvia novella e salsa al Taleggio ¹⁻³⁻⁷

Secondi Piatti

Guancia di maiale cotta a bassa temperatura con salsa ai bruscandoli e polenta di mais sponcio ¹⁻⁹

Dolci

Torta al cioccolato con gelato ai semi di papavero, rum, mentuccia e piccoli frutti ¹⁻³⁻⁷

Vini ¹²

Rose' brut Belcanto azienda Bellussi

Cabernet Franc D.o.c.

Venezia territoriale azienda Mosole

1	Cereali contenenti glutine	8	Frutta a guscio
2	Crostacei e prodotti derivati	9	Sedano e prodotti derivati
3	Uova e prodotti derivati	10	Senape e prodotti derivati
4	Pesce e prodotti derivati	11	Semi di sesamo e prodotti derivati
5	Arachidi e prodotti derivati	12	Anidride solforosa e solfiti
6	Soia e prodotti derivati	13	Lupini e prodotti derivati
7	Latte e prodotti derivati	14	Molluschi e prodotti derivati

Menù realizzato dalla classe 4 k IIS "Calvi -Dolomieu" nella giornata finale del progetto 7 maggio 2025.





Si Ringraziano:

Istituto Agrario della Lucia

Dirigente Busetto Ezio
Cappello Sebastiano
Coccatto Michela
Curto Mauro
Lasen Lavinia
Paganin Maik
Sanfilippo Salvatore
Sciacca Carmelo

Studenti dell'Istituto Agrario della Lucia di Feltre

Antoniazzi Giorgia
Cumerlato Gabriele
Deon Mikhail
Favaretto Camilla
Foffano Mattia
Foppa Manuel
Forlin Erwin
Mane Giulia
Merotto Isabella
Micheluzzi Katia
Moretti Luca
Possamai Matteo
Pozzobon Anita
Quattromini Filippo
Roccon Sergio
Sacco Sonador Michele
Sandri Aurora
Sartori Mattia
Somia' Thomas
Sommacal Joann
Tognon Simone
Votta Andrea
Zanco Mauro
Zanella Eva
Zanin Gloria
Zannoni Francesco
Zanon Klessia
Zen Marissa

Istituto Alberghiero Calvi Dolomieu

Dirigente Pastrello Maria
Vice Dirigente Dal Borgo Serena
De Rosa Matteo
Sandi Gianluigi

Studenti dell'Istituto Alberghiero Calvi Dolomieu di Longarone

Baiano Lorenzo
Carrara Anand
Casanova Consier Martina
Chen Jiale
Da Rold Elisabetta
De Dea Brenda
Didenko Yeva
Fugazza Elvo
Mares Pietro
Marin Angela
Panceri Simone
Piazza Tiziano
Piscitelli Michele
Reveane Davide
Tomasella De Bon Elisa
Zanatta Giovanni
Zandomeneghi Giulia
Zappulla Martina



Veneto Agricoltura

Bianchi Francesco
Cossalter Silvano
Freguglia Marco
Spolon Serenella

Unifarco

Presidente Riva Ernesto
Rombaldi Graziano

Circolo Cultura e Stampa Bellunese

Presidente Boito Luigino
Boito Martina
Ferigo Antonio
Pierobon Elisabetta

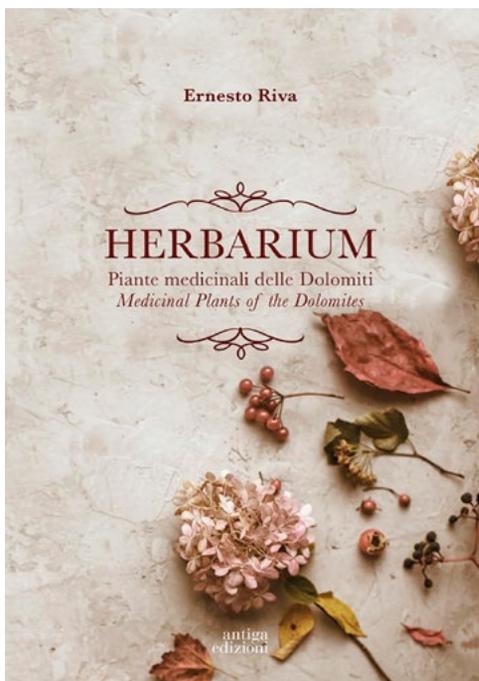
Esperti di progetto

Paganin Francesco
Tremea Massimo
Zanon Alessandro

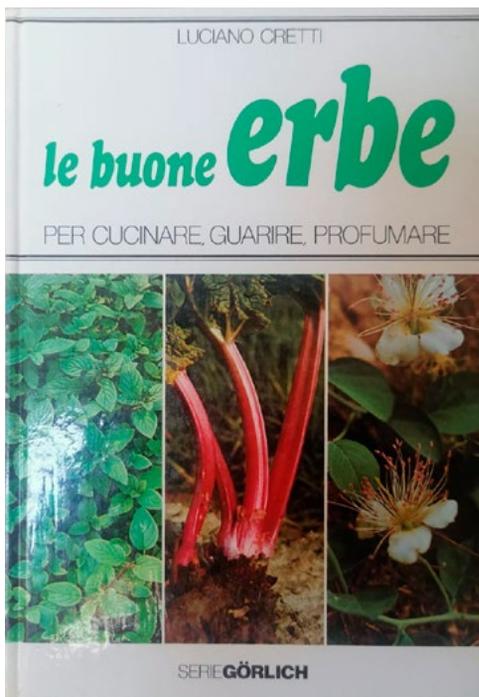
Fotografo

Bogo Alberto





“Herbarium Piante medicinali delle Dolomiti”
a cura di Ernesto Riva collezioni antiga, 2022.



“Le buone erbe per cucinare, guarire, profumare”
a cura di Luciano Cretti serie gorlich, 1979.



**“Piante alimurgiche del Veneto
Riconoscerle, coltivarle e gustarle”**

a cura di Maria Clara Zuin, Veneto Agricoltura Azienda Regionale per i Settori Agricolo, Forestale e Agroalimentare. Settore Centri Sperimentali, 2008.

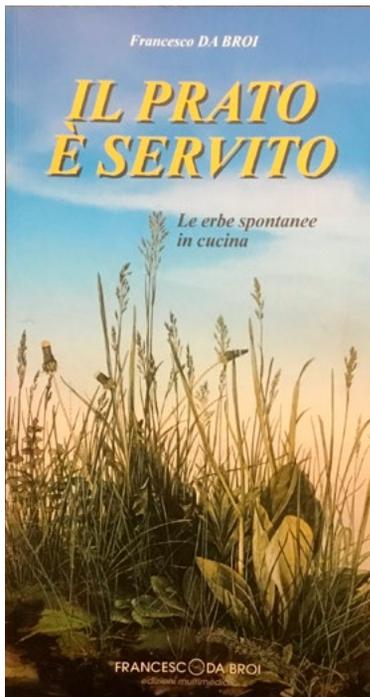


“Verdure spontanee per l'alimentazione e la salute”

a cura di Rosario Schicchi e Anna Geraci, Guida alla raccolta, al riconoscimento e alla preparazione, Palermo University Press, 2021.



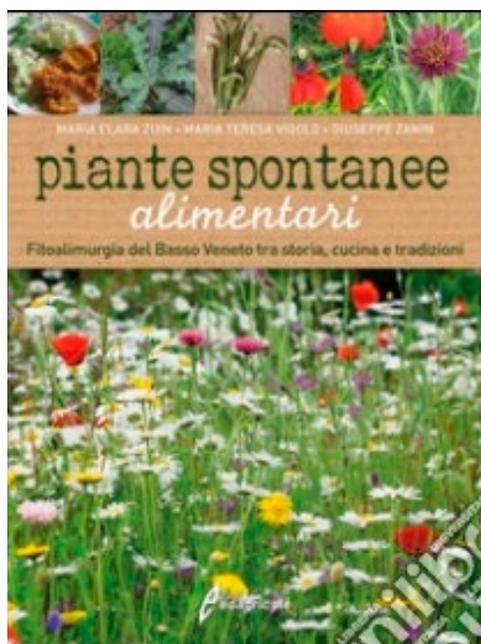
“La mia cucina con le piante selvatiche riconoscere, raccogliere e cucinare erbe spontanee”
a cura di Maret Bissegger, Edizioni Casagrande, 2011.



“Il prato è servito le erbe sponatnee in cucina”
a cura di Francesco Da Broi,
Francesco Da Broi edizioni, 2005.



“Il prato è in tavola.
Le piante selvatiche commestibili d'Italia”
a cura di di Dafne Chanaz Terra Nuova Edizioni, 2021.



“Piante spontanee alimentari fitoalimurgia
del Basso Veneto tra storia, cucina e tradizioni”
a cura di Maria Clara Zuin, Maria Teresa Vigolo, Giuseppe
Zanin edagricole, 2016



“Schedario di piante spontanee utilizzate in alimentazione”

a cura di Silvano Rodato gruppo erboristico comunità montana del grappa



“Progetto OFFMONT”

Relazione tecnica sullo sviluppo di microfiliera di prodotti da piante officinali per creare un'integrazione di reddito per l'azienda agricola di montagna, Veneto Agricoltura Settore Ricerca e Sperimentazione Agraria e Ittica finale, 2006

Finito di stampare
nel mese di maggio 2025
dal Gruppo DBS-SMAA srl
Rasai di Seren del Grappa (BL)

Scansiona il QR-Code,
troverai tutte le nostre pubblicazioni online



A cura di Martina Boito

Finito di stampare nel mese di maggio 2025
da **Gruppo DBS-SMAA Srl** - Rasai di Seren del Grappa (BL)
www.gruppodbs.it



Taraxacum officinale



CIRCOLO CULTURA E STAMPA BELLUNESE

AGRICOLTURA RIGENERATIVA

DELLE PIANTE ALIMURGICHE:

DAL CAMPO ALLA TAVOLA