

Specie commestibili e erbe aromatiche rilevanti nel giardino della biodiversità Hoop							
Specie	Ambiente	Famiglia	Foto	Raccolta	Proprietà	Gusto	Utilizzo in cucina
<i>Thymus serpyllum</i> ssp.	scarpate secche e magre	Lamiaceae		fiori e foglie, sempre, fioritura in primavera e estate	in caso di bronchiti, per problemi intestinali o dello stomaco	molto aromatico (l'associo di timo)	Fiori e foglie, per infuso, usata per condimenti
<i>Sanguisorba minor</i>	scarpate secche e magre	Rosaceae		foglie, prima della fioritura (primavera estate)	era usata contro diamea, emorragie interne	gusto amaro, aromatico	usata principalmente come pianta aromatica in salsa per insalata per es., minestre tisane, per guarnire salsicce ecc.
Vicia cracca, Vicia sepium (foto), Vicia sativa	prati e campi, orti o luoghi secchi, umidi	Fabaceae		foglie e fiori a inizio primavera		simile a piselli e fagioli	giovani getti in insalata, più tardi cotti in minestre, torte o frittate, infiorescenze crude o cotte
<i>Echium vulgare</i>	terreni magri e secchi, ghiaiosi	Borragiaceae		foglie ma molto giovani esodo primavera, giovani fusti prima del completo sviluppo	diuretico, contro la tosse (tisana)	gusto di cetriolo ma più amaro	fusti lessati per crepelle, frittate o simili, o cotti come contorno, minestre, fiori decorativi commestibili, tè di fiori e foglie secche
<i>Rumex acetosella</i> o <i>acetosa</i>	prati	Polygonaceae		tutta la pianta, il più giovane possibile (marzo/aprile), ma anche le infiorescenze	rafforza il sistema immunitario, aiuta la digestione, diuretico	simile allo spinacio, sapore acidulo	minestre, risotti, in insalata sostituisce in parte l'aceto, anche per salate che accompagnano pesce, patate bollite o carne bollita
<i>Mentha sylvestris</i>	scarpate secche e magre ma anche luoghi ombrosi	Carvophilaceae		foglie più giovani possibile (marzo/aprile), prima della fioritura	vitamina C, azione diuretica e degrassante	gusto dolcistrato che ricorda liquirizia o girasoli/faccole	minestre, risotti, crude in insalata
<i>Gallium verum</i>	scarpate secche e magre	Rubiaceae		si usa tutta la pianta quando fiorisce	diuretico, aiuta la digestione	pianta aromatica	tisana
<i>Plantago lanceolata</i> (foto) e <i>major</i>	luoghi umidi e pingui ma anche secchi e magri	Plantaginaceae		foglie giovani (all'interno del mazzo o subito dopo la ricrescita), infiorescenze molto giovani	contro la tosse secca, aiuta il sistema renale, contro disturbi al fegato	gusto marcato di fungo, leggermente amaro	tisana, minestre o contorni, scoraggi, in insalata tagliate fini, pesto, per aromatizzare ricotta, burro o altre preparazioni a crudo
<i>Salvia pratensis</i>	scarpate secche e magre	Lamiaceae		foglie e fiori, primavera e estate	per fegato e cistifellea, tisana contro infiammazione della bocca	profumo e gusto simile a salvia, ma meno intenso	spesa per condimenti, fiori decorativi, frittelle, frittate o minestre con altre piante, per aromatizzare oli, aceti, vine e liquori, tisane
<i>Clinopodium vulgare</i>	scarpate secche e magre	Lamiaceae		foglie	cattiva digestione, coliche, emicrane, contro lo stress, disturbi gastrointestinali	simile all'origano	spesa per condimenti e salse, tisane
<i>Achillea millefolium</i>	prati e pascoli pingui, magri e magri	Asteraceae		foglie e fiori, di solito vengono seccati	usata in caso di indigestione e disturbi della digestione, dolori mestruali, anti infiammatoria	aromatica	infusione
<i>Stellaria media</i>	giardini, campi, superfici ruderali	Carvophilaceae		giovani cimette compresa parte del gambo fino a fioritura	aiuto in caso di malattie polmonari, tosse, emicrania	simile al crescione o pisello	insalate, per neutralizzare il sapore amaro di altre erbe giovani, oppure cotta in ripieni e minestre, tisane
<i>Urtica dioica</i>	boschi e margini umidi, luoghi di sovrannamento lesionate molto concimati, rovine e vecchi muri	Urticaceae		foglie, tutto l'anno	molto proteica, contiene molto ferro e vitamina C, tisane per artrite, anemia, infezioni vie urinarie, malattie intestinali	di spianico, ma più aromatico	foglie: minestre, mosti, saporiti fini in insalata, fiori e semi: crudi o cotti, tisane
<i>Verbascum sp.</i>	radure	Scrophulariaceae		foglie e fiori, giovani	calmante per la tosse, concilia il sonno, contro il raffreddore, i fiori hanno proprietà antitumorali, antinfiammatorie, diuretiche	fiori sanno di miele	tisane con le foglie giovani fresche o seche e fiori
<i>Rubus idaeus</i>	aree in fase di imboscamento, radure	Rosaceae		foglie piccole (le bacche)	foglie contro diamea, malore della pelle	foglie hanno un gusto piacevole dopo la fermentazione soprattutto	foglie in insalata o come tisana (prima seccate) lentamente in un bagno caldo e umido) bacche per marmellate o altro
<i>Viburnum lantana</i>	boschi	Viburnaceae		foglie giovani e fiori, primavera	infuso ai fiori di tiglio contro disturbi del tratto respiratorio o in caso di raffreddamento	gusto delicato	in insalata (miste a erbe più dolci o da sole), sostituisce in parte l'olio, fiori per profumare guanti dolci o salati o per infusi
<i>Cornus mas</i>	prati, margini boschivi	Cornaceae		bacche mature, fine agosto-settembre	diuretico, contro disturbi intestinali e acidità di stomaco	acidulo ma zuccherino	bacche fresche, marmellate, succo, liquori
<i>Delphinium consolida</i>	zone aride, ghiaiose, rocce	Borragiaceae		foglie (lungiarmente, per non distruggere la pianta)	antipletico, memoria, sedativo, astringente	neutro, succoso, un po' acidulo e fruttato	per dare una nota croccante all'insalata, saltata in padella come contorno
<i>Taraxacum officinale</i> , <i>Leontodon hispidus</i> , <i>Hypochaeris radicata</i> (foto)	prati e pascoli, da medio a molto concimati	Asteraceae		foglie e infiorescenze, radice nel Taraxacum	decotto con radici e pianta di Taraxacum per secrezione biliare e aiuto nella digestione, diuretico	più o meno amaro secondo la specie	insalate, decotti
<i>Viola odorata</i>	prati, margini dei boschi	Violaceae		fiori (in generale i fiori di tutte le specie di viola sono commestibili), radice	tutte le parti della pianta in infuso contro tosse, per gargarismi	profumo dei fiori molto pronunciato rispetto ad altre sa	per la preparazione di sciroppi, canditi, aceti e conserve, decorazione di parti dolci o salati, tisane con foglie, fiori e radici
<i>Primula sp.</i>	Primaia veri, luoghi secchi, primula vitor e comune boschi e praterie	Primulaceae		radici (le fiori) in infusione diuretiche, espettoranti in caso di tosse e bronchite, contro il fegato	radici antinfiammatorie e antireumatiche, come decotto contro tosse e raffreddori		fiori decorativi infuso
In generale tutte le specie (Allaria petiolata, Cardamine hirsuta)	diversi ambienti	Brassicaceae		foglie, infiorescenze, boccioli, frutti	antiossidanti, tante vitamine e sali minerali, rinforzano il sistema immunitario	amaro: di ravanello, senape o cavolo	insalate, come verdura cotta

Alcune specie non hanno a che fare con i prati secchi ma sono piante trovate nei dintorni, mentre il simbolo che verrà gentilmente è il cui uso non è.

Bibliografia:
M. Biondi, 2013, La mia cucina con le piante selvatiche - Raccontare, raccogliere e cucinare le erbe spontanee, Edizioni Cosmoedit, Belluno
L. Savini, 1980, Die Heilpflanzen - Wildkräuter - Wildpflanzen - Heilpflanzen - Beeren, Fleis, Samen, Früchte, Pflanzl. im Vergleich, Stuttgart
J. Pader, 2017, Reduzieren Nitratbelastung - Das Essen liegt auf der Straße, Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, Bielefeld bei Hamburg