

9 marzo 2011

## Le specie spontanee erbacee commestibili: tra sapori e saperi

**Nel corso di un seminario che si è svolto lo scorso 16 febbraio nell'Aula Magna della Facoltà di Agraria di Bari, l'Accademico Prof. Vito Bianco ha presentato il suo interessante volume dedicato alla riscoperta dell'immenso patrimonio di piante il cui impiego in cucina, come anche nella medicina popolare, rischia di essere dimenticato e perduto**

In Puglia da oltre 40 anni sono state avviate ricerche sulle erbe spontanee eduli. Attualmente risultano censite circa 550 entità (pari al 24% delle specie annoverate sul territorio pugliese) che appartengono a circa 80 Famiglie e la più importante è quella delle Asteraceae (19%). Vengono utilizzati tutti gli organi della pianta: al primo posto è la foglia (80% delle specie), seguita dallo stelo tenero (36%) e il fiore (20%). Il 75% delle erbe si consumano bollite, il 44% in insalata, mentre il 28% a minestra.

Tra le specie più frequentemente ricercate ed utilizzate in cucina si citano: asparago pungente, bietola comune, boccione maggiore e minore, borragine, cardogna, cicoriella, grattalingua, grespino, lampascione, orobanche, papavero, portulaca, ruchette, senape selvatica e silene rigonfia. Il territorio pugliese è ricchissimo di antichi piatti tipici a base di erbe spontanee che meritano di essere valorizzati; interessanti appaiono gli esempi di impiego delle erbe spontanee nella filiera alimentare artigianale. Degni di attenzione sono gli sforzi compiuti da ricerche multidisciplinari, rivolte alla domesticazione di alcune specie come è come è accaduto per esempio per la ruchetta che, da specie spontanea, oggi in Italia, viene coltivata anche in serra su oltre 1.000ha.

Tra i motivi che spingono a cercare, caratterizzare, raccogliere, valorizzare, utilizzare e salvaguardare le erbe spontanee eduli si possono citare:

1) Rischio di estinzione di alcune specie;

- 2) Il contatto con la Natura, con i contadini anziani e gli ambienti rurali aiuta a recuperare l'etnobiologia, cioè quel vasto patrimonio di tradizioni gastronomiche, riti religiosi, ritualità conviviali, termini dialettali, credenze popolari, proverbi, filastrocche, modi di dire, poesie, feste e sagre popolari;
- 3) "Andar per erbe", stimola sentimenti positivi, attenua il livello di ansia e di stress e contribuisce al benessere psicofisico;
- 4) Si impara ad accettare i ritmi della Natura e la ciclicità delle stagioni;
- 5) Si scoprono sapori, profumi, colori e forme quasi sconosciuti nella cucina di tutti i giorni;
- 6) La Natura le offre gratuitamente e pertanto contribuiscono al bilancio della famiglia;
- 7) Non si corre il rischio di ingerire prodotti antiparassitari;
- 8) Offrono la possibilità di diversificare la dieta;
- 9) Possono essere considerate strumenti di salute, "cibo medicina", perché le ricerche stanno mettendo in luce la presenza di nutrienti e metaboliti secondari con attività biologiche che mostrano capacità protettive nei confronti di molte malattie.

Vito Bianco



(Foto dell'Autore : in Puglia la **cicoriella** è considerata la regina delle erbe spontanee eduli, perché è protagonista di oltre 100 ricette tra cui la più tipica è quella abbinata con pure di fave)