
Quali erbe selvatiche sono adatte alle insalate di primavera?

Lun 27/02/2023 - 10:45

Le erbe selvatiche sono un ottimo arricchimento per ogni tipo di insalata sia in termini di gusto che di salute. Una delle prime piante a fiorire dopo l'inverno è il poco appariscente **centocchio comune (Stellaria media)** con i suoi piccoli fiori bianchi a forma di stella. Molti la considerano una "erbaccia", ma è una preziosa erba medicinale. Grazie alle sue proprietà, il centocchio stimola il metabolismo, la digestione e l'attività renale e ha anche un effetto disintossicante ed espettorante. Il centocchio può essere raccolto tutto l'anno ed è adatto alla preparazione di insalate e pesti. Le foglie vengono utilizzate insieme agli steli e ai fiori.

Sempre all'inizio dell'anno in molti giardini fiorisce **il lamio (la "falsa ortica")**. Tuttavia, non dovrebbe essere raccolto immediatamente o completamente, poiché i suoi fiori sono un'importante fonte di cibo per bombi e api. Le foglie, dal leggero sapore di fungo, possono essere utilizzate crude nelle insalate oppure sbollentate (come si fa con gli spinaci). Il lamio contiene oli essenziali e sostanze vegetali secondarie che stimolano il funzionamento dei reni e hanno un effetto disintossicante.

La nota **pratolina comune** cresce nei prati e lungo i bordi delle strade. Foglie, boccioli e fiori possono essere mangiati e contengono minerali (tra cui potassio, calcio, magnesio e ferro) e sostanze vegetali secondarie. Le foglie giovani hanno un retrogusto leggermente nocciolato, simile alla lattuga, e possono essere utilizzate come ingrediente nelle insalate, creme spalmabili, zuppe e spinaci. I boccioli chiusi hanno un sapore leggermente aspro e possono essere messi sott'aceto come i capperi. I graziosi fiori sono inoltre adatti come decorazione commestibile per insalate e dessert. La pratolina comune è stata dichiarata pianta medicinale dell'anno nel 2017; si ritiene abbia effetti antinfiammatori, stimolanti del metabolismo ed espettoranti.

L'achillea cresce nelle zone asciutte nei prati e lungo i sentieri. Le foglie giovani, tenere e piumose possono essere raccolte all'inizio della primavera e hanno un sapore speziato e aromatico. Solitamente vengono utilizzate per arricchire le insalate, le creme spalmabili, il burro alle erbe e persino i frullati, ma sono ottime anche per aromatizzare aceto e olio ed, essiccata, per la preparazione del sale alle erbe. L'achillea si distingue per il suo contenuto di oli essenziali e sostanze vegetali secondarie. In naturopatia viene utilizzato come rimedio popolare per infiammazioni, crampi e disturbi mestruali e

gastrointestinali.

"Come per i funghi selvatici, lo stesso vale anche per le erbe selvatiche: è meglio consumare solo quelle che si è certi di conoscere", sottolinea Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "Inoltre, andrebbe evitata la raccolta lungo le strade trafficate, sentieri dove passano molti cani e nei campi con coltivazioni intensive".