

VareseNews

A lezione di erbe spontanee tra prati e colline della Schiranna di Varese con l'Orticola Varesina

Pubblicato: Mercoledì 23 Aprile 2025



Corso “base” sul “valore delle erbe spontanee”. È la lezione che l’Associazione Orticola Varesina ha tenuto sul campo lo sabato 19 aprile.

L’argomento trattato è stato **“Il valore delle erbe spontanee. Impariamo a riconoscerle e cucinarle”**. La più antica associazione della provincia di Varese ha radunato una trentina di soci e simpatizzanti che per tre ore sono stati incuriositi dalla bravissima neoeletta consigliera Ombretta Tuligi, ormai veterana nel settore.

Il corso è iniziato con una prima parte introduttiva, teorica propedeutica per la seconda parte pratica. L’introduzione si è basata sulle **principali tipologie di erbe selvatiche**: commestibili, tossiche e velenose, e sui luoghi dove si possono raccogliere le piante e dove invece è vietato (Proprietà private, Parchi Pubblici, Riserve Naturali ecc.) oppure sconsigliato per esempio vicino agli stagli per la possibile presenza di agenti patogeni, ai lati delle strade per inquinamento o per le deiezioni dei nostri amici a quattro zampe.

«**Le piante spontanee** – ha spiegato Ombretta Tuligi – **sono un vero tesoro**; non solo per le loro proprietà benefiche ma anche per la loro bellezza, il loro profumo e sapore. Ti mettono a contatto con la natura e dopo una bella passeggiata si rientra a casa, non solo con un ‘raccolto’ ma rigenerati. **La natura però può essere anche insidiosa**, quindi è bene imparare a distinguere le piante commestibili

da quelle tossiche e mortali. Nell'identificazione delle erbe non affidiamoci solo al loro aspetto ma usiamo tutti i nostri sensi; questo perché piante molto simili nella forma potrebbero invece distinguersi dall'odore, dal sapore o dalla consistenza. **Usiamo la regola dei cinque punti**, cioè, osserviamo sempre radice, fusto, foglie, fiori e semi e il loro variare durante la crescita.

Rispettiamo la natura quindi raccogliamo poco da ogni singola pianta, in modo da poter preservare la sua crescita; non raccogliamo piante protette anche se commestibili. Ci vuole buon senso ed equilibrio e in sintesi, se non si nota il nostro passaggio significa che abbiamo fatto bene».



Dopo la prima parte teorica, i corsisti hanno **passeggiato per le colline della Schiranna per osservare le erbe spontanee** in natura ricevendo, per ogni singola erba trovata, indicazioni su come riconoscerla facilmente, le particolarità, i benefici e le parti da usare e non da ultimo, qualche ricetta per consumarla. Così camminando si è passati al riconoscimento dell'artemisia, del lamium, dell'ortica, del crepis, del gallium, dell'edera terrestre, dell'agliaria, del crespino e tante altre erbe spontanee.

La sorpresa del gruppo è stata di rendersi conto di **essere immersi di piante e erbe commestibili**, di cui non si conosce abbastanza ma con le quali si possono fare **insalate, sciroppi, liquori, farle sbollentate, cotte in padella o al forno facendone diventare torte dolci o salate**.

Tre ore ad imparare la bellezza di quanto la natura offre fino a giungere alla **Cascina del Meleto del consigliere Dott. Ballerio**, dove un aperitivo a base di erbe spontanee appena imparate attendeva il gruppo. La varietà del rinfresco era notevole: dai crostini all'aglio orsino, alla torta dolce soffice con il Poligono del Giappone, allo sciroppo dei fiori di tarassaco, alle diverse confetture.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it

