Anno XXX—Numero 17 - 24 APRILE 2020

WIGWAM NEWS

Speciale Progetto "Comunità Solidali e Sostenibili"

Attività realizzata col contributo della Regione Veneto con risorse del Ministero del lavoro e delle politiche sociali – Art. 72 D. LGS. 117/17 – Anno 2019

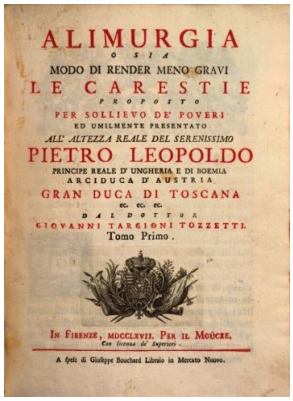
GHIOTTISSIME ERBE DI FOSSO LA MARESINA DI MARISA DOCET

Cinque per tutte: Portulaca, Tarassaco, Borragine, Piantaggine e Partenio sono le più frequenti, quanto poco valorizzate e sconosciute ai più

Marisa Saggiotto
di Cologna Veneta (Vr)

Operatrice della Wigwam Local Community del Colognese Veneto

Erbe spontanee: i mille tesori che la natura ci offre generosamente e gratis. Basta saperli vedere, capire ed apprezzare. Basta lasciarle fare senza disturbarla



Il frontespizio di un ***testo del '700 sulle piante alimurgiche*** *opera del medico e naturalista Giovanni Targioni Tozzetti*

Il fosso ha rappresentato per molti anni una risorsa per l'economia e per la cura del benessere della persona. Ho la fortuna di essere circondata da fossi nella zona dove abito e passeggiando ho cominciato a riconoscere le erbe spontanee che crescono nei prati e lungo le rive di quei fossi che si trovano nei nostri campi. Vi regalo un elenco di erbe spontanee che ho trovato quali il tarassaco, l'erba *maresina*, la piantaggine, la borraggine, la portulaca.

Queste erbe hanno tantissime proprietà officinali e si possono utilizzare in cucina, per realizzare delle buonissime ricette.

LE ERBE SPONTANEE IN VENETO

La primavera è alle porte e la natura inizia a risvegliarsi. I monti e i prati veneti ci regaleranno presto deliziose e nutrienti erbe spontanee da poter utilizzare in cucina. Un vero e proprio dono usato già dagli antichi romani che non le facevano mai mancare nei loro orti.

Portulaca Oleracea (Portulaca, Porcellana comune, Porcacchia)

Pianta diffusissima in tutta Italia, cresce soprattutto in larghezza, raggiungendo un'altezza massima di 15-20 cm. Ricca di acidi grassi Omega-3, vitamine del gruppo B, vitamina A, C e moltissimi microelementi. Foglie, fiori e rametti giovani vengono consumati crudi in insalata, ottimo nutrimento e preventivo di malattie cardiovascolari.

Taraxacum officinale (Tarassaco)

Diffuso in tutta Italia, ecco un altro dono che possiamo utilizzare nella nostra alimentazione, usufruendo delle sue proprietà medicamentose: ottimo diuretico e purificatore del fegato, blando antinfiammatorio e stimolante dell'attività pancreatica, permette di espellere il colesterolo in eccesso aiutando la prevenzione di malattie cardiovascolari come l'infarto e l'ictus. Contiene flavonoidi, potassio, calcio e le vitamine A, B, C e D. Ottime le foglie crude in insalata fresca, o cotte in padella con olio e aglio. Si ricorda che la cottura tramite lessatura elimina

Borago Officinalis (Borragine)

Pianta spontanea presente in tutta l'Italia mediterranea, anche nelle zone collinari soleggiate o semisoleggiate. Nasce in fine estate – autunno ed ha una crescita molto rapida, può raggiungere altezze d'uomo, specialmente in primavera quando la pianta produce dei caratteristici fiorellini blu, fonte di nettare per le api, dai quali si formeranno i semi, usati per produrre l'olio di borragine (dai numerosi effetti medicamentosi). Le foglie cotte in padella o lessate insieme ad altre erbe sono commestibili, usate tradizionalmente in molti piatti tipici, come ripieni, o per le famose frittelle di

WIGWAM® NEWS Newsletter of the Wigwam® - Periodico quindicinale. - Registrazione Tribunale di Padova N.1198 del 24.02.1990
Direttore Responsabile: **Efrem Tassinato**
Redazione—Via Porto, 8—35028 Piove di Sacco (Pd) - Tel. +39 049 9704413 - redazione@wigwam.it - www.wigwam.it

borragine. Ricca di minerali essenziali quali calcio e potassio, acidi grassi essenziali Omega-6, acido gammalinoleico e acido linoleico. Anche i fiori sono commestibili e possono essere aggiunti ad insalate fresche, creando un bellissimo effetto

Plantago Lanceolata e Plantago Major (Piantaggine)

La piantaggine è un'erba infestante commestibile, dalle proprietà nutrizionali e medicinali eccezionali. Utilizzata fin dall'antichità classica, la piantaggine è stata usata in passato, oltre come ingrediente per minestre, anche abbondantemente come cibo per animali, che crescevano sani e robusti, per poi essere dimenticata e sostituita dai moderni mangimi. Dimenticata anche nell'alimentazione umana, la piantaggine è ricca di glucosidi, flavonoidi (luteolina), mucillagini, tannini, pectine, acido salico e sali minerali. E' diffusa ovunque, alta non più di 30 cm, è presente quasi tutto l'anno ma durante la stagione estiva tende a seccare o ridurre la vegetazione, mentre cresce rigogliosa dall'autunno alla primavera e produce delle spighe con moltissimi semi all'interno. Tutte le parti della pianta sono commestibili senza controindicazioni, sia crude in insalata che cotte, ed usate per le spiccate proprietà medicinali: espettoranti, antibatteriche, antistaminiche, antibiotiche, depurative, diuretiche. Possiamo affermare che la piantaggine è di certo una delle erbe commestibili più utili all'uomo per avere benessere e salute, seppur trascurata.

Tanacetum Parthenium (Partenio o Erba "maresina")

Il tanacetum parthenium è una pianta erbacea, perenne. Essa presenta nell'aspetto somiglianze con la pianta della camomilla e viene anche conosciuta con il nome di "amarella", "matricale" e "maresina". Presente nella fascia europea, nell'America settentrionale e meridionale e nel Caucaso, l'utilizzo del partenio a scopo medicale è fortemente radicato nel folklore popolare. Il partenio viene però utilizzato anche come pianta aromatica anche in cucina. Se sei vicentino, non potrai non conoscere la cosiddetta "erba maresina" e non averla apprezzata in piatti dolci come frittelle o torte o come aroma nel condimento di primi piatti ■

Un sentito ringraziamento ai validi collaboratori di Marisa:

La figlia Beatrice Massignan, titolare dell'Agriturismo Corte delle Giuggiole di Cologna Veneta (Vr), dove trova sede il coordinamento della Wigwam Local Community del Colognese Veneto e il figlio Gian Matteo Massignan, segretario speciale della Comunità Locale Wigwam.

LE FRITTELLE CON L'ERBA MARESINA

INGREDIENTI

100gr di farina 00
2 tazze ca. di foglie di erba maresina
500gr di riso bollito
100gr di zucchero
2 litri ca. d'acqua
Sale q.b.
Olio di semi di girasole o di arachidi per friggere

PREPARAZIONE

Cuocere il riso nell'acqua per circa un'ora, per ottenere una specie di crema densa. Salare la crema, mescolare e lasciare raffreddare. Aggiungere la farina, lo zucchero e la maresina, ottenendo un impasto morbido. Se è troppo duro, ammorbidirlo aggiungendo un po' d'acqua. Mettere un coperchio e fare riposare per circa 2 ore. Scaldare l'olio fino ad arrivare ad una temperatura di circa 170°/180°. Per fare la frittella versare un piccolo mestolo di impasto nell'olio caldo, ottenendo una frittella circolare. Quindi friggerla, rigirandola regolarmente, fino alla doratura. Togliere la frittella dall'olio, farla sgocciolare su carta assorbente e servirla ben calda.