



# Aiuole Fast Food



*Passeggiata a cura di Betti Taglietti*

*Passeggiata botanica  
per il Festival della  
Biodiversità 2022*

---

---

**COSA** il 10% di piante sane

Fiori non del tutto aperti

Frutti maturi

Radici in autunno

Semi prima che cadano

**QUANDO** meglio al mattino

**DOVE** lontano da insediamenti  
umani, strade, campi coltivati,  
ferrovie e canali inquinati

**PROPRIETÀ** variano a seconda  
del tempo balsamico

**COME** evitare la plastica: usare  
borse di tessuto, sacchetti di carta  
e cesti di vimini. Portare con  
sé coltello, forbici e una zappetta  
per le radici

**ATTENZIONE!** procurarsi un  
libro che aiuti nel riconoscimento  
delle specie principali.

Che fiore è questo? di Spohn -  
Ricca editore è perfetto.

# Aiuole Fast Food

---

---

Bisogna raccogliere in  
modo responsabile:  
le piante sono un bene  
collettivo e vanno  
rispettate come parte  
di un ecosistema.

---

---

## **Piante velenose**

Porre sempre estrema attenzione nella  
raccolta. Nel corso presento piante di  
facile riconoscimento, non soggette a  
confusioni pericolose.

In caso di intossicazione sospetta, il  
numero da chiamare è 02 6610 1029 e  
risponde il CAV (Centro Antiveleni) di  
Milano Niguarda.

## **Piante protette**

Ogni regione e nazione ha una lista di  
piante la cui raccolta è limitata o  
vietata. Informarsi prima di partire!

# Achillea

*(Achillea millefolium)*

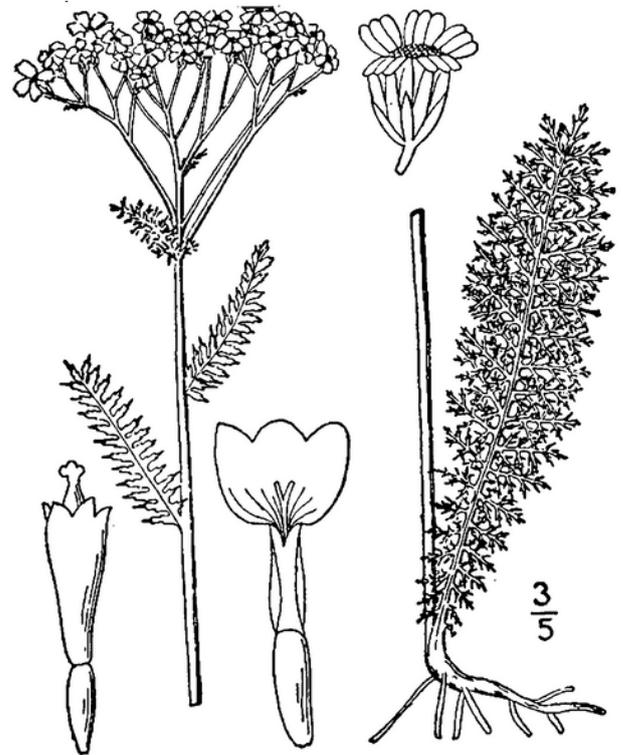
**COSA** i fiori e le foglie  
**QUANDO** da maggio a  
settembre

**DOVE** su terreni mediamente  
soleggiati, in radure e pascoli

**PROPRIETÀ** emostatica, tonica,  
cicatrizante, antispasmodica,  
stimolante. Utile per curare mal  
di stomaco, per intensificare il  
flusso mestruale e contro le  
emorroidi (in questo caso, si usa  
il succo ottenuto spremendo la  
pianta fresca)

**COME USARLA** in tisane,  
decotti, bagni caldi; in cucina le  
foglie insaporiscono frittate e  
formaggi freschi

**ATTENZIONE!** in montagna  
cresce l'*Achillea moschata*,  
molto aromatica, che molto  
spesso è protetta



## Vino di achillea

50 g di achillea, un litro di vino  
bianco secco

Porre a macerare l'achillea (sommità  
fiorite) per dieci giorni nel vino  
bianco secco.

Trascorso questo periodo filtrare e  
conservare in bottiglia. Consumarne  
un bicchierino prima o dopo i pasti  
per i disturbi digestivi. Si consiglia  
invece la dose di due bicchierini al  
giorno lontano dai pasti nel caso di  
mestruazioni scarse o dolorose,  
emorroidi e varici.

# Borragine

(*Borago officinalis*)

---

---

**COSA** le foglie tenere e i fiori  
**QUANDO** in primavera e estate  
**DOVE** in terreni ricchi e azotati,  
vicino agli orti (spontanea rara  
in Lombardia)

**PROPRIETÀ** ricca di vitamine,  
diuretica, depurativa e  
antinfiammatoria

**COME USARLA** foglie cotte  
usate in ripieni, minestre, torte  
salate, frittate e ravioli; fiori in  
misticanze e a scopo decorativo

**ATTENZIONE!** la pianta  
contiene alcaloidi pirrolizidinici,  
tossici per il fegato. Va  
consumata con moderazione.

Attenzione anche al  
riconoscimento: la pianta  
presenta una peluria ispida.



---

---

## Ravioli di borragine

200 g di semola, 100 ml di acqua, sale  
+ 500 g di borragine, 100 g tofu, sale,  
maggiorana, noce moscata, pepe, olio  
buono, lievito alimentare in scaglie qb

Preparare l'impasto dei ravioli con  
semola, acqua e sale, lavorarlo con  
cura, farlo riposare un'ora. Lessare le  
erbe, poi tritarle finemente con il tofu  
e insaporire con il lievito alimentare,  
tanta maggiorana, sale, pepe e noce  
moscata. Stendere la pasta, farcirla,  
sigillare facendo uscire l'aria e lessare  
in acqua salata. Condire con olio,  
scorza di limone e mandorle tostate

# Carota

*(Daucus carota)*

**COSA** le foglie, i semi e la radice  
**QUANDO** dalla primavera  
all'autunno

**DOVE** in luoghi aridi e sassosi,  
molto assolati

**PROPRIETÀ** ricco di vitamine,  
depurativo, rinfrescante,  
aumenta la tolleranza al glucosio

**COME USARLA** le foglie in  
misticanze, pesti, minestre o per  
decorare i piatti; i semi per  
profumare piatti e condimenti;  
la radice da mordicchiare (ma è  
molto legnosa).



## Pesto

1 mazzo di foglie di carota selvatica, 1-2 spicchi di aglio, 50 g di semi oleosi a piacere (come pinoli, mandorle, semi di girasole e sesamo), olio buono, sale, succo di limone oppure acidulato di umeboshi

Lavare le foglie, asciugarle ed eliminare i gambi più coriacei. In un mixer frullare i semi con l'aglio, poi aggiungere le foglie e continuare a frullare aggiungendo l'olio a filo. Se piace, unire un goccio di succo di limone o di acidulato (in questo caso, omettere il sale).

# Crespigno

(*Sonchus oleraceus*)

---

---

**COSA** le foglie tenere

**QUANDO** tutto l'anno (anche in inverno!)

**DOVE** ovunque, dai prati ai muri

**PROPRIETÀ** ricco di vitamine, depurativo, rinfrescante, aumenta la tolleranza al glucosio

**COME USARLA** foglie giovani in insalata; foglie più vecchie cotte (non sono amare) e usate in ripieni, minestre, risotti, torte salate



594. *Sonchus oleraceus* L.  
*Common Sowthistle*; Y.

---

---

## **Preboggion (piatto tipico ligure)**

1 kg di erbe secondo gusto o disponibilità, 3 spicchi d'aglio, olio buono, 1/2 bicchiere di aceto di vino rosso, un rametto di rosmarino, 3 foglie di salvia, 30 g di pangrattato tostato con l'olio, due patate, sale

Lessare le erbe e le patate sbucciate e tagliate a tocchetti. In una padella, fare un soffritto con l'olio, l'aglio pestato, la salvia e il rosmarino. Unire l'aceto, far bollire due minuti e aggiungere le erbe strizzate e le patate. Cuocere finché non è asciutto. Lasciar raffreddare prima di cospargere con il pangrattato e servire (freddo).

# Farinello

*(Chenopodium album)*

---

---

**COSA** le foglie di piante non fiorite

**QUANDO** da marzo a settembre

**DOVE** in terreni sia aridi che fertili, è molto diffuso

**PROPRIETÀ** antianemico, è ricco di ferro (si chiama anche spinacio selvatico)

**COME USARLA** foglie giovani in insalata, foglie più vecchie cotte e usate come gli spinaci

**ATTENZIONE!** quando le piante fioriscono, nelle foglie aumenta la concentrazione di ossalato di calcio, che è dannoso per i reni.

In montagna, vicino alle malghe, si trova il **Buon Enrico** (*Chenopodium bonus-henricus*), dalle medesime proprietà ed utilizzi.



---

---

## Farinello in padella

Un mazzo abbondante di farinello, due spicchi di aglio, cinque fichi secchi o una manciata di uvetta, 2 cucchiaini di olive nere, 5 noci, olio buono, sale

Soffriggere l'aglio con l'olio, le olive e i fichi tritati, aggiungere il farinello e il sale. Cuocere coperto aggiungendo poca acqua all'occorrenza. Condire con le noci a pezzetti e servire.

**NOTA** per meglio assimilare il ferro di origine vegetale, è bene assumere vitamina C in concomitanza del pasto (bere acqua e limone, ad esempio).

# Finocchietto

*(Foeniculum vulgare)*

---

---

**COSA** germogli, foglie, fiori e semi

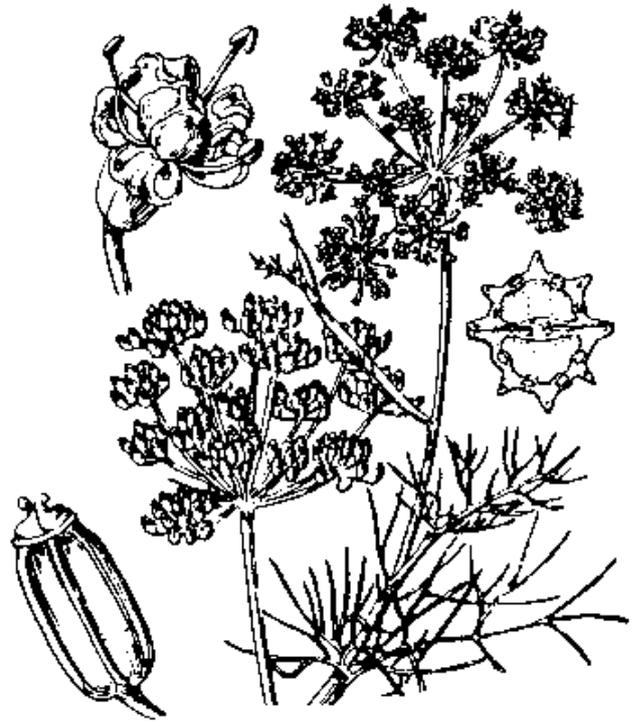
**QUANDO** da marzo a settembre

**DOVE** nella macchia

mediterranea, in pendii aridi e assolati

**PROPRIETÀ** carminativo, antispasmodico, diuretico, espettorante

**COME USARLA** i fusti giovani come i finocchi; le foglie crude o cotte per contorni, pesti e come erba aromatica; i fiori per insaporire; i semi per le tisane



---

---

## Insalata di patate

500 g di patate novelle, un mazzo di finocchietto, 2 cucchiaini di olive taggiasche, 1 cucchiaino di capperi, olio buono, aceto di mele, sale, pepe

Lessate le patate intere, quindi scolatele, sbucciatele e mettetele in una terrina. Conditele da calde con il finocchietto tritato e il resto degli ingredienti e lasciate riposare almeno 30 minuti prima di mangiare.

Alternativa: saltate le patate lesse in padella con olio, aglio e fiori di finocchio. Servite con pepe nero.

# Malva

*(Malva sylvestris)*

**COSA** le foglie, i fiori e anche i frutti

**QUANDO** da maggio a settembre

**DOVE** abbastanza diffusa, ama i terreni fertili e ricchi di azoto

**PROPRIETÀ** emolliente, antinfiammatoria, lassativa, decongestionante

**COME USARLA** le foglie si cucinano (vanno cotte poco, tendono a disfarsi in breve tempo) in frittate, polpette e ripieni; i fiori (oltre a decorare insalate) con le foglie si usano per tisane e decotti contro il catarro e il mal di gola; i frutti appena raccolti sono un simpatico snack nelle passeggiate campestri



## Bakoula marocchina

250 g foglie di malva, 2 cucchiaini di prezzemolo tritato, 2 spicchi d'aglio, il succo di 1/2 limone, 1 citron confit, 1 cuc.no di cumino, 1 di paprika e 1/2 di peperoncino, olio buono, sale, pepe, olive viola o verdi

Tritare finemente la malva, cuocerla a vapore per 20 minuti e strizzarla bene. Fare un soffritto con aglio e spezie, aggiungere la malva, il succo di limone, il prezzemolo, il citron confit tagliato a pezzettini e far asciugare il tutto. Regolare di sale e pepe. Servire, calda o fredda, con olive.

# Ortica

(*Urtica dioica*  
*Urtica urens*)

**COSA** le piantine intere (quando sono molto giovani), poi le prime 3-4 paia di foglie apicali  
**QUANDO** da marzo a novembre

**DOVE** ovunque; ama i terreni molto ricchi di sostanze nutritive, infatti abbonda vicino agli insediamenti umani

**PROPRIETÀ** diuretica, depurativa, astringente, mineralizzante, abbassa il colesterolo

**COME USARLA** le foglie si usano cotte: ottima in risotti, besciamelle, frittate, torte salate e creme; con la pianta intera si fanno decotti da usare contro la forfora

**ATTENZIONE!** accumulano nitrati nelle foglie, quindi non raccoglietele in zone troppo concimate (danno problemi allo stomaco)



## Pesto di ortiche

1 mazzo di ortiche, 1 manciata di frutta secca tostata (ad es. mandorle, pinoli, girasole, noci), 1 spicchio d'aglio, il succo di mezzo limone, olio buono, sale qb e 1 cucchiaino di lievito alimentare in scaglie (facoltativo)

Frullare tutti gli ingredienti aggiungendo a filo l'olio necessario per ottenere una crema fluida. Conservare in un vasetto di vetro coperto di olio, in frigorifero.

# Parietaria

*(Parietaria officinalis)*

---

---

**COSA** le piantine intere (se giovani e non fiorite), poi le foglie più tenere (le prime tre coppie apicali)

**QUANDO** da marzo-aprile a settembre

**DOVE** nei boschi ma anche nelle radure e lungo i muri, ama l'ombra e non il pieno sole

**PROPRIETÀ** utile nelle patologie renali, diuretica, depurativa; uso esterno: allevia il dolore delle piccole scottature

**COME USARLA** foglie cotte in minestre, creme e ripieni

**ATTENZIONE!** il suo polline è un potentissimo allergene!

Prima di raccoglierla e cucinarla, accertarsi di non essere allergici



## Crema di tofu

Un panetto di tofu al naturale, un bel mazzetto di parietaria, olio buono, sale, crema di sesamo (tahin)

Portare due pentolini con l'acqua a bollore: in uno gettare il tofu tagliato a pezzi grossi, nell'altro la parietaria. Dopo 5-10 minuti, scolare entrambi e frullarli insieme, con olio e sale. Mantecare con la crema di sesamo (un cucchiaino) e servire con crostini all'aglio.

# Piantaggine

(*Plantago major*  
*Plantago lanceolata*)

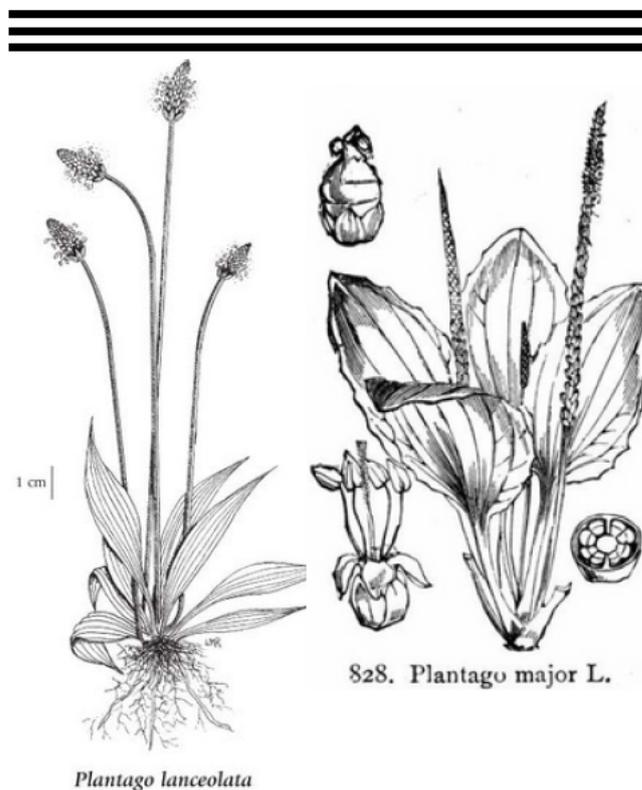
**COSA** le foglie tenere e i fiori acerbi

**QUANDO** dalla primavera all'autunno

**DOVE** ovunque, è molto diffusa

**PROPRIETÀ** antinfiammatoria, espettorante. Foglie di *P. major* stropicciate su punture di zanzara calmano il prurito

**COME USARLA** foglie giovani in insalata, foglie più vecchie cotte (contorni, torte salate, minestre, frittate), fiori spadellati con olio e aglio (sanno di fungo)



## Crostini al sedano rapa

1 mazzetto di piantaggine, 1/2 sedano rapa, 1 tazza di semi di girasole, olio buono, sale, pepe, salsa di soia + pane

Cuocere il sedano rapa arrosto o al vapore e tagliarlo a cubetti. Tagliare la piantaggine molto fine. Tostare i semi in padella muovendoli spesso, quando sono dorati condirli con 1-2 cucchiaini di salsa di soia, mescolare e spegnere. Frullare il sedano rapa con poco olio, sale, pepe e la piantaggine. Servire su crostini decorando con i semi glassati.

# Piattello

*(Hypochaeris radicata)*

---

---

**COSA** le rosette basali e gli steli  
fiorali con i fiori ancora chiusi

**QUANDO** tutto l'anno

**DOVE** nei prati aridi, negli  
incolti fino ai 1500 m e anche  
nelle spiagge

**PROPRIETÀ** ricca in  
antiossidanti, depurativa

**COME USARLA** le foglie giova-  
ni crude in misticanze, le foglie  
cotte in ripieni e contorni, gli  
steli fiorali ripassati in padella



---

---

## Fave e piattello

1 mazzetto di steli con i boccioli  
ancora chiusi (solo la parte tenera, che  
si spezza facilmente), olio buono,  
aglio, peperoncino, sale + 200 g di fave  
secche spezzate idratate per una notte

Sciacquare le fave e cuocerle a fuoco  
basso, coperte, con 400 ml di acqua e  
1/2 cuc.no di sale per 30 minuti (senza  
mai mescolare). Alla fine, frullare. Pre-  
parare un soffritto con aglio, peperon-  
cino e poco olio. Rosolare dolcemente  
i gambi, aggiungere 1/2 bicchiere di  
acqua e un pizzico di sale. Portare a  
cottura e servire con il puré di fave.

# Pimpinella

(*Sanguisorba minor*)

**COSA** le foglioline

**QUANDO** marzo-agosto

**DOVE** in bordi stradali, incolti, prati stabili, zone ruderali

**PROPRIETÀ** astringente, digestiva, rinfrescante, antiemorragica, antinfiammatoria.

Uso esterno come antireumatico

**COME USARLA** nelle insalate, nelle salse, come decorazione



## Crema di pimpinella

Una tazza di pimpinella, mezza tazza di maionese, un cucchiaino di senape.

Tritare la pimpinella e aggiungerla alle due salse. Perfetta su tartine con noci.

**Maionese:** 1 tazzina di latte di soia al naturale freddo, 3 tazzine di olio di semi di girasole freddo, 1-2 cucchiaini di succo di limone, sale qb.

Nel bicchiere del frullatore a immersione, versare il latte di soia e frullare per qualche secondo. Aggiungere a filo l'olio, il succo di limone e infine il sale.

# Portulaca

*(Portulaca oleracea)*

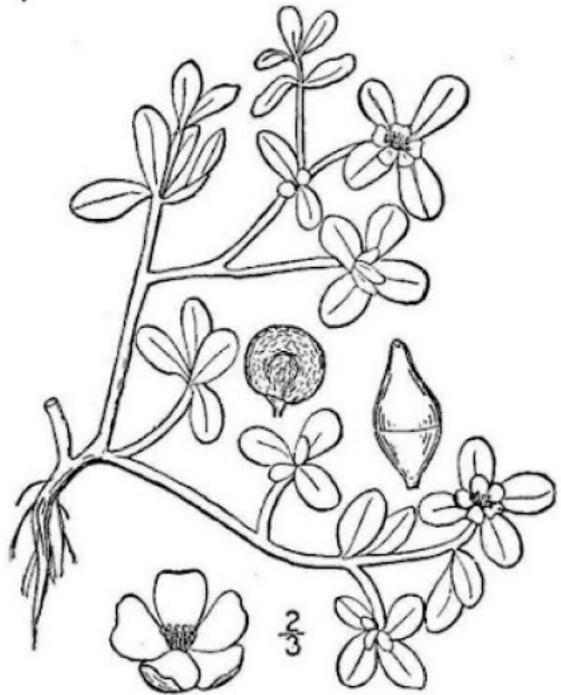
---

---

**COSA** le foglie e i gambi teneri  
**QUANDO** dall'estate all'autunno  
**DOVE** infestante degli orti  
domestici

**PROPRIETÀ** ricca di omega-3,  
emolliente, lenitiva

**COME USARLA** si usa cruda in  
insalata. Si può anche  
conservare sott'olio o sott'aceto.



---

---

## Cummarazzo e purchiazza

Cetrioli barattieri, portulaca,  
pomodori ciliegini, cipolla rossa, olive,  
origano, olio buono, sale e aceto rosso

Tagliare la cipolla rossa a fettine sottili  
seguendo le nervature, quindi  
metterla a bagno in aceto, sale e acqua  
(il necessario per tenerla sommersa).  
Far riposare almeno 30 minuti.  
Preparare l'insalata con il resto degli  
ingredienti puliti e tagliati a pezzetti.  
Condire con olio, aceto, poco sale e  
abbondante origano.

# Silene

*(Silene vulgaris)*

**COSA** le piantine giovani, poi le prime tre paia di foglie

**QUANDO** da marzo a settembre

**DOVE** in prati e campi, fino ai 2400 m

**PROPRIETÀ** antiscorbutico, vitaminizzante, rinfrescante, diminuisce l'assorbimento dei grassi

**COME USARLA** foglie giovani in insalate (leggermente acidule); foglie cotte e germogli in risotti, zuppe, torte e ripieni, come condimento di primi



## Vuardi e sclopit (Friuli)

200 g di orzo perlato, 200 g di silene, 1,5 dl di acqua, una cipolla bianca piccola, 4 cucchiaini di olio buono, sale, pepe

Lavare bene l'orzo e metterlo a bagno una notte intera. Il giorno dopo sciacquarlo e farlo cuocere in tre volumi d'acqua. Dopo un'ora circa, aggiungere la silene tagliata e soffritta nella cipolla. Cuocere per altri 50 minuti fino ad ottenere la consistenza di un risotto. Regolare di sale e pepe, aggiungere l'olio a crudo e servire.

# Romice

(*Rumex crispus*  
*Rumex obtusifolius*  
*Rumex acetosa*)

**COSA** le foglie di piante non fiorite

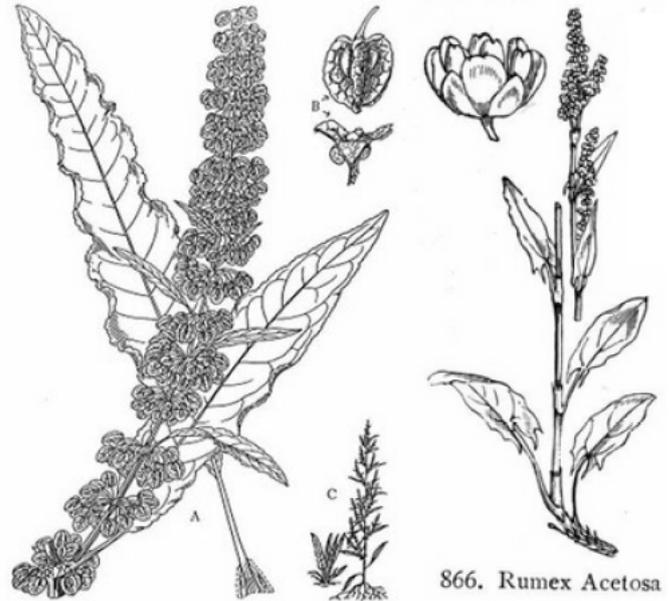
**QUANDO** da marzo a giugno

**DOVE** nei prati e negli incolti

**PROPRIETÀ** antiscorbutico, diuretico, lassativo, astringente

**COME USARLA** le foglie giovani in insalata; le più cresciute cotte e condite con olio e limone

**ATTENZIONE!** contiene acido ossalico, chi ha problemi renali dovrebbe astenersi dal consumo



## Involtini alle alghe

10-12 grosse foglie di romice, qualche foglia di alga dolce, 1 bicchiere di riso, 1 panetto di tofu, 1/2 bicchiere di aceto di vino rosso, sale, pepe, olio buono

Marinare il tofu sbriciolato con aceto, sale, pepe, 3 cucchiaini di olio e poca acqua per un'ora. Idratare le alghe in acqua. Lessare il riso. Sbollentare le foglie, poi asciugarle con un panno. Preparare il ripieno mischiando riso, tofu scolato e alghe tritate. Ungere le foglie da ambo i lati, farcirle con il ripieno, arrotolarle e rosolarle in padella con poco olio per qualche minuto.

# Tarassaco

(*Taraxacum officinalis*)

---

---

**COSA** le foglie, i fiori, i boccioli e la radice

**QUANDO** tutto l'anno (la radice si coglie in ottobre)

**DOVE** ovunque

**PROPRIETÀ** depurativo, diuretico ("piscialetto"), digestivo, protettivo del fegato, vitaminico, ipoglicemico e mineralizzante

**COME USARLA** le foglie giovani si usano in insalate amare; quelle più vecchie cotte e ripassate con aglio e peperoncino, in minestre, frittate...; i fiori in sciroppi; i boccioli tra le foglie si mettono sotto aceto o sott'olio; la radice si grattugia in insalata o si fa seccare in forno a 40° (tagliata a pezzi) per poi macinarla e fare il caffè



---

---

## Spaghetti ai fiori

50 capolini di tarassaco e 100 g di spaghetti a persona, olio buono, uno spicchio di aglio a persona, sale e pepe

Lavare e scottare i capolini privati del gambo in acqua bollente per 1 minuto, scolarli e tritarli finemente. Cuocere gli spaghetti nell'acqua dei fiori, salata. Soffriggere l'aglio nell'olio, aggiungere i fiori, cuocere a fuoco vivo per 5 minuti e regolare di sale. Aggiungere gli spaghetti cotti al dente e far saltare il tutto a fiamma alta, aggiungere pepe nero fresco di macina e servire.

# Trifoglio

*(Trifolium pratense)*

---

---

**COSA** la pianta intera e i fiori  
**QUANDO** in primavera  
**DOVE** frequente in prati e pascoli

**PROPRIETÀ** ottima fonte di calcio! Ha proprietà calmanti, cicatrizzanti, emmenagoghe (che promuovono le mestruazioni), espettoranti, antinfiammatorie.

Gli infusi curano le bronchiti

**COME USARLA** le foglie si usano crude o cotte, così come i fiori



---

---

## Risotto al trifoglio

9 pugni di riso (2 a testa e 1 per la pentola), 8 manciate di foglie e fiori di trifoglio, erba cipollina, olio buono, brodo vegetale, vino bianco, crema 100% mandorle per mantecare

Soffriggere abbondante erba cipollina tritata in olio, unire il trifoglio (tenere qualche fiore per decorare) e poi il riso, tostare e sfumare con il vino. Fare evaporare e portare a cottura con il brodo vegetale. Spegnerlo, unire 2 cucchiaini di burro di mandorle e fare riposare 2 minuti prima di servire. Decorare con fiori ed erba cipollina.

*Aiuole Fast Food è un'idea di Betti Taglietti,  
dottoressa in Tecniche Erboristiche e Biologia della  
Nutrizione che si occupa di divulgazione botanica,  
educazione alimentare e food policy.*

*Già collaboratrice della Rete degli Orti Botanici della  
Lombardia, è anche insegnante di cucina naturale,  
foodblogger, autrice, paladina dei legumi  
e appassionata di vecchie biciclette.*

*Contatti, ricette e social al seguente indirizzo:*

*[linktr.ee/bettitaglietti](https://linktr.ee/bettitaglietti)*

Progetto OrtiCa'  
Con il contributo di

**ERSAF**

ENTE REGIONALE PER I SERVIZI  
ALL'AGRICOLTURA E ALLE FORESTE



*Grazie*