



Piante selvatiche commestibili dell'Istria

Claudio Pericin

Pola

CDU 58+581.6(497.4/.5-3Istria)

Sintesi, Novembre 2020

RIASSUNTO

In questo lavoro si è voluto considerare l'uso delle piante selvatiche commestibili nella cucina istriana per ciò che hanno rappresentato nel passato e per quello che tuttora significano. Si è pure cercato di valutare di quante *buone specie spontanee* siano presenti in Istria presentandole in forma tabellare, grazie anche ad una ricerca bibliografica ed a un'intensa attività sul campo. Di queste, molte sono le specie di piante estranee alla coltura alimentare istriana, ma potrebbero essere da stimolo nell'arricchire la nostra dieta quotidiana di nuovi sapori. Altre invece, anche se nella letteratura vengono indicate commestibili, non sono state incluse nella Tabella, poiché a nostro giudizio dovrebbero venir catalogate tra le piante da salvare e proteggere, come alcune della famiglia delle Campanulacee, delle Liliacee, delle Genzianacee, delle Ninfee e delle Orchidee, che con la loro bellezza e varietà contribuiscono ad arricchire la flora dell'Istria.

PAROLE CHIAVE

Istria, piante selvatiche commestibili, flora

ABSTRACT

This paper explores the use of wild edible plants in Istrian cuisine and their past and present importance. It also attempts to assess how many *buone specie spontanee* there are in Istria and presents them in tabular format, a result of bibliographic research and vigorous field research. Among them are numerous plant species foreign to Istrian food cultivation, though they have the potential to enrich our daily diet with new flavours. On the other hand, some of them have not been included in the Table despite being defined as edible in literature, although we believe they ought to be catalogued among plants that should be saved and protected, such as some plants from the family of Campanulaceae, Liliaceae, Gentianaceae, Nymphaea and Orchidaceae, whose beauty and diversity contribute to the wealth of the flora of Istria.

KEYWORDS

Istria, wild edible plants, flora

INTRODUZIONE

In questo lavoro si è voluto considerare l'uso delle piante selvatiche commestibili nella cucina istriana per ciò che hanno rappresentato nel passato e per ciò che tuttora significano. Si è pure cercato di valutare quante

buone specie spontanee siano presenti in Istria, grazie anche a una ricerca bibliografica ed a una intensa attività sul campo. L'Istria (in croato e sloveno *Istra*, in latino *Histria*) è una penisola che si estende nel mar Adriatico per circa 3600 km², situata tra il Golfo di Trieste, le Alpi Giulie, le Alpi Dinariche e il Golfo del Quarnaro. Grazie alla sua posizione geografica, è influenzata da climi e ambienti diversi e

[...] la sovrapposizione di culture ed idiomi sulla terra istriana corrisponde ad una sovrapposizione di correnti migratorie che caratterizza anche la flora del territorio. Sulla costa abbiamo la possibilità di ammirare le ricchezze della flora mediterranea, mentre nei boschi e lungo i corsi d'acqua dell'interno si hanno piante dell'ambiente centro-europeo, qui al loro limite meridionale. Sulle montagne si hanno i rappresentanti della flora balcanica, con specie di grande bellezza, e perfino qualche elemento vegetazionale disceso dalle vicine catene alpine¹.

In altre parole in Istria troviamo una considerevole biodiversità e abbondanza di specie vegetali che si alternano di ambiente in ambiente e, per nostra fortuna, sono moltissime le piante selvatiche commestibili che si ritrovano dalla zona costiera a contatto con il mare (come le alofile, piante che amano terreni salmastri)², fino alle sommità dei monti della Vena a nord e ai Caldiera a nord est, con la vetta più alta dell'Istria montana, il Monte Maggiore (1394 m). Nelle campagne dell'altopiano dei Cicci è facile trovare diverse buone erbe spontanee come similmente spostandosi verso sud, dove s'incontra un paesaggio ondulato, prevalentemente collinare, con dune e frequenti depressioni tondeggianti dette doline, il cui fondo fertile è spesso coltivato. Al centro della penisola predomina un terreno marnoso-arenaceo e una notevole presenza, rispetto al resto dell'Istria, di acque di superficie che garantiscono periodi più lunghi per la loro raccolta. Piante aromatiche come la salvia (*Salvia officinalis*) o il timo (*Thymus spec.*) le troveremo invece abbondanti lungo le coste rocciose che si affacciano sul golfo del Quarnero. Dalla parte opposta, da sud verso ovest, primeggia la terra rossa con una pronunciata attività agricola, dove si avrà la possibilità di raccogliere stagionalmente diverse specie selvatiche mangerecce nei

1 S. PIGNATTI, *Presentazione* in C. PERICIN, *Fiori e piante dell'Istria distribuiti per ambiente*, Rovigno, 2001 (Collana degli Atti del Centro di ricerche storiche di Rovigno, Extra serie-N. 3), p. 12.

2 P. L. NIMIS-N. DOLENC ORBANIČ-N. COTIČ-D. POKLEKA-C. BATTELLI, *Guida alle piante alofile delle Saline di Sicciole* (Pirano, Slovenia), *Sicciole_ita_book*, Trieste, 2012.

campi adibiti a pascolo o incolti. Nel sottobosco troveremo per esempio il ruscolo pungitopo (*Ruscus aculeatus*), nei vigneti o negli oliveti la porcellana comune (*Portulaca oleracea*), negli orti il grespino comune (*Sonchus oleraceus*), nelle zone umide diverse specie idro e igrofite³ come il crescione d'acqua (*Nasturtium officinale*) e, nelle boscaglie e nella macchia, l'asparago selvatico (*Asparagus acutifolius*). Sui muri di pietra è facile imbattersi nella vetriola comune (*Parietaria officinalis*), mentre presso macerie, ruderi e bordi di strade di campagna si può trovare il finocchio comune (*Foeniculum vulgare*) e tante altre buone erbe ancora, presenti pure nei coltivi, dove diventano infestanti quando non sono più utili all'uomo.

Conoscenze sull'uso delle piante spontanee in Istria quali fonte di nutrimento e cure si hanno soprattutto tra le popolazioni rurali, che nel passato hanno avuto un importante ruolo come fonte di sostentamento nell'economia familiare. La prima essenziale documentazione sulle piante medicinali dell'Istria, sia commestibili sia velenose, è contenuta nei *Commentari storico geografici della Provincia dell'Istria* (1650) del vescovo emoniense Giacomo Filippo Tommasini (1597-1655). Di quest'opera Giorgio De Simon⁴ ha analizzato accuratamente l'elenco *Delli Semplici*⁵ più rari della Provincia riconducendolo alla nomenclatura scientifica attuale. Dall'analisi dell'elenco floristico officinale dell'Istria del Seicento, De Simon, tra semplici, piante spontanee e domestiche, piante coltivate, raggiunge il numero di circa quattrocento unità tassonomiche (*taxa*). Un altro manoscritto, le *Memorie sacre, e profane dell'Istria* (1680) di Prospero Petronio, ricalca con qualche aggiunta e osservazione l'elenco dei semplici compilato dal Tommasini; nel caso del finocchio, ad esempio, il prelado cittanovese scrive che “produce la terra finochi in tutti i luoghi, e in gran quantità, ma selvatici, pur di buon sapore”⁶, mentre il Petronio aggiunge “produce la terra fenochi in tutti li luoghi et in gran quantità mà selvatici pur di buon sapore, specialmente il seme, che raccolto conservano per condimento di molte cose mangiative”⁷.

³ Le idrofite sono specie che vivono nell'acqua, mentre le igrofite prediligono gli ambienti umidi.

⁴ G. DE SIMON, *L'indice delli semplici di G. F. Tommasini, vescovo di Cittanova nel XVII secolo, recuperato in concordanza con la nomenclatura scientifica attuale*, in “Atti del Centro di ricerche storiche di Rovigno (ACRS)”, vol. XXI, Trieste-Rovigno, 1991, pp. 9-115.

⁵ “Semplici” erano chiamati, nella terminologia medievale, i principi curativi ottenuti direttamente dalla natura.

⁶ G. F. TOMMASINI, *Commentari storico geografici della Provincia dell'Istria - Giacomo Filippo Tommasini*, Circolo di Cultura Istro-veneta “Istria”, Trieste, 2005, p. 120.

⁷ P. PETRONIO, *Memorie sacre e profane dell'Istria*, a cura di G. Borri con la collaborazione di L. Parentin, Trieste, 1968, p. 82. Parlando di Fianona, il Petronio scrive: “Hanno pascoli d'erbe odorifere e particolar-



Fig. 1 - Frontespizio dell'Erbario del 1756
 custodito nel convento di San Francesco a Rovigno

Nei secoli l'uomo ha sempre attinto dalla natura cibo ed energia per il proprio sostentamento, ma anche sollievo dai malanni che affliggevano la sua esistenza. In passato erano soprattutto i monaci e le suore a occuparsi di piante a scopi medicamentosi, ed i francescani erano molto attivi addirittura nella realizzazione di erbari. Uno di questi si trova ora nel convento di San Francesco a Rovigno e contiene una raccolta di piante pressate, essiccate e classificate per usi scientifici e pratici. Tra queste figurano esemplari di specie a uso alimentare e medicamentoso, come pure di specie velenose. Manca la provenienza degli esemplari, tuttavia, si può supporre che provengano dalla regione veneta dato che l'erbario, come si può leggere sul frontespizio, è stato realizzato a Padova nel 1756⁸.

Nomi di piante con nomi volgari arcaici s'incontrano pure nel glossario bilingue di Pietro Stancovich (1771-1852), dove sono registrate anche specie d'uso alimentare e curativo⁹. Tra le piante economiche presenti in Istria¹⁰, ricordate dal botanico e naturalista Bartolomeo Biasoletto (1793-1859), sorprendono le numerose specie spontanee elencate¹¹, che costituivano "una importante risorsa alimentare, a sostegno dell'economia rurale della regione di quel tempo". Agli inizi del Novecento, August Ginzberger e Karl Maly¹², durante le loro escursioni botaniche nelle provincie illiriche, notano che il sorbo (*Sorbus domestica*), presente allo stato spontaneo, è coltivato nella zona del Monte Maggiore¹³. I due studiosi rilevano inoltre che:

gli abitanti dei paesi costieri illirici, nella loro frugalità, consumano di frequente piante selvatiche come ortaggi così come i giovani germogli di alcune Smilace-

mente, di salvia, onde riescono li carnaggi e laticini così saporiti e delicati che superano di gran lunga quelli de gl'altri luoghi dell'Istria" (Ivi, p. 308).

⁸ *Erbario Al Naturale ovvero Raccolta di molte Ramificazioni di Piante de Vegetabili – Diligēza et Applicazione - di F. Francesco da Campolongo fatto sotto F. Gian'gerolamo da Castelfranco Infermiere de Minori Ossè^{re} Rifò^{re} In Padova MDCCLVI.*

⁹ C. PERICIN, *Trascrizione e interpretazione del manoscritto di Pietro Stancovich sui nomi delle piante note in Istria tra il '700 e l'800 (Italiano-croato o illirico e croato o illirico-italiano)*, in "ACRS", vol. XLVII, Rovigno, 2017, pp. 631-672.

¹⁰ C. PERICIN, *Le "piante economiche" presenti in Istria nel XIX secolo nell'elenco di Bartolomeo Biasoletto*, in "ACRS", vol. XLVIII, Rovigno-Trieste, 2018, pp. 451-473.

¹¹ Tra gli ortaggi: cascellore, cicoria selvatica, tarassaco, carota selvatica, crespino, farinello, romice acetosa, asparago pungente ed amaro, tamaro, ruchetta selvatica e dei muri, porcellana, finocchio, finocchio marino, ruscolo pungitopo, luppolo, asfodelo, topinambur. Tra le aromatiche: rosmarino alloro, salvia, ruta. Tra i frutti: castagno, nocciolo, sorbo, melo selvatico, pero corvino, bagolaro, nespolo volgare, corbezzolo, capperò, marucca, crespino comune, sambuco, ginepro, rovo da more, lampone, prugnolo selvatico, fragola, ghianda, cinorrodi (frutti delle rose).

¹² A. GINZBERGER-K. MALY, *I. Exkursion in die illyrischen Länder*, Wien, 1905, p. 43.

¹³ Ivi, p. 42.

ae, (*Ruscus aculeatus*, *Asparagus acutifolius*, *Smilax aspera*)¹⁴ e su isolette remote i pescatori spesso aggiungono foglie di diverse alofite ai loro pasti. Anche i giovani boccioli dei capperi (*Capparis rupestris*) sono consumati volentieri¹⁵.

La raccolta di erbe e frutti selvatici commestibili, il cui ruolo alimentare spesso si accompagnava a quello curativo, ha continuato ad essere una pratica diffusa in Istria fino alla prima metà dell'ultimo secolo, e per la parte meno agiata della popolazione locale tale attività costituiva, il più delle volte, la sola farmacia possibile¹⁶; a questo proposito, un vecchio proverbio delle nostre campagne recitava "brodo de verdura xe medisina che dura"¹⁷.

In tempi più recenti Frane Lovljanov¹⁸ riferisce che nel circondario di Bogliuno/*Boljum* "ragazzini e pastori piluccano fragoline di bosco (*Fragaria vesca*), more di rovo (*Rubus ulmifolius*) e corniole (*Cornus mas*)", e nelle ricette descrive come vengono fritti gli asparagi selvatici/*šparogi* (*Asparagus acutifolius*), il farinello/*ščir* (*Chenopodium spec.*) o l'amaranto/*lobodo* (*Amaranthus spec.*)¹⁹. Anche Josip Miličević nel suo articolo *Prodotti alimentari come medicine*²⁰ riporta che "in primavera nei boschi si raccoglieva il tamaro/*blušć* (*Tamus communis*), il pungitopo/*leprin* (*Ruscus aculeatus*), il luppolo/*hmelj* (*Humulus lupulus*) per preparare insalate e frittate", mettendo in evidenza le qualità curative non solo delle vivande ma anche dell'acqua di cottura, vista come una salutare tisana. Parlando di grappa/*rakija* l'autore afferma che in questa viene spesso messa la ruta/*ruda* (*Ruta graveolens*), una pianta medicamentosa che si beve non solo come medicina ma anche come preventivo, e che l'acquavite ottenuta dalle bacche di corniolo/*drijen* (*Cornus mas*) e ginepro /*brinj* (*Juniperus communis*) è considerata particolarmente medicinale; oltre a ciò scrive che durante la produzione dell'acquavite di ginepro si ricavava una certa quantità di olio, considerato estremamente curativo. La grappa di ginepro comune (*Juniperus communis*) era prodotta principalmente nell'Istria settentrionale, mentre

¹⁴ *Ruscus aculeatus* ed *Asparagus acutifolius* di recente classificati nella famiglia delle *Asparagaceae*.

¹⁵ A. GINZBERGER-K. MALY, *op. cit.*, p. 42.

¹⁶ L. COASSINI LOKAR, - L. POLDINI, - G. ANGELONI ROSSI, *Appunti di etnobotanica del Friuli-Venezia Giulia* in "Gortania-Atti Museo Friulano di Storia Naturale", n. 4, Udine, 1983, pp. 101-152.

¹⁷ C. PERICIN, *Erbe di campo nella cucina istriana e la saggezza dei proverbi*, in "La Ricerca", n. 25-26, settembre-dicembre 1999, pp. 13-16.

¹⁸ F. LOVLJANOV, *Boljum (Istra)*, in "Zbornik za Narodni Život i Običaje", vol. 33, Jugoslavenska Akademija, Zagabria, 1949, pp. 125-133.

¹⁹ Versione dall'istrio-croato.

²⁰ J. MILIČEVIĆ, *Prehrambeni artikli kao lijek (Istra)*, in "Etnološka tribina", n. 8, 1985, pp. 71-76.

nell'Istria meridionale con le bacche del ginepro rosso (*Juniperus oxycedrus*) macerate nell'acqua si otteneva una bevanda rinfrescante e medicinale. Anche nel racconto di R. Farina, *L'ultimo ciottolo da Pola a Brisbane*, traspare la nostalgia dell'esule

per quelle erbe spontanee che spesso si accompagnavano, sulla nostra tavola, alla polenta: la cicoria selvatica (*Cichorium intybus*), gli asparagi (*Asparagus acutifolius*), il porro di campagna (*Allium ampeloprasum*), la rucola/ruchetta (*Diplotaxis tenuifolia*), l'ortica (*Urtica dioica*), il tarassaco / radicio amaro (*Taraxacum officinale*), il rosolaccio / papavero (*Papaver rhoeas*), gli s'ciopeti (*Silene vulgaris*)²¹.

Nei periodi di carestia, così come tra e durante le due guerre mondiali, le piante selvatiche commestibili assunsero un ruolo considerevole nell'alimentazione, particolarmente tra la popolazione rurale, dove non era né semplice né scontato raccogliere il necessario per i pasti giornalieri. In questo contesto nasce il termine *fitoalimurgia*²² (*foraging*), la pratica della raccolta di erbe spontanee eduli con lo scopo di superare le crisi di cibo. Pure le truppe americane operanti in Europa durante la seconda guerra mondiale possedevano un manuale di sopravvivenza con un capitolo sulla *fitoalimurgia*. Anche A. Tukakov avrebbe preparato una carta fitoalimurgica dell'Istria e dell'Illiria, sperimentando sul posto l'esperienza e la conoscenza contadina, per sopravvivere assieme ai suoi collaboratori solo di vegetali per diversi mesi²³. Interessante è rilevare che nell'intervallo di tempo compreso tra il 1962 e il 1986, Josip Bakić esplorò la possibilità della sopravvivenza dei soldati sulle isole adriatiche sulla base di piante selvatiche e animali marini²⁴ e, nella recente guerra in Bosnia ed Erzegovina, Sulejman Redžić preparò pure un programma di sopravvivenza che includeva anche l'uso di piante spontanee per gli abitanti di Sarajevo²⁵.

21 R. FARINA, *Itinerari istriani-sensazioni ed immagini*, in "Biblioteca Istriana", n. 10, Unione degli italiani dell'Istria e di Fiume, Università Popolare di Trieste, Trieste, 1989, p. 302.

22 Termine composto da *fito* = pianta, *alim* = alimentazione, *urgia* = urgenza, cioè alimentazione di necessità in G. TARGIONI TOZZETTI, *De alimentis urgentia*, 1767, e in O. MATTIROLO, *Phytoalimurgia pedemontana*, Torino, 1918.

23 A. LANZANI ABBÀ, *Il prato nel piatto*, Verona, 1960 (purtroppo la carta *fitoalimurgica* di A. TUKAKOV non è stato possibile reperirla).

24 M. JUG-DUJAKOVIĆ & Ł. ŁUCZAJ, *Contribution of Josip Bakić' research to the study of wild edible plants of the adriatic coast: a military project with ethnobiological and anthropological implications*, in "Slovensky Narodopis", n. 64(2), Veda, 2016, pp.158-168.

25 S. REDŽIĆ, *Use of wild and semi-wild edible plants in nutrition and survival of people in 1430 days of siege*

Tuttavia, per chi raccoglie e usufruisce di piante mangerecce spontanee, è di vitale importanza saperle differenziare da quelle velenose²⁶. Imparare a riconoscere le specie velenose, spesso confuse con specie eduli, è di fondamentale importanza per evitare casuali avvelenamenti e non si finirà mai di raccomandare questo principio per evitare danni alla salute. È interessante notare che già nel Settecento il governo austro-ungarico stabilì per legge l'istruzione della popolazione rurale sugli effetti dannosi di piante selvatiche velenose, tutto questo a causa dei numerosi casi di avvelenamento riscontrati lungo il litorale e le sue provincie. A scopo didattico fu allora compilato un elenco con riproduzioni grafiche delle piante velenose presenti su questo lembo di terra²⁷.

Individuare e saper cucinare le erbe mangerecce selvatiche risale a un'antica tradizione contadina molto diffusa in Istria. Già da fine gennaio le donne andavano lungo i campi alla ricerca delle prime foglioline eduli per arricchire i loro miseri pasti; la capacità di riconoscerle e di prepararle era parte della loro cultura, che era tramandata di generazione in generazione. Purtroppo, con l'abbandono forzato delle campagne e l'inizio di un'industrializzazione pianificata avvenuta all'indomani del secondo conflitto mondiale, venne a mancare la trasmissione dei saperi tradizionali alle nuove generazioni. Caddero pure in disuso le parole dialettali delle specie botaniche che avevano attinenza sia positiva sia negativa con l'uomo²⁸. Questo mutamento fu molto rapido e si potrebbe addirittura asserire che la raccolta di piante spontanee si ridusse a livelli marginali se non a una sola unità: il *radicio de campagna*, ossia in latino il *Cichorium intybus*, confuso a

of Sarajevo during the war in Bosnia and Herzegovina (1992–1995), in "Collegium Anthropologicum", n. 34 (2), Zagabria, pp. 551-570.

²⁶ C. PERICIN, *Piante velenose*, in "Jurina i Franina", Pola, 1993, n. 54, pp. 84-89; n. 55, pp. 78-83.

²⁷ U. COVA, *Uomo e natura: piante velenose nel Litorale austriaco nella prima metà dell'800* in "Club Alpino Italiano", 1981, pp. 33-48.

²⁸ Allo scopo di recuperare i nomi dialettali delle piante sul territorio istriano, si sono intraprese diverse ricerche, intervistando esclusivamente persone di tradizioni dialettali: C. PERICIN, *Nomi di piante nella parlata istriota di Valle* in "ACRS", vol. XXVIII, Trieste-Rovigno, 1998, pp. 529-543; *Nomi di piante nella parlata istro-rumena paragonati a quelli italiani e istro-croati dell'Albonese* in "ACRS", vol. XXIX, Trieste-Rovigno, 1999, pp. 627-642; *Nomi di piante nella parlata istriota di Gallesano* in "ACRS", vol. XXIX, Trieste-Rovigno, 1999, pp. 643-673; *Sulle tracce di Matteo Calegari, illustre studioso della flora del distretto di Parenzo - Nomi di piante nel dialetto locale veneto-giuliano - I resti del giardino botanico di Parenzo* in "ACRS", vol. XXX, Trieste-Rovigno, 2000, pp. 721-740; *Il fico in Istria: alla ricerca dei nomi dimenticati*, in "Panorama", EDIT, Fiume, 2000, n. 2, pp. 33-37 e n. 3, pp. 33-37; *Nomi di piante nella parlata veneto-giuliana di Buie e del territorio tra i fiumi Quieto e Dragogna*, in "ACRSR", vol. XXXI, Trieste-Rovigno, 2001, pp. 479-504; pp. 479-504; *Nomi di piante nella parlata istriota di Sissano*, in ACRSR, vol. XXXII, Trieste-Rovigno, 2002, pp. 693-771; *Nomi di piante nella parlata istriota di Fasana*, in ACRSR, vol. XXXIII, Trieste-Rovigno, 2003, pp. 763-780.

volte con il *sufiòto* (*Taraxacum officinale*) pure edule. L'asparago selvatico (*Asparagus acutifolius*) invece resse a questo immiserimento e la raccolta fu sempre perseverata.

Oggi per fortuna il concetto di alimentazione salutare si sta diffondendo sempre più tra gli istriani, dove si tende ad accentuare nelle piante selvatiche eduli l'importanza delle loro qualità tra cibo e medicina, tra tradizione e progresso scientifico²⁹; in questo contesto nasce la *nutraceutica* che combina "nutriente" e "farmaceutica"³⁰. Infatti, è stato evidenziato che le piante spontanee rispetto a quelle coltivate contengono generalmente una maggiore quantità di vitamine A e C, di fibre, di sali minerali e di antiossidanti, tra cui carotenoidi e polifenoli che migliorano la nostra salute e contribuiscono persino alla prevenzione di malattie legate all'invecchiamento³¹. Un esempio è l'aglio orsino (*Allium ursinum*), nel passato quasi ignorato in Istria, anche per la scarsa presenza, oggi riconosciuto come altamente qualitativo per le sue proprietà gastronomiche e medicinali. Nascono nuove iniziative con proposte di menù a base di erbe selvatiche mangerecce, come il "Festival delle erbe spontanee" di Chersano, con annesse escursioni guidate da esperti per imparare a riconoscerle³²; a Pola appuntamenti con il "paddellone primaverile" dove vengono offerti piatti con erbe spontanee³³, o a Castelvenere, frazione di Buie, dove ogni anno il piccolo borgo organizza la "Sparisada", un evento gastronomico per degustare piatti e prodotti tipici a base di asparagi selvatici.

Con grande piacere girando per l'Istria si è scoperto lo splendido parco naturale "Histria aromatica"³⁴, dove vengono coltivati ortaggi, frutti ed erbe aromatiche, privilegiando le specie autoctone. Pure ristoranti con piatti di specialità locali combinati con erbe selvatiche sono sempre più presenti³⁵.

29 Ł. ŁUCZAJ, A. PIERONI, J. TARDÍO, M. PARDO-DE-SANTAYANA, R. SÖUKAND, I. SVANBERG, R. KALLE, *Wild food plant use in 21st century Europe: the disappearance of old traditions and the search for new cuisines involving wild edibles* in "Acta Societatis Botanicorum Poloniae", 2012, n. 81(4), pp. 359-370; I. VITASOVIĆ KOSIĆ - J. JURACAK - Ł. ŁUCZAJ, *Using Ellenberg-Pignatti values to estimate habitat preferences of wild food and medicinal plants: an example from northeastern Istria (Croatia)* in "Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine", vol. 13, n. 31, 2017, pp. 2-19.

30 CASSANDRA STUDIO, *Nutraceuti e cibi funzionali*, Bore Srl, 2015.

31 Secondo studi condotti dal *Center for Genetics, Nutrition and Health* a Washington, le piante selvatiche commestibili hanno una percentuale molto più alta di acidi grassi omega-3 e componenti antiossidanti (polifenoli, vitamine) rispetto alle piante coltivate.

32 T. SKOPAC, *Ritorno alla natura e alla tradizione alimentare*, in "Voce del popolo", Fiume, 29 maggio.

33 FP, *Un Giardin celeste ai mercati cittadini*, in "Voce del popolo", Fiume, 12 agosto 2014.

34 A. POKRAJAC, *Histria Aromatica kod Bala*, in "Franina i Jurina", Reprezent, Račice, 2018, pp. 182-184.

35 A Pola per esempio, la trattoria "Vodnjanka" in primavera prepara con il finocchio selvatico (*Foeniculum*

Inoltre sui banchi di certi mercati istriani a fine inverno e inizio primavera si ritrovano erbe mangerecce selvatiche, dette in dialetto istro-veneto “mis-siansa”³⁶; analogamente in autunno si possono incontrare pure frutti selvatici³⁷, in particolare sorbe (*Sorbus domestica*), nespole comuni (*Mespilus germanica*), o cornioli (*Cornus mas*). Di queste specie, le più sono raccolte e usate su tutto il territorio istriano, anche se con qualche differenza tra la zona costiera e quella più diversificata centrale-montana. Inoltre vi sono piante in Istria che nessuno raccoglie, anche se valutate commestibili come ad esempio gli steli e i lunghi peduncoli delle foglie della bardana (*Arctium lappa*), le foglie della brasca (*Potamogeton crispus*) o i giovani germogli della salvia dei prati (*Salvia pratensis*). Altre specie sono ancora impiegate a scopi alimentari sia per le persone sia per gli animali, come il centocchio (*Stellaria media*), il trifoglio (*Trifolium spec.*) o l'ortica (*Urtica spec.*). Allargato, è invece l'impiego di piante spontanee in erboristeria a scopi terapeutici ed aromatici³⁸. Particolarmente interessante è rilevare come recenti lavori sul numero di specie selvatiche eduli impiegate nella Dalmazia³⁹ si avvicinino assai a quello dell'Istria⁴⁰. Notevole è pure l'interesse per i vegetali di emergenza⁴¹ visti anche come cibi d'integrazione per una alimentazione

vulgare) una minestra legata alle tradizioni della zona, ed a Gimino il cuoco Josip Pino Kuhar nel suo ristorante si sbizzarrisce in piatti tradizionali, dove spesso sono presenti contorni di erbe alimentari spontanee.

³⁶ La parola “missiansa” nel dialetto istro-veneto, in italiano misticanza e similmente nel dialetto istro-ciacavo „mišansa o mišanca” (S. SARDELIĆ, *Samoniklo jestivo bilje – mišanca, gruda, parapač [...]*, in “*Etnološka istraživanja*”, 2008, vol. 12, n.13, pp. 387-392.), derivano dal latino miscere e significa mescolata. Con questo indichiamo un miscuglio di erbece selvatiche mangerecce raccolte nello stadio giovane o vegetativo assieme a qualche specie coltivata o meglio scappata ai coltivi, dove la pratica insegna che la combinazione di varie erbe generalmente promette un piatto più gustoso. Su questo tema si è aggiunto in ALLEGATO un articolo sulle erbe esposte al mercato di Pola, pubblicato in versione croata: C. PERICIN, *Mišanca*, in “*Franina i Jurina*”, Reprezent, Račice, 2016, pp. 210-213.

³⁷ C. PERICIN, *Frutti selvatici*, in “*Jurina i Franina*”, Pola, 1994, n. 58, pp. 70-77; 1995, n. 59, pp. 60-68.

³⁸ C. PERICIN, *L'elicriso della nonna* in “*Jurina i Franina*”, Pola, 1994, n. 56, pp. 56-61, n. 57, pp. 64-71; A. PIERONI-M. E. GIUSTI, *The remedies of the folk medicine of the Croats living in Čičarija, northern Istria* in “*Coll Antropol*” vol. 32, n.2, Zagabria, 2008, pp. 623-627.

³⁹ Ł. ŁUCZAJ-M. ZOVKO KONČIĆ-T. MILIČEVIĆ-K. DOLINA-M. PANDŽA, *Wild vegetable mixes sold in the markets of Dalmatia (southern Croatia)* in “*Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*”, vol. 9, n. 1, 2013, pp. 1-12; Ł. ŁUCZAJ-N. FRESSEL-S. PERKOVIĆ, *Wild food plants used in the villages of the Lake Vrana Nature Park (northern Dalmatia, Croatia)* in “*Acta Societatis Botanicorum Poloniae*”, vol. 82, n. 4, 2013, pp. 275-281; Ł. ŁUCZAJ-M. JUG-DUJAKOVIĆ-K. DOLINA-M. JERIČEVIĆ-I. VITASOVIĆ-KOSIĆ, *The ethnobotany and biogeography of wildvegetables in the Adriatic islands* in “*Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*”, vol.15, n.18, 2019, pp. 1-17.

⁴⁰ C. PERICIN, *Erbe cit.*, 1999, pp. 25-26; J. P. KUCHAR, *Samoniklo bilje u autohtonin jelima Istre* in “*Franina i Jurina*”, Reprezent, Račice, 2003, pp. 205-210; I. VITASOVIĆ KOSIĆ, *Tradicionalna upotreba samoniklo jestivog bilja na području općine Kršan (Istra, Hrvatska)* in “*Glasilo Future*”, vol. 1, n 1-2, 2018, pp. 1-14.

⁴¹ Ł. ŁUCZAJ - A. PIERONI, *Nutritional ethnobotany in Europe: from emergency foods to healthy folk cuisines and contemporary foraging trends* in “*Mediterranean wild edible plants*”, Springer, 2016, pp. 33-56.

salutistica⁴². In effetti, le preparazioni culinarie classiche di erbe come minestre, lessate come contorno o frittate primaverili, oggi lasciano spazio a reinterpretazioni e innovazioni gastronomiche molto invitanti, arricchendo la tavola di nuovi sapori, amari, delicati e talvolta sconosciuti⁴³.

Quando in Istria oggi si parla di raccogliere e consumare piante spontanee buone per la cucina, l'accento non si pone più sulla loro essenzialità alimentare in caso di scarsità, bensì sul riconoscimento delle specie buone da mangiare e sui modi di raccoglierle. Ci sono casi, dove in una singola pianta possono essere presenti parti commestibili e parti velenose come nei germogli primaverili mangerecci di vitalba (*Clematis vitalba*), di salsapariglia nostrana (*Smilax aspera*) e di tamaro (*Tamus communis*) o dei frutti (arilli, solo la polpa rossa e carnosa) del tasso (*Taxus baccata*), mentre le altre parti sono velenose e nel tasso persino i semi. Sicché quando si va per erbe, ma anche per bacche, frutti, foglie, fiori, radici è bene ricordare che ogni pianta che non si conosce può essere tossica. Inoltre, raccogliere erbe ai bordi di strade con traffico o nei posti poco puliti ed inquinati, in luoghi frequentati da cani o altri animali può rappresentare un serio pericolo per la salute. Doveroso è pure il rispetto delle aree protette, dei parchi e delle proprietà altrui. Se non si è sicuri poi di aver individuato una pianta si dovrebbe aspettare che fiorisca, perché il fiore aiuta parecchio nel riconoscimento. Conviene memorizzare bene i luoghi dove si sono trovate le buone erbe spontanee per poterle raccogliere in un momento successivo e, soprattutto, nel raccoglierle si pensi a garantirne la continuità lasciando loro la facoltà di rispuntare. Una conseguente iniziativa è stata presa dal Civico Orto Botanico di Trieste nell'allestire un'aiuola con piante fitoalimurgiche presenti nel Friuli Venezia Giulia, per imparare a conoscerle e successivamente individuarle nei loro ambienti naturali⁴⁴. A casa, prima dell'uso, va da sé che si devono pulire sempre meticolosamente, ma raccoglierle in compagnia di qualcuno che le conosce potrebbe essere più sicuro, proficuo e certamente più divertente.

Nella tabella che proponiamo viene presentata una scelta di piante selvatiche commestibili (fitoalimurgiche) presenti sul territorio istriano, indivi-

⁴² L. FAVIA - F. FORNASARO, *Phytà - le piante nella storia, nella tradizione e nella terapia*, Cividale del Friuli (UD), 2002.

⁴³ A. FAVET, *Erbe in pignata - 75 facili ricette*, MGS Press, 2009; G. VIOLA - F. LAURENTI, *Alimentazione spontanea*, Collana Quaderni, 2, 2013.

⁴⁴ M. SANTOIANI, *Fitoalimurgia, le piante in tempo di crisi*, Quaderno quattordici, Trieste, 2019.

duate in *Fiori e piante dell'Istria distribuite per ambiente*. Di queste, molte sono le specie estranee alla coltura alimentare istriana⁴⁵, ma potrebbero essere da stimolo nell'introdurre inedite entità vegetali nella nostra dieta, scoprendo nuovi sapori e arricchendo con piacevoli piatti il cibo quotidiano. Altre invece, anche se nella letteratura vengono indicate come commestibili⁴⁶, non sono state incluse nell'elenco poiché, a nostro giudizio, dovrebbero venir catalogate tra le piante da salvare e proteggere⁴⁷, come alcune della famiglia delle Campanulacee, delle Liliacee, delle Genzianacee, delle Ninfee e delle Orchidee, che per la loro bellezza e varietà contribuiscono ad arricchire la flora dell'Istria. Nella tabella le piante sono indicate alfabeticamente, con il nome latino seguito da quello italiano, il periodo di raccolta, la parte da utilizzare e note su qualche particolarità della specie. Infine, con tutti i rischi che ci presenta il futuro, puntare sulla coltivazione delle piante selvatiche commestibili potrebbe rivelarsi una considerevole risorsa alimentare per l'Istria.

45 S. G. FLEISCHHAUER – J. GUTHMANN - R. SPIEGELBERGER, *Enzyklopedie Essbaren Wildpflanzen*, A.T. Verlag, 2019; C. PERICIN – B. FARAGUNA, *Lachi e lacuzzi dell'Albonese e della valle d'Arsa- raccolte d'acqua presenti ed estinte*, Collana degli Atti CRS, 2014, extra serie n. 8.

46 L. GRLIĆ, *Samoniklo jestivo bilje*. Prosvjeta, Zagreb, 1980.

47 I. ŠUGAR, *Crvena knjiga biljnih vrsta Republike Hrvatske*, Zavod za zaštitu prirode, Zagreb, 1994.

**ELENCO DELLE PIANTE ALIMENTARI SPONTANEE (FITOALIMURGICHE)
PRESENTI SUL TERRITORIO ISTRIANO**

Nome scientifico Nome volgare italiano	Uso in cucina	Periodo di raccolta	Note
<i>Acer campestre</i> Acero oppio	Germogli, foglie Fiori	marzo-aprile aprile	
<i>Acer monspessulanum</i> Acero minore	Germogli, foglie Fiori	marzo-aprile aprile	Presente in modo disperso
<i>Acer pseudoplatanu</i> Acero di monte	Germogli, foglie Fiori	marzo-aprile aprile-maggio	Presente in modo disperso
<i>Achillea collina</i> Millefoglio comune	Giovani getti, foglie Fiori	aprile-giugno maggio-settembre	Specie aromatica
<i>Achillea millefolium</i> Millefoglio	Giovani getti, foglie Fiori	marzo-aprile maggio-settembre	Specie aromatica
<i>Achillea nobilis</i> Millefoglio nobile	Germogli, foglie Fiori	aprile-giugno giugno-agosto	Specie aromatica
<i>Achillea roseo-alba</i> Millefoglio bianco-roseo	Giovani getti, foglie Fiori	aprile-giugno giugno-agosto	Specie aromatica; presente in modo disperso
<i>Aegopodium podagraria</i> Girardina silvestre	Giovani foglie Steli fioriferi, fiori Frutti	marzo-aprile giugno-agosto luglio-settembre	
<i>Agrimonia eupatoria</i> Agrimonia comune	Giovani foglie Fiori	aprile-settembre maggio-luglio	
<i>Ajuga reptans</i> Iva comune	Giovani foglie Cime fiorite	febbraio-giugno aprile-giugno	
<i>Alcea setosa</i> Malvone setoso	Boccioli	giugno-ottobre	Presente in modo disperso
<i>Alchemilla vulgaris</i> Ventagliana comune	Giovani foglie Fiori	marzo-giugno maggio-luglio	Specie rara
<i>Alliaria petiolata</i> Alliaria comune	Giovani foglie Cime fiorite Semi Radici	aprile-giugno aprile-agosto luglio-agosto settembre-marzo	Specie aromatica
<i>Allium ampeloprasum</i> Poraccio	Giovani foglie Fiori Bulbi	marzo-maggio maggio-giugno settembre-marzo	Specie aromatica; presente in modo disperso
<i>Allium carinatum</i> Aglione delle streghe	Giovani foglie Fiori Bulbi	marzo-maggio giugno-settembre settembre-marzo	Specie aromatica
<i>Allium cirrhosum</i> Aglione grazioso	Giovani foglie Fiori Bulbi	marzo-maggio giugno-settembre settembre-marzo	Specie aromatica
<i>Allium commutatum</i> Aglione delle isole	Giovani foglie Fiori Bulbi	marzo-maggio luglio-agosto settembre-marzo	Specie aromatica; presente in modo disperso
<i>Allium neapolitanum</i> Aglione napoletano	Giovani foglie Fiori Bulbi	marzo-maggio aprile-giugno settembre-marzo	Specie aromatica; presente in modo disperso
<i>Allium oleraceum</i> Aglione selvatico	Giovani foglie Fiori Bulbi	marzo-maggio giugno-settembre settembre-marzo	Specie aromatica

<i>Allium sphaerocephalon</i> Aglio delle bisce	Giovani foglie Fiori Bulbi	marzo-maggio giugno-agosto settembre-marzo	Specie aromatica
<i>Allium ursinum</i> Aglio orsino	Giovani foglie Fiori Bulbi	febbraio-aprile maggio-giugno maggio-febbraio	Specie aromatica; presente in modo disperso
<i>Allium vineale</i> Aglio delle vigne	Giovani foglie Fiori Bulbi	marzo-maggio maggio-luglio settembre-marzo	Specie aromatica; presente in modo disperso
<i>Alnus glutinosa</i> Ontano comune	Giovani foglie Frutti immaturi	marzo-maggio maggio	Presente in modo disperso
<i>Althaea officinalis</i> Altea comune	Giovani foglie Fiori Radici	marzo-maggio maggio-agosto settembre-dicem- bre	Presente in modo disperso
<i>Alyssum alyssoides</i> Alisso annuo	Giovani getti Boccioli, Fiori	aprile-maggio marzo-agosto	Presente in modo disperso
<i>Amaranthus albus</i> Amaranto bianco	Giovani foglie, steli Semi	febbraio-giugno agosto-settembre	Da usare con cautela per la pre- senza di ossalati e tannini
<i>Amaranthus blitoides</i> Amaranto blitoide	Giovani foglie, steli Semi	febbraio-giugno agosto-settembre	
<i>Amaranthus cruentus</i> Amaranto a spiga verde	Giovani foglie, steli Semi	febbraio-giugno agosto-settembre	Da usare con cautela per la pre- senza di ossalati e tannini
<i>Amaranthus retroflexus</i> Amaranto comune	Giovani foglie Semi	febbraio-aprile agosto-settembre	Da usare con cautela per la pre- senza di ossalati e tannini
<i>Amelanchier ovalis</i> Pero corvino	Foglie Frutti	aprile-giugno sett.-novembre	Specie dell'area montana. Da usare con cautela per la presenza nei semi e nelle foglie di acido prussico; presente in modo disperso
<i>Angelica sylvestris</i> Angelica selvatica	Giovani foglie, steli Fiori Semi	marzo-maggio giugno-agosto luglio-agosto	Presente in modo disperso
<i>Anthemis arvensis</i> Camomilla bastarda	Giovani foglie Fiori	marzo-aprile aprile-giugno	Leggermente tos- sica, da usare con moderazione
<i>Anthriscus sylvestris</i> Cerfoglio	Giovani getti, foglie Boccioli, fiori Giovani bulbi	marzo-aprile maggio-luglio febbraio-marzo	Specie dell'a- rea montana; presente in modo disperso
<i>Anthyllis vulneraria</i> Vulneraria comune	Giovani getti	maggio-luglio	
<i>Antirrhinum majus</i> Bocca di leone comune	Fiori	aprile-novembre	
<i>Apium nodiflorum</i> Sedano d'acqua	Tutta la pianta	febbraio-novembre	Leggermente tossica, da usare con moderazione; rara

<i>Aposeris foetida</i> Lucertolina fetente	Giovani foglie	aprile-giugno	Specie dell'area montana
<i>Arabidopsis thaliana</i> Arabetta comune	Giovani getti, steli fioriferi	marzo-maggio	Presente in modo disperso
<i>Arabis alpina</i> Arabetta alpina	Giovani getti, foglie, Steli fioriferi	marzo-maggio aprile-maggio	Specie dell'area montana
<i>Arabis hirsuta</i> Arabetta irsuta	Giovani getti, foglie, Steli fioriferi	marzo-maggio aprile-maggio	Presente in modo disperso
<i>Arbutus unedo</i> Corbezzolo	Frutti	ottobre-dicembre	Frutti da consumare cotti, freschi con parsimonia
<i>Arctium lappa</i> Bardana maggiore	Giovani getti Piccioli fogliari, steli Radici:	maggio-giugno aprile-agosto settembre-marzo	Piccioli e steli, prima dell'uso vanno pelati; presente in modo disperso
<i>Arctium minus</i> Bardana minore	Giovani getti Piccioli fogliari, steli Radici:	maggio-giugno aprile-agosto settembre-marzo	Piccioli e steli, prima dell'uso vanno pelati; presente in modo disperso
<i>Arctium nemorosum</i> Bardana selvatica	Giovani getti Piccioli fogliari, steli Radici	maggio-giugno aprile-agosto settembre-marzo	Piccioli e steli, prima dell'uso vanno pelati; presente in modo disperso
<i>Arenaria serpyllifolia</i> Arenaria serpyllifolia	Giovani getti, foglie, Steli fioriferi	marzo-maggio aprile-giugno	
<i>Artemisia absinthium</i> Assenzio vero	Giovani getti, foglie Steli fioriferi	aprile-agosto luglio-settembre	Da usare in piccole quantità per evitare effetti tossici. Specie aromatica; presente in modo disperso
<i>Artemisia alba</i> Assenzio	Giovani getti, foglie Steli fioriferi	aprile-agosto luglio-settembre	Specie aromatica; presente in modo disperso
<i>Artemisia annua</i> Assenzio annuale	Giovani getti, foglie Steli fioriferi	aprile-maggio luglio-settembre	Specie aromatica; presente in modo disperso
<i>Artemisia caerulescens</i> Assenzio litorale	Giovani getti, foglie Steli fioriferi	aprile-maggio settembre-ottobre	Specie alofita, aromatica; presente in modo disperso
<i>Artemisia verlotiorum</i> Assenzio dei fratelli Verlot	Giovani getti, foglie Steli fioriferi	aprile-maggio settembre-novembre	Specie aromatica
<i>Artemisia vulgaris</i> Assenzio selvatico	Giovani getti, foglie Steli fioriferi	marzo-maggio luglio-ottobre	Specie aromatica; presente in modo disperso
<i>Arthrocnemum fruticosum</i> (<i>Salicornia fruticosa</i>) Salicornia fruticosa	Giovani piante	aprile-giugno	Specie alofita; presente in modo disperso
<i>Arthrocnemum glaucum</i> (<i>Salicornia macrostachya</i>) Salicornia glauca	Giovani piante	aprile-giugno	Specie alofita; presente in modo disperso
<i>Aruncus dioicus</i> Barba di capra	Germogli	aprile-maggio	Specie dell'area montana; presente in modo disperso

<i>Asclepias syriaca</i> Albero di seta	Germogli	marzo-maggio	Specie raramente inselvaticata
<i>Asparagus acutifolius</i> Asparago pungente	Germogli (turioni)	febbraio-aprile	
<i>Asparagus maritimus</i> Asparago amaro	Germogli (turioni)	marzo-maggio	Specie alofita; praticamente inesistente
<i>Asparagus tenuifolius</i> Asparago selvatico	Germogli (turioni)	marzo-maggio	Specie dell'area montana, rara
<i>Asphodeline lutea</i> Asfodelo giallo	Fiori Radici	aprile-maggio settembre-marzo	Presente in modo disperso; radici da consumarsi cotte o arroste
<i>Aster amellus</i> Astro di Virgilio	Giovani getti, foglie Boccioli, fiori	marzo-aprile agosto-ottobre	
<i>Aster lanceolatum</i> Astro lanceolato	Giovani getti, foglie Boccioli, fiori	marzo-aprile agosto-ottobre	
<i>Aster linosyris</i> Astro spilla d'oro	Giovani getti, foglie Boccioli, fiori	marzo-aprile luglio-novembre	
<i>Aster tripolium</i> Astro marino	Giovani getti, foglie Boccioli, fiori	marzo-aprile agosto-ottobre	
<i>Atriplex patula</i> Atriplice erba-corregiola	Giovani getti, foglie Boccioli, fiori Semi	aprile-giugno luglio-settembre settembre-ottobre	
<i>Atriplex portulacoides</i> Atriplice portulacoides	Giovani getti, foglie Boccioli, fiori	marzo-giugno giugno-agosto	Specie alofita
<i>Atriplex prostrata</i> Atriplice comune	Giovani getti, foglie Boccioli, fiori	aprile-giugno luglio-settembre	
<i>Balsamita major (Tanacetum balsamita)</i> Erba amara balsamica	Giovani foglie Cime fiorite	marzo-giugno luglio-settembre	Specie raramente inselvaticata
<i>Barbarea stricta</i> Erba di S. Barbara stretta	Giovani foglie Cime floreali	aprile-dicembre aprile-luglio	
<i>Barbarea vulgaris</i> Erba di Santa Barbara comune	Rosette basali Cime floreali	aprile-dicembre aprile-giugno	
<i>Bellis perennis</i> Pratolina comune	Foglie, teneri steli, Boccioli, fiori Semi	febbraio-maggio marzo-giugno agosto-settembre	Può provocare allergie da contatto
<i>Bellis sylvestris</i> Pratolina autunnale	Giovani foglie Boccioli, fiori	settembre-giugno settembre-novembre	Può provocare allergie da contatto
<i>Berberis vulgaris</i> Crespino comune	Frutti	agosto-settembre	Presente in modo disperso
<i>Beta maritima</i> Bietola comune	Giovani getti, foglie Radici	marzo-maggio settembre-febbraio	Specie alofita
<i>Bidens cernua</i> Forbicina intera	Giovani foglie	aprile-giugno	
<i>Bifora radians</i> Coriandolo puzzolente	Frutti	maggio-giugno	Specie aromatica; presente in modo disperso
<i>Biscutella laevigata</i> Biscutella montanina	Giovani getti, rosette basali, Boccioli	aprile-maggio aprile-giugno	Presente in modo disperso

<i>Borago officinalis</i> Borragine comune	Giovani foglie Cime fiorite, fiori	febbraio-aprile aprile-agosto	Specie praticamente inesistente. Contiene piccole quantità di alcaloidi
<i>Brassica napus</i> Cavolo navone, Colza	Giovani getti, foglie Steli fioriferi Fiori Semi	marzo-maggio aprile-maggio aprile-ottobre agosto-settembre	Raramente inselvatichita
<i>Bupleurum falcatum</i> Buplero falcato	Giovani getti, foglie Fiori	aprile-maggio luglio-agosto	Presente in modo disperso
<i>Cakile maritima</i> Ravastrello marittimo	Giovani getti, foglie Cime fiorite	marzo-maggio maggio-novembre	Specie alofita; presente in modo disperso
<i>Calendula arvensis</i> Fiorellino selvatico	Giovani foglie Boccioli, fiori	marzo-giugno gennaio-dicembre	
<i>Calluna vulgaris</i> Brughiera	Cime fiorite	luglio-settembre	Specie dell'area montana; presente in modo disperso
<i>Calystegia sepium</i> Vilucchio bianco	Fiori Steli, radici	maggio-settembre aprile-settembre	Effetto lassativo in caso di sovra-dosaggio
<i>Campanula rapunculus</i> Campanula commestibile	Foglie basali, radici	marzo-giugno	Specie in diminuzione
<i>Campanula trachelium</i> Campanula selvatica	Foglie basali	marzo-maggio	
<i>Capparis spinosa</i> Cappero comune	Boccioli Frutti immaturi	giugno-settembre maggio-agosto	Presente in modo disperso
<i>Capsella bursa-pastoris</i> Borsapastore comune	Giovani foglie Steli fioriferi Giovani radici	gennaio-dicembre aprile-luglio marzo-giugno	
<i>Cardamine bulbifera</i> Dentaria minore	Giovani foglie Boccioli, fiori Semi	marzo-maggio marzo-luglio luglio-settembre	Specie dell'area montana; presente in modo disperso
<i>Cardamine enneaphyllos</i> Dentaria a nove foglie	Giovani foglie Boccioli, fiori Semi	marzo-maggio marzo-luglio luglio-settembre	Specie dell'area montana; presente in modo disperso
<i>Cardamine hirsuta</i> Billeri primaticcio	Rosetta basale Boccioli, fiori Semi	marzo-maggio marzo-giugno luglio-settembre	
<i>Cardamine pratensis</i> Billeri dei prati	Rosetta basale, steli Boccioli, fiori Semi	marzo-aprile marzo-giugno agosto-ottobre	
<i>Cardaminopsis arenosa</i> Arabetta sbandellata	Rosetta basale Boccioli, fiori	marzo-giugno aprile-giugno	Presente in modo disperso
<i>Cardaria draba</i> Coccola	Giovani getti, foglie Boccioli, fiori	marzo-maggio aprile-luglio	
<i>Carduus nutans</i> Cardo rosso	Giovani foglie, steli Boccioli Semi	marzo-aprile maggio-settembre settembre	
<i>Carlina acaulis</i> Carlina bianca	Giovani foglie Capolini chiusi	marzo-aprile aprile-giugno	Specie dell'area montana.

<i>Carlina corymbosa</i> Carlina raggio d'oro	Giovani foglie	aprile-giugno	
<i>Carpinus betulus</i> Carpino comune	Gemme, giovani foglie Semi immaturi	marzo-aprile maggio	
<i>Carthamus lanatus</i> Zafferanone selvatico	Semi	luglio-ottobre	Presente in modo disperso
<i>Carum carvi</i> Cumino tedesco	Tutta la pianta	marzo-giugno	Specie aromatica; presente in modo disperso
<i>Castanea sativa</i> Castagno comune	Frutti	agosto-ottobre	Presente in modo disperso
<i>Celtis australis</i> Bagolaro comune	Frutti	agosto-settembre	Presente in modo disperso
<i>Centaurea cyanus</i> Fiordaliso vero	Fiori	maggio-giugno	Specie in diminuzione
<i>Centaurea scabiosa</i> Fiordaliso vedovino	Fiori	giugno-ottobre	
<i>Centaurion erythraea</i> Centauro maggiore	Tutta la pianta	aprile-luglio	Usata nella medicina popolare
<i>Cerastium fontanum subsp. vulgare</i> Peverina dei prati	Giovani getti, foglie Fiori	marzo-maggio aprile-giugno	
<i>Chamomilla recutita (Matricaria recutita)</i> Camomilla comune	Giovani foglie Boccioli, fiori	aprile-maggio aprile-agosto	Specie aromatica; presente in modo disperso
<i>Chenopodium album</i> Farinello comune	Giovani foglie, cime Semi	marzo-giugno settembre-novembre	Da usare in quantità moderate per la presenza di acido ossalico
<i>Chondrilla juncea</i> Lattugaccio comune	Rosette basali	settembre-marzo	Presente in modo disperso
<i>Cichorium intybus</i> Cicoria comune	Rosette basali Fiori Radici	marzo-giugno aprile-giugno agosto-marzo	
<i>Cirsium arvense</i> Cardo campestre	Rosette primaverili Giovani steli, petali Radici	aprile-giugno maggio-settembre settembre-marzo	Steli: prima dell'uso vanno pelati
<i>Cirsium eriophorum</i> Cardo scardaccio	Getti giovani, foglie Giovani steli, petali Radici	aprile-giugno giugno-settembre settembre-marzo	Specie dell'area montana; presente in modo disperso. Steli: prima dell'uso vanno pelati
<i>Cirsium erisithales</i> Cardo zampa d'orso	Getti giovani, foglie Giovani steli Petali fioriferi	aprile-giugno giugno-settembre settembre-marzo	Steli: prima dell'uso vanno pelati
<i>Cirsium palustre</i> Cardo di palude	Getti giovani, foglie Giovani steli, petali Radici	aprile-giugno giugno-settembre settembre-marzo	Specie dell'area montana; presente in modo disperso. Steli, prima dell'uso vanno pelati
<i>Cirsium vulgare</i> Cardo asinino	Getti giovani, foglie Giovani steli, petali	aprile-giugno giugno-ottobre	Steli, prima dell'uso vanno pelati

<i>Clematis vitalba</i> Clematide vitalba	Giovani cime	marzo-aprile	Specie velenosa eccetto i getti apicali, da consumare cotti
<i>Convolvulus arvensis</i> Vilucchio comune	Giovani foglie Fiori	marzo-maggio aprile-ottobre	Può avere un effetto lassativo, comunque foglie e fiori usare in quantità moderate
<i>Conyza canadensis</i> Saepola canadese	Giovani getti, foglie	aprile-luglio	
<i>Cornus mas</i> Corniolo maschio	Frutti	luglio-settembre	
<i>Coronopus squamatus</i> Lappolina gramignola	Giovani rosette	marzo-giugno	
<i>Corylus avellana</i> Nocciolo comune	Giovani foglie Boccioli, fiori Frutti	aprile aprile-maggio giugno-luglio	Presente in modo disperso
<i>Crataegus laevigata</i> Biancospino selvatico	Giovani foglie Boccioli, fiori Frutti	aprile maggio-giugno agosto-settembre	Presente in modo disperso. Frutti da consumare cotti
<i>Crataegus monogyna</i> Biancospino comune	Giovani foglie Boccioli, fiori Frutti	aprile maggio-giugno agosto-settembre	Frutti da consumare cotti
<i>Crepis biennis</i> Radichiella dei prati	Giovani foglie Boccioli, fiori	aprile-maggio maggio-giugno	
<i>Crepis sancta</i> Radichiella di Terrasanta	Rosette basali Boccioli, fiori	marzo-aprile marzo-maggio	Presente in modo disperso
<i>Crepis vesicaria</i> Radichiella vescicosa	Rosette basali Boccioli, fiori	marzo-aprile gennaio-dicembre	
<i>Crithmum maritimum</i> Finocchio marino	Giovani getti, foglie Fiori	febbraio-giugno giugno-agosto	Specie alofita, aromatica
<i>Cymbalaria muralis</i> Ciombolino comune	Giovani foglie	aprile-maggio	Da usare in quantità moderate
<i>Cynodon dactylon</i> Gramigna rampicante	Radici	febbraio-maggio	Usata nella medicina popolare
<i>Cynoglossum creticum</i> Lingua di cane a fiori variegati	Foglie	marzo-giugno	Presente in modo disperso. Specie usata come cicatrizzante
<i>Daucus carota</i> Carota selvatica	Rosette giovani Fiori Semi Radici	febbraio-maggio aprile-ottobre agosto-novembre settembre-aprile	
<i>Dianthus sanguineus</i> Garofano sanguigno	Petali	maggio-agosto	Presente in modo disperso
<i>Diploxis muralis</i> Ruchetta dei muri	Giovani foglie Fiori	marzo-ottobre maggio-settembre	
<i>Diploxis tenuifolia</i> Ruchetta selvatica	Giovani foglie Fiori	marzo-ottobre maggio-ottobre	
<i>Dipsacus fullonum</i> Scardaccione selvatico	Rosette del primo anno Foglie del secondo anno	settembre-marzo aprile-maggio	Foglie commestibili prima che spunti il fusto

<i>Echium vulgare</i> Viperina azzurra	Giovani foglie Fiori	marzo-maggio aprile-settembre	Da usare con cautela per la presenza di alcaloidi del gruppo della pirrolizidina
<i>Epilobium angustifolium</i> Garofanino maggiore	Giovani foglie, steli Boccioli, fiori Radici	aprile-luglio giugno-settembre settembre-novembre	
<i>Epilobium dodonaei</i> Garofanino di Dodoneo	Giovani foglie, steli Boccioli, fiori	aprile-giugno giugno-settembre	Presente in modo disperso
<i>Epilobium hirsutum</i> Garofanino d'acqua	Giovani foglie Boccioli, fiori	aprile-giugno giugno-settembre	Presente in modo disperso
<i>Epilobium montanum</i> Garofanino di montagna	Giovani foglie, fiori Boccioli, fiori	maggio-giugno giugno-settembre	Specie dell'area montana; presente in modo disperso
<i>Equisetum arvense</i> Equiseto dei campi	Giovani foglie, Steli Tuberi	maggio-luglio maggio- agosto settembre-febbraio	Rischio di confondere la specie con altri equiseti velenosi
<i>Erodium cicutarium</i> Becco di gru comune	Giovani foglie	marzo-maggio	
<i>Eryngium amethystinum</i> Calcatreppola ametistina	Giovani getti, foglie Radici	marzo-maggio novembre-febbraio	Presente in modo disperso
<i>Eryngium campestre</i> Calcatreppola campestre	Giovani getti, foglie Radici	marzo-maggio novembre-febbraio	
<i>Eryngium maritimum</i> Calcatreppola	Giovani getti, foglie Radici	marzo-maggio novembre-febbraio	Specie rara; in pericolo di estinzione
<i>Fagus sylvatica</i> Faggio	Giovani foglie Semi	aprile settembre	I semi vanno consumati arrostiti
<i>Fallopia convolvulus</i> Poligono convolvolo	Giovani foglie Semi	marzo-aprile settembre-ottobre	
<i>Filipendula ulmaria</i> Olmara comune	Giovani getti Boccioli, fiori Radici	aprile maggio-agosto settembre-aprile	Controindicata per chi allergico all'acido acetilsalicilico (aspirina)
<i>Filipendula vulgaris</i> Olmara peperina	Giovani getti Boccioli, fiori Radici	aprile maggio-luglio settembre-aprile	Controindicata per chi allergico all'acido acetilsalicilico
<i>Foeniculum vulgare</i> Finocchio comune	Semi Radici	settembre-ottobre settembre-dicembre	Specie aromatica
<i>Fragaria moschata</i> Fragola moscata	Giovani foglie Fiori Frutti	marzo-aprile aprile-maggio giugno-luglio	Presente in modo disperso
<i>Fragaria vesca</i> Fragola comune	Giovani foglie Fiori Frutti	marzo-aprile aprile-maggio giugno-luglio	
<i>Fraxinus excelsior</i> Frassino comune	Gemme, giovani foglie Frutti immaturi Semi	aprile giugno-luglio agosto	Presente in modo disperso

<i>Fraxinus ornus</i> Frassino da manna	Gemme, giovani foglie Frutti immaturi Semi	aprile giugno-luglio agosto	
<i>Galeopsis speciosa</i> Canapetta screziata	Foglie Fiori Semi	aprile-settembre giugno-agosto ottobre-novembre	Presente in modo disperso
<i>Galeopsis tetrahit</i> Canapetta comune	Foglie Fiori Semi	maggio-ottobre giugno-ottobre ottobre-novembre	
<i>Galinsoga parviflora</i> Galinsoga comune	Giovani steli, foglie, fiori	luglio-ottobre	
<i>Galium aparine</i> Caglio asprello	Giovani foglie, steli Fiori Semi	maggio-agosto maggio-ottobre settembre-ottobre	
<i>Galium mollugo</i> Caglio tirolese	Giovani foglie, steli Fiori Semi	gennaio-dicembre giugno agosto agosto-settembre	
<i>Galium odoratum</i> Caglio odoroso	Giovani foglie, steli Fiori	aprile-giugno maggio-giugno	Specie aromatica. Da usare con cautela per la presenza di cumarina; presente in modo disperso
<i>Galium verum</i> Caglio zolfino	Giovani foglie, steli Fiori Semi	gennaio-dicembre giugno agosto agosto-settembre	Proprietà tintorie (radici), medicinali, caglio del latte
<i>Geranium macrorrhizum</i> Geranio crestato	Foglie Fiori	marzo-novembre maggio-luglio	Specie dell'area montana; aromatica, rara
<i>Geranium molle</i> Geranio volgare	Fiori	marzo-settembre	Presente in modo disperso
<i>Geranium purpureum</i> Geranio di S.Roberto	Fiori	marzo-settembre	
<i>Geranium rotundifolium</i> Geranio malvacino	Fiori	maggio-ottobre	Presente in modo disperso
<i>Geranium sanguineum</i> Geranio sanguigno	Giovani foglie Fiori	maggio-luglio giugno-agosto	Presente in modo disperso
<i>Geum urbanum</i> Cariofillata comune	Giovani foglie Boccioli, fiori Radici	marzo-aprile maggio-luglio settembre-marzo	Presente in modo disperso
<i>Glechoma hederacea</i> Ellera terrestre comune	Getti, giovani foglie Fiori	marzo-giugno aprile-giugno	Specie aromatica; presente in modo disperso
<i>Glechoma hirsuta</i> Ellera terrestre pelosa	Getti, giovani foglie Fiori	marzo-giugno marzo-giugno	Specie aromatica
<i>Helianthus tuberosus</i> Topinambur	Petali Tuberi	agosto-ottobre ottobre-dicembre	Presente in modo disperso
<i>Helichrysum italicum</i> Perpetuini d'Italia	Giovani foglie Fiori	marzo-giugno maggio-settembre	Specie aromatica

<i>Heracleum sphondylium</i> Panace comune	Giovani foglie Steli, fiori Semi Radici	aprile-maggio maggio-ottobre agosto-ottobre settembre-marzo	Presente in modo disperso. Nelle persone sensibili può provocare allergie per la presenza di furanocumarine fotosensibilizzanti
<i>Hieracium pilosella</i> Sparviere pelosetto	Giovani foglie Fiori	aprile-maggio maggio-ottobre	
<i>Hippocrepis comosa</i> Sferracavallo comune	Giovani getti, foglie Fiori	marzo-maggio maggio-agosto	Presente in modo disperso
<i>Humulus lupulus</i> Luppolo comune	Germogli Fiori Radici	marzo-maggio luglio-agosto settembre-febbraio	Presente in modo disperso
<i>Hyoseris radiata</i> Radicchio selvatico	Rosette basali	febbraio-aprile	
<i>Hypericum perforatum</i> Erba di S. Giovanni comune	Getti, foglie Fiori	marzo-maggio luglio-agosto	Può aumentare la sensibilità alla luce solare e indebolire gli effetti dei farmaci
<i>Hypochoeris maculata</i> Costolina macchiata	Rosette basali Capolini, fiori Radici	marzo-maggio maggio-ottobre marzo-aprile	Presente in modo disperso
<i>Hypochoeris radicata</i> Costolina liscia	Rosette basali Capolini, fiori Radici	marzo-maggio maggio-ottobre marzo-aprile	
<i>Hyssopus officinalis</i> Issopo	Tutta la pianta	aprile-settembre	Specie rara; aromatica
<i>Impatiens balfourii</i> Impatiente di Balfour	Fiori Semi	luglio-ottobre settembre-ottobre	Le parti verdi leggermente tossiche
<i>Inula helenium</i> Enula campana	Giovani foglie Fiori Radici	aprile-giugno luglio-settembre settembre-marzo	Le radici possono provocare sintomi allergici; presente in modo disperso
<i>Isatis tinctoria</i> Glasto comune	Giovani steli, foglie Fiori Semi	maggio-aprile maggio-luglio agosto-settembre	Presente in modo disperso
<i>Juniperus communis</i> Ginepro comune	Gemme Bacche	marzo-maggio agosto-novembre	Specie aromatica
<i>Juniperus oxycedrus</i> Ginepro ossicedro	Gemme Bacche	marzo-maggio agosto-dicembre	Specie aromatica
<i>Kernera saxatilis</i> Coclearia delle rupi	Rosette basali Boccioli, fiori	aprile-maggio aprile-luglio	Specie dell'area montana; presente in modo disperso
<i>Knautia drymeia</i> Ambretta dei querceti	Giovani foglie Fiori	aprile-luglio maggio-settembre	
<i>Knautia illyrica</i> Ambretta illirica	Giovani foglie Fiori	aprile-luglio giugno-luglio	Specie dell'area montana
<i>Lactuca perennis</i> Lattuga rupestre	Giovani foglie Fiori	aprile-maggio maggio-luglio	Presente in modo disperso
<i>Lactuca serriola</i> Lattuga selvatica	Giovani foglie Fiori Radici	aprile-luglio luglio-settembre settembre-aprile	

<i>Lactuca viminea</i> Lattuga alata	Giovani foglie	aprile-luglio	Presente in modo disperso
<i>Lamium amplexicaule</i> Falsa-ortica reniforme	Giovani foglie, cime Fiori	febbraio-ottobre gennaio-maggio	
<i>Lamium galeobdolon</i> Ortica mora	Giovani foglie, cime Fiori	febbraio-ottobre aprile-luglio	
<i>Lamium maculatum</i> Falsa-ortica macchiata	Giovani foglie, cime Fiori Semi, radici	febbraio-ottobre maggio-giugno settembre-novembre	
<i>Lamium orvala</i> Falsa-ortica maggiore	Giovani foglie, cime Fiori	marzo-aprile aprile-giugno	Specie dell'area montana; presente in modo disperso
<i>Lamium purpureum</i> Falsa-ortica purpurea	Giovani foglie, cime Fiori	febbraio-ottobre marzo-maggio	
<i>Lapsana communis</i> Lassana	Giovani getti, foglie Fiori	aprile-giugno giugno-agosto	Presente in modo disperso
<i>Laserpitium latifolium</i> Laserpizio erba-nocitola	Giovani getti, foglie	aprile-maggio	Specie dell'area montana; presente in modo disperso
<i>Laserpitium siler</i> Laserpizio sermontano	Giovani getti, foglie	aprile-maggio	Specie dell'area montana; presente in modo disperso
<i>Laurus nobilis</i> Alloro	Foglie	gennaio-dicembre	Specie aromatica; presente in modo disperso
<i>Legousia speculum-veneris</i> Specchio di Venere comune	Giovani piante Radici	febbraio-marzo aprile	Le radici vanno raccolte prima della fioritura. Specie in diminuzione
<i>Lemna gibba</i> Lenticchia d'acqua spugnosa	Tutta la pianta	marzo-settembre	Specie idrofila
<i>Lemna minor</i> Lenticchia d'acqua	Tutta la pianta	marzo-settembre	Specie idrofila
<i>Leontodon autumnalis</i> Dente di leone ramoso	Giovani foglie Boccioli, fiori Radici	aprile-giugno giugno-luglio settembre-marzo	
<i>Leontodon hispidus</i> Dente di leone comune	Giovani foglie Boccioli, fiori Radici	aprile-giugno giugno-ottobre settembre-marzo	Presente in modo disperso
<i>Leontodon tuberosus</i> Dente di leone tuberoso	Giovani foglie Boccioli, fiori Radici	marzo-giugno giugno-luglio settembre-marzo	Presente in modo disperso
<i>Lepidium campestre</i> Erba storna	Giovani foglie Steli fioriferi Semi	marzo-maggio aprile maggio giugno-agosto	

<i>Leucanthemum praecox</i> Margherita diploide	Giovani foglie Boccioli, fiori Radici	febbraio-aprile marzo-luglio settembre-marzo	Da usare con cautela. Nelle persone sensibili può provocare allergia da contatto
<i>Leucanthemum vulgare</i> Margherita tetraploide	Rosette basali Boccioli, fiori Radici	marzo-aprile maggio-ottobre settembre-aprile	Da usare con cautela. Nelle persone sensibili può provocare allergia da contatto
<i>Linaria vulgaris</i> Linaiola comune	Fiori	giugno-ottobre	
<i>Lonicera implexa</i> Caprifoglio mediterraneo	Fiori	maggio-giugno	Frutti velenosi
<i>Lotus corniculatus</i> Ginestrino comune	Giovani getti, foglie Fiori Semi	marzo-aprile luglio-agosto settembre-febbraio	
<i>Lunaria rediviva</i> Lunaria comune	Giovani foglie Fiori Radici	marzo-maggio maggio-giugno marzo-aprile	Specie dell'area montana, rara
<i>Lysimachia nummularia</i> Mazza d'oro minore	Giovani getti, foglie Fiori	gennaio-dicembre maggio-agosto	Specie igrofità
<i>Lysimachia punctata</i> Mazza d'oro boschiva	Giovani getti, foglie Fiori	gennaio-dicembre giugno-agosto	Specie igrofità, presente in modo disperso
<i>Lysimachia vulgaris</i> Mazza d'oro comune	Giovani getti, foglie Fiori	gennaio-dicembre giugno-agosto	Specie igrofità; presente in modo disperso
<i>Lythrum salicaria</i> Salcerella comune	Giovani getti, foglie Fiori	aprile-maggio giugno-settembre	Specie igrofità
<i>Malus sylvestris</i> Melo selvatico	Fiori Frutti	aprile-maggio settembre-ottobre	Da usare con cautela per la presenza nei semi di acido prussico. Presente in modo disperso
<i>Malva alcea</i> Malva alcea	Giovani foglie Boccioli, fiori, frutti Radici	marzo-luglio giugno-settembre novembre-aprile	Presente in modo disperso
<i>Malva neglecta</i> Malva domestica	Giovani foglie Boccioli, fiori, frutti Radici	marzo-luglio maggio-ottobre novembre-aprile	Presente in modo disperso
<i>Malva sylvestris</i> Malva selvatica	Giovani foglie Boccioli, fiori, frutti Radici	marzo-luglio maggio-settembre novembre-aprile	
<i>Matthiola incana</i> Violacciocca rossa	Fiori	marzo-maggio	Praticamente inesistente
<i>Medicago arabica</i> Erba medica araba	Giovani foglie Cime fiorite	marzo-maggio aprile giugno	
<i>Medicago lupulina</i> Erba medica lupolina	Foglie, cime giovani Fiori Semi	marzo-maggio aprile-luglio settembre	
<i>Medicago sativa</i> Erba medica	Foglie, cime giovani Fiori Semi	marzo-giugno aprile-settembre settembre-ottobre	

<i>Melilotus officinalis</i> Meliloto comune	Getti Foglie, cime fiorite Semi	aprile-giugno maggio-settembre agosto-ottobre	Da usare con cautela per la presenza di cumarine in quantità ridotte
<i>Melissa officinalis</i> Melissa vera	Getti, foglie Cime fiorite	marzo-aprile maggio-giugno	Specie aromatica; presente in modo disperso
<i>Melittis melissophyllum</i> Erba limona comune	Giovani foglie Cime fiorite	marzo-aprile maggio-giugno	Specie aromatica; presente in modo disperso
<i>Mentha aquatica</i> Menta d'acqua	Giovani foglie Cime fiorite	marzo-aprile maggio-giugno	Specie igrofila; aromatica
<i>Mentha longifolia</i> Menta selvatica	Giovani foglie Cime fiorite	marzo-aprile maggio-giugno	Specie aromatica
<i>Mentha spicata</i> Menta romana	Giovani foglie Cime fiorite	marzo-aprile maggio-giugno	Specie aromatica
<i>Mespilus germanica</i> Nespolo volgare	Fiori Frutti	maggio-giugno ottobre-novembre	Presente in modo disperso. I frutti vanno consumati dopo l'ammazzamento
<i>Muscari comosum</i> Giacinto del penacchio	Bulbi	settembre-marzo	
<i>Myagrum perfoliatum</i> Miagro liscio	Tutta la pianta	aprile-giugno	Praticamente inesistente
<i>Mycelis muralis</i> Lattuga dei boschi	Giovani foglie Boccioli, fiori	aprile-luglio giugno-agosto	
<i>Myosotis arvensis</i> Nontiscordardimè dei campi	Fiori	aprile-luglio	
<i>Myosotis ramosissima</i> Nontiscordardimè ramosissimo	Fiori	aprile-giugno	
<i>Myosoton aquaticum</i> (<i>Stellaria aquatica</i>) Centocchio acquatico	Teneri steli, cime fiorite Semi	aprile-giugno maggio-novembre	Specie idrofila
<i>Myriophyllum spicatum</i> Millefoglio d'acqua	Radici	settembre-novembre	Specie idrofila
<i>Myriophyllum verticillatum</i> Millefoglio d'acqua ascellare	Germogli, foglie	aprile-giugno	Specie idrofila
<i>Myrtus communis</i> Mirto	Foglie Frutti	gennaio-dicembre sett.-dicembre	Specie aromatica; presente in modo disperso
<i>Nasturtium officinale</i> Crescione d'acqua	Rami fogliati, foglie Fiori Semi	marzo-settembre maggio-settembre settembre-ottobre	Specie idrofila; aromatica
<i>Nigella damascena</i> Damigella scapigliata	Semi	giugno-luglio	Specie in diminuzione. Semi aromatici

<i>Oenothera biennis</i> Enagra comune	Giovani foglie, steli Boccioli, fiori Semi Radici	aprile-giugno giugno-settembre settembre-ottobre sett.-novembre	Presente in modo disperso
<i>Oenothera glaziovaiana</i> Enagra di Lamarck	Giovani foglie, steli Boccioli, fiori Semi Radici	aprile-giugno giugno-settembre settembre-ottobre sett.-novembre	Presente in modo disperso
<i>Ononis spinosa</i> Ononide spinosa	Giovani getti Fiori Radici	marzo-aprile giugno-agosto settembre-ottobre	
<i>Origanum vulgare</i> Origano comune	Giovani foglie, steli, fiori	marzo-ottobre	Specie aromatica
<i>Ornithogalum narbonense</i> Latte di gallina spigato	Germogli (turioni)	marzo-maggio	Presente in modo disperso
<i>Ornithogalum pyrenaicum</i> Latte di gallina a fiori giallastri	Germogli (turioni)	marzo-maggio	
<i>Oxalis acetosella</i> Acetosella dei boschi	Giovani foglie Fiori	marzo-giugno aprile-giugno	Da usare con cautela per la elevata presenza di ossalati
<i>Oxalis corniculata</i> Acetosella dei campi	Giovani foglie Fiori	aprile-giugno aprile-giugno	Da usare con cautela per la elevata presenza di ossalati
<i>Paliurus spina-christi</i> Marucca	Frutti	giugno-luglio	
<i>Papaver apulum</i> Papavero pugliese	Rosette Fiori Semi	marzo-aprile maggio-agosto agosto	Presente in modo disperso
<i>Papaver dubium</i> Papavero a clava	Rosette Fiori Semi	marzo-aprile maggio-agosto agosto	Presente in modo disperso
<i>Papaver rhoeas</i> Papavero comune	Rosette Fiori Semi	marzo-aprile maggio-agosto agosto	Da usare con cautela per la presenza di alcaloidi nella linfa del latte della specie
<i>Parietaria diffusa</i> Vertriola minore	Giovani foglie	gennaio-dicembre	Presente in modo disperso
<i>Parietaria officinalis</i> Vertriola comune	Giovani foglie	febbraio-ottobre	
<i>Pastinaca sativa</i> Pastinaca comune	Giovani foglie, steli Boccioli, fiori, Semi Radici (primo anno)	aprile-luglio luglio-agosto agosto-settembre ottobre-marzo	Evitare raccolta e lavorazione sotto il sole: Contiene furocumarine foto-sensibilizzanti
<i>Peltaria alliacea</i> Peltaria	Giovani foglie Fiori	marzo-aprile maggio-luglio	Specie dell'area montana; rara; presente in modo disperso

<i>Persicaria bistorta</i> Poligono bistorta	Giovani getti, foglie Semi Radici	aprile-agosto agosto-settembre settembre-marzo	Specie igrofila; presente in modo disperso
<i>Persicaria lapathifolia</i> Poligono nodoso	Giovani getti, foglie Semi	aprile-luglio settembre-ottobre	
<i>Persicaria maculosa</i> Poligono persicaria	Giovani getti, foglie Semi	aprile-agosto settembre-ottobre	
<i>Phragmites australis</i> Cannuccia di palude	Germogli	marzo-giugno	Specie idrofila
<i>Physalis alkekengi</i> Alchechengi comune	Frutti	settembre-ottobre	Specie rara
<i>Phyteuma orbiculare</i> Raponzolo orbicolare	Giovani getti, foglie Boccioli Radici	marzo-maggio giugno-agosto settembre-marzo	Specie dell'a- rea montana; presente in modo disperso
<i>Picris echioides</i> Aspraggine volgare	Rosette basali	marzo-aprile	
<i>Picris hieracioides</i> Aspraggine comune	Rosette basali	marzo-aprile	
<i>Pimpinella major</i> Tragoselino maggiore	Giovani getti, foglie Fiori, frutti Radici	marzo-maggio giugno-ottobre settembre-marzo	Specie aromatica
<i>Pimpinella saxifraga</i> Tragoselino comune	Giovani getti, foglie Fiori, frutti Radici	marzo-maggio giugno-ottobre settembre-marzo	Specie aromatica
<i>Pistacia terebinthus</i> Terebinto	Frutti	agosto-settembre	
<i>Plantago argentea</i> Piantaggine argentata	Rosette basali Infiorescenze	marzo-giugno maggio-agosto	Presente in modo disperso
<i>Plantago coronopus</i> Piantaggine barbatella	Rosette basali Infiorescenze	marzo-giugno maggio-luglio	
<i>Plantago lanceolata</i> Piantaggine lanciuiola	Giovani foglie Infiorescenze Semi	gennaio-dicembre maggio-agosto ottobre-marzo	
<i>Plantago major</i> Piantaggine maggiore	Rosette basali Infiorescenze Semi	marzo-aprile giugno-ottobre agosto-ottobre	
<i>Plantago media</i> Piantaggine pelosa	Rosette basali Infiorescenze Semi	marzo-aprile maggio-agosto agosto-ottobre	
<i>Polygonum aviculare</i> Poligono centinodia	Giovani getti, foglie Semi	maggio-giugno agosto-ottobre	
<i>Polypodium vulgare</i> Polipodio comune	Radici	settembre-marzo	
<i>Portulaca oleracea</i> Porcellana comune	Foglie, cime fiorite	giugno-settembre	Da usare con cautela per la pre- senza di ossalati
<i>Potamogeton crispus</i> Brasca increspata	Giovani getti, foglie	marzo-settembre	Specie idrofila
<i>Potamogeton natans</i> Brasca comune	Giovani getti, foglie	marzo-settembre	Specie idrofila
<i>Potamogeton perfoliatum</i> Brasca arrotondata	Giovani getti, foglie	marzo-settembre	Specie idrofila

<i>Potentilla alba</i> Cinquefoglia bianca	Giovani foglie, fiori	marzo-maggio	Presente in modo disperso
<i>Potentilla erecta</i> Cinquefoglia tormentilla	Giovani foglie Fiori	aprile-giugno maggio-agosto	
<i>Potentilla heptaphylla</i> Cinquefoglia a sette foglie	Giovani foglie Fiori	aprile-maggio maggio-luglio	Specie dell'area montana
<i>Potentilla micrantha</i> Cinquefoglia fragola-secca	Giovani foglie, fiori	marzo-maggio	Specie dell'area montana; presente in modo disperso
<i>Potentilla recta</i> Cinquefoglia diritta	Giovani foglie Fiori	aprile-giugno maggio-luglio	
<i>Potentilla reptans</i> Cinquefoglia comune	Giovani foglie Fiori	marzo-aprile maggio-settembre	
<i>Primula acaulis</i> Primula comune	Giovani foglie Fiori	febbraio-aprile marzo-aprile	
<i>Primula eliator</i> Primula maggiore	Giovani foglie Fiori	febbraio-aprile marzo-aprile	Specie dell'area montana; presente in modo disperso
<i>Primula veris</i> Primula odorosa	Giovani foglie Fiori	febbraio-aprile aprile-maggio	Specie dell'area montana
<i>Prunella grandiflora</i> Prunella delle Alpi	Giovani foglie Fiori	aprile-giugno giugno-agosto	Specie dell'area montana
<i>Prunella laciniata</i> Prunella gialla	Giovani foglie Fiori	marzo-giugno aprile-agosto	
<i>Prunella vulgaris</i> Prunella comune	Giovani foglie Fiori	aprile-maggio aprile-ottobre	
<i>Prunus avium</i> Ciliegio selvatico	Frutti	luglio-agosto	Presente in modo disperso
<i>Prunus cerasifera</i> Amolo	Frutti	giugno-luglio	
<i>Prunus mahaleb</i> Ciliegio canino	Fiori Frutti	maggio luglio-agosto	
<i>Prunus spinosa</i> Pruno selvatico	Frutti	agosto-novembre	Vanno consumati cotti
<i>Psoralea bituminosa</i> Trifoglio bituminoso	Giovani getti	marzo-aprile	Presente in modo disperso
<i>Pulmonaria australis</i> Pulmonaria sudalpina	Giovani foglie Fiori	marzo-aprile marzo-maggio	Presente in modo disperso
<i>Pulmonaria officinalis</i> Pulmonaria maggiore	Giovani foglie Fiori	marzo-aprile marzo-maggio	Presente in modo disperso
<i>Punica granatum</i> Pomo granato	Frutti	ottobre-novembre	Presente in modo disperso
<i>Pyrus amygdaliformis</i> Pero mandorlino	Frutti	settembre-novembre	Presente in modo disperso
<i>Pyrus pyraeaster</i> Pero selvatico	Frutti	settembre-ottobre	Specie dell'area montana; presente in modo disperso
<i>Quercus cerris</i> Quercia cerro	Frutti	settembre-ottobre	Vanno consumati cotti o arrostiti
<i>Quercus ilex</i> Leccio	Frutti	settembre-ottobre	Vanno consumati cotti o arrostiti

<i>Quercus petraea</i> Quercia rovere	Frutti	settembre-ottobre	Vanno consumati cotti o arrostiti
<i>Quercus pubescens</i> Roverella	Frutti	settembre-ottobre	Vanno consumati cotti o arrostiti
<i>Quercus robur</i> Quercia comune	Frutti	settembre-ottobre	Specie igrofitica, I frutti vanno consumati cotti o arrostiti
<i>Ranunculus ficaria</i> Ranuncolo favagello	Giovani foglie Boccioli	febbraio-marzo marzo-maggio	Da usare con cautela per la presenza di alcaloidi tossici, tranne giovani foglie e boccioli raccolti prima della fioritura
<i>Raphanus raphanistrum</i> Ravanello selvatico	Giovani foglie, cime Fiori Semi	aprile-giugno giugno-agosto settembre-ottobre	Presente in modo disperso
<i>Rapistrum rugosum</i> Miagro peloso	Tutta la pianta	marzo-ottobre	
<i>Reichardia picroides</i> Grattalingua comune	Rosette basali	marzo-aprile	Presente in modo disperso
<i>Reseda alba</i> Reseda bianca	Giovani foglie, steli Fiori	marzo-aprile aprile-agosto	Presente in modo disperso
<i>Reseda lutea</i> Reseda comune	Giovani foglie, steli Fiori	aprile-giugno maggio-settembre	Presente in modo disperso
<i>Rhagadiolus stellatus</i> Radicchio stellato	Giovani foglie	marzo-giugno	
<i>Robinia pseudoacacia</i> Robinia	Infiorescenze Semi	maggio-giugno luglio-agosto	
<i>Rorippa austriaca</i> Crescione austriaco	Foglie, cime fiorite Semi, radici	aprile-luglio luglio-settembre	Presente in modo disperso
<i>Rorippa sylvestris</i> Crescione radicina	Foglie, cime fiorite Semi, radici	aprile-giugno luglio-settembre	
<i>Rosa canina</i> Rosa selvatica	Giovani foglie Petali Frutti	febbraio-aprile maggio-settembre agosto-ottobre	Specie aromatica
<i>Rosa glauca</i> Rosa paonazza	Giovani foglie Petali Frutti	febbraio-aprile giugno-agosto agosto-ottobre	Specie dell'area montana; aromatica; presente in modo disperso
<i>Rosa micrantha</i> Rosa balsamina minore	Giovani foglie Petali Frutti	febbraio-aprile maggio-luglio agosto-ottobre	Specie aromatica; presente in modo disperso
<i>Rosa pendulina</i> Rosa alpina	Giovani foglie Petali Frutti	febbraio-aprile maggio-luglio agosto-ottobre	Specie dell'area montana; aromatica; presente in modo disperso
<i>Rosmarinus officinalis</i> Rosmarino	Foglie Fiori	gennaio-dicembre febbraio-aprile	Specie aromatica; coltivata e spontanea
<i>Rubus caesius</i> Rovo bluastro	Gemme, punte giovani Fiori Frutti	marzo-aprile maggio-luglio maggio-agosto	Specie igrofitica

<i>Rubus canescens</i> Rovo tomentoso	Gemme, punte giovani Fiori Frutti	marzo-aprile maggio-luglio agosto-settembre	Presente in modo disperso
<i>Rubus idaeus</i> Lampone rosso	Gemme, punte giovani Fiori Frutti	maggio-aprile maggio-giugno agosto-settembre	Specie dell'area montana, foglie aromatiche
<i>Rubus ulmifolius</i> Rovo comune	Gemme, punte giovani Fiori Frutti	marzo-aprile maggio-agosto luglio-ottobre	
<i>Rumex acetosa</i> Romice acetosa	Giovani foglie Semi Radici (2 anni e più)	marzo-ottobre agosto-ottobre settembre-novembre	Da usare con cautela per la pre- senza di ossalati
<i>Rumex acetosella</i> Romice acetosella	Giovani foglie Semi	marzo-ottobre agosto-ottobre	Da usare con cautela per la pre- senza di ossalati
<i>Rumex crispus</i> Romice crespo	Giovani foglie Semi Radici (2 anni e più)	marzo-maggio agosto-ottobre settembre-marzo	Da usare con cautela per la pre- senza di ossalati
<i>Rumex obtusifolius</i> Romice comune	Giovani foglie Semi Radici (2 anni e più)	marzo-maggio agosto-ottobre settembre-marzo	Da usare con cautela per la pre- senza di ossalati
<i>Rumex sanguineus</i> Romice sanguineo	Giovani foglie Semi Radici (2 anni e più)	marzo-ottobre agosto-ottobre settembre-novembre	Da usare con cautela per la pre- senza di ossalati
<i>Rumex scutatus</i> Romice scudato	Giovani foglie Semi Radici (2 anni e più)	marzo-ottobre agosto-ottobre settembre-novembre	Da usare con cau- tela a per la pre- senza di ossalati
<i>Ruscus aculeatus</i> Ruscolo pungitopo	Germogli (turioni) Rizoma	marzo-maggio ottobre-novembre	
<i>Ruta graveolens</i> Ruta comune	Tutta la pianta	gennaio-dicembre	Specie aromatica; contiene alcaloidi; presente in modo disperso
<i>Salicornia europaea</i> Salicornia europea	Giovani piante Semi	aprile-giugno luglio-ottobre	Specie alofita; presente in modo disperso
<i>Salsola kali</i> Salsola erba-cali	Giovani piante	marzo-aprile	Specie alofita; presente in modo disperso. Da usare con cautela per la presenza di ossalati
<i>Salsola soda</i> Salsola soda	Giovani piante Giovani piante	marzo-maggio marzo-giugno	Specie alofita; presente in modo disperso
<i>Salvia glutinosa</i> Salvia vischiosa	Giovani getti, foglie Cime fiorite	marzo-giugno luglio-settembre	Specie dell'a- rea montana; presente in modo disperso
<i>Salvia officinalis</i> Salvia domestica	Giovani getti, foglie Cime fiorite	aprile-giugno maggio-giugno	
<i>Salvia pratensis</i> Salvia comune	Rosette, giovani steli Cime fiorite	febbraio-maggio maggio-agosto	

<i>Salvia verbenaca</i> Salvia minore	Rosette, giovani steli Cime fiorite	febbraio-aprile aprile-giugno	Presente in modo disperso
<i>Salvia verticillata</i> Salvia spuria	Giovani foglie Cime fiorite	marzo-maggio giugno-settembre	Specie dell'area montana; presente in modo disperso
<i>Sambucus nigra</i> Sambuco comune	Fiori Frutti	aprile-giugno luglio-settembre	Fiori e frutti eduli. Le parti restanti contengono alcaloidi
<i>Sambucus racemosa</i> Sambuco rosso	Frutti	agosto-settembre	Specie dell'area montana. I frutti maturi vanno consumati soltanto cotti. Le parti restanti contengono alcaloidi; presente in modo disperso
<i>Sanguisorba minor</i> Salvastrella minore	Rosette Steli fioriferi	marzo-aprile aprile-agosto	
<i>Sanicula europaea</i> Erba fragolina	Foglie	marzo-giugno	Specie dell'area montana; presente in modo disperso
<i>Satureja menthifolia</i> (<i>Clinopodium menthifolium</i>) Mentuccia maggiore	Foglie Cime fiorite	gennaio-dicembre maggio-ottobre	Specie aromatica; presente in modo disperso
<i>Satureja montana</i> Santoreggia montana	Foglie Cime fiorite	gennaio-dicembre luglio-ottobre	Specie aromatica
<i>Satureja nepeta</i> (<i>Calamintha nepeta</i>) Mentuccia comune	Foglie Cime fiorite	gennaio-dicembre maggio-ottobre	Specie dell'area montana
<i>Satureja subspicata</i> Santoreggia lilacina	Foglie Cime fiorite	gennaio-dicembre luglio-ottobre	Specie dell'area montana; aromatica; presente in modo disperso
<i>Satureja vulgaris</i> (<i>Clinopodium vulgare</i>) Clinopodio dei boschi	Foglie Cime fiorite	gennaio-dicembre giugno-agosto	
<i>Scabiosa columbaria</i> Vedovina selvatica	Giovani foglie Fiori	aprile-giugno giugno-ottobre	
<i>Scandix pecten-veneris</i> Pettine di Venere	Giovani getti, foglie Cime fiorite	aprile-maggio maggio-giugno	Specie in diminuzione
<i>Scolymus hispanicus</i> Cardogna comune	Rosetta basale Fiori	aprile-maggio giugno-agosto	Presente in modo disperso
<i>Scorzonera austriaca</i> Scorzonera barbata	Giovani getti, foglie Boccioli Radici	aprile-maggio giugno-luglio settembre-novembre	Presente in modo disperso
<i>Scorzonera laciniata</i> Scorzonera sbrindellata	Giovani getti, foglie Boccioli	aprile-maggio maggio-luglio	Presente in modo disperso
<i>Scorzonera villosa</i> Scorzonera spinulosa	Giovani getti, foglie, Boccioli	marzo-aprile aprile-giugno	Presente in modo disperso

<i>Sedum album</i> Borragina bianca	Giovani getti, foglie	marzo-maggio	Da usare con cautela per la presenza di alcaloidi ; presente in modo disperso
<i>Sedum rupestre</i> Borragina rupestre	Giovani getti, foglie	aprile-luglio	Da usare con cautela per la presenza di alcaloidi; presente in modo disperso
<i>Sedum sexangulare</i> Borragina insipida	Giovani getti, foglie	aprile-giugno	Da usare con cautela per la presenza di alcaloidi
<i>Sedum telephium</i> Borragina massima	Giovani getti, foglie Tuberi	aprile-giugno settembre-febbraio	Da usare con cautela per la presenza di alcaloidi; presente in modo disperso
<i>Sempervivum tectorum</i> Semprevivo maggiore	Giovani rosette	aprile-giugno	Specie dell'area montana; rara
<i>Seseli annuum</i> Finocchiella effimera	Giovani getti, foglie Radici	aprile-giugno settembre-novembre	
<i>Seseli libanotis</i> Finocchiella maggiore	Giovani getti, foglie Radici	aprile-giugno maggio	Specie dell'area montana; presente in modo disperso
<i>Silene alba</i> Silene alba	Giovani cespi, cime	marzo-maggio	
<i>Silene flos-cuculi</i> Crotonella fior di cuculo	Giovani cespi, foglie Fiori	aprile-giugno maggio-agosto	
<i>Silene nutans</i> Silene ciondola	Giovani cespi, foglie	aprile-giugno	
<i>Silene otites</i> Silene otite	Giovani cespi, foglie	aprile-giugno	
<i>Silene vulgaris</i> Silene venosa	Giovani cespi	marzo-giugno	Si raccoglie anche in autunno
<i>Silybum marianum</i> Cardo di Santa Maria	Foglie Capolini Semi	aprile maggio luglio-agosto	Foglie commestibili, prima che spunti il fusto. Praticamente inesistente
<i>Sinapis arvensis</i> Senape selvatica	Rosette basali Cime fiorite Semi	febbraio-aprile aprile-luglio giugno-ottobre	
<i>Sisymbrium officinale</i> Erba cornacchia comune	Giovani getti, foglie Semi	aprile-giugno settembre-ottobre	I semi contengono glicosidi
<i>Smilax aspera</i> Salsapariglia nostrana	Giovani cime	marzo-maggio	Pianta velenosa, eccetto i getti primaverili che sono commestibili
<i>Smyrniolum perfoliatum</i> Corinoli dentato	Giovani getti, foglie Fiori Radici	marzo-giugno maggio-luglio settembre-marzo	Specie aromatica; presente in modo disperso
<i>Solidago canadensis</i> Verga d'oro del Canada	Giovani getti, foglie Fiori	marzo-luglio luglio-ottobre	

<i>Solidago virgaurea</i> Verga d'oro comune	Giovani getti, steli, foglie Fiori	marzo-luglio luglio-settembre	Presente in modo disperso
<i>Sonchus arvensis</i> Grespino dei campi	Giovani foglie Fiori Radici	gennaio-dicembre maggio-ottobre marzo-ottobre	
<i>Sonchus asper</i> Grespino spinoso	Giovani foglie Fiori Radici	gennaio-dicembre gennaio-dicembre marzo-ottobre	
<i>Sonchus maritimus</i> Grespino marittimo	Giovani foglie	gennaio-dicembre	Presente in modo disperso
<i>Sonchus oleraceus</i> Grespino comune	Giovani foglie Fiori Radici	gennaio-dicembre marzo-ottobre marzo-ottobre	
<i>Sorbus aria</i> Sorbo montano	Fiori Frutti	maggio agosto-novembre	Specie dell'area montana; presen- te in modo disper- so. I frutti vanno raccolti dopo il primo gelo
<i>Sorbus aucuparia</i> Sorbo degli uccellatori	Foglie, fiori Frutti	maggio agosto-novembre	Specie dell'a- rea montana; presente in modo disperso. I frutti vanno consumati cotti
<i>Sorbus domestica</i> Sorbo comune	Frutti	agosto-novembre	Presente in modo disperso. I frutti da consumare dopo l'ammezzi- mento
<i>Sorbus torminalis</i> Sorbo torminale	Frutti	settembre-ottobre	Presente in modo disperso. I frutti da consumare dopo l'ammezzi- mento
<i>Sparganium erectum</i> Coltellaccio maggiore	Germogli Interno degli steli, foglie Radici	aprile-giugno settembre-marzo	Specie idrofila; presente in modo disperso
<i>Stachys officinalis</i> Betonica comune	Giovani foglie, steli Fiori Radici	aprile-giugno giugno-agosto settembre-marzo	
<i>Stachys palustris</i> Betonica palustre	Giovani foglie, steli Fiori Radici	aprile-giugno giugno-settembre settembre-marzo	Specie idrofila; presente in modo disperso
<i>Stachys sylvatica</i> Betonica dei boschi	Giovani foglie, steli Fiori Radici	aprile-giugno giugno-agosto settembre-marzo	
<i>Staphylea pinnata</i> Pistacchio falso	Fiori Frutti	marzo-maggio agosto-settembre	Presente in modo disperso
<i>Stellaria graminea</i> Centocchio gramignola	Giovani getti, foglie, steli Fiori, semi	gennaio-dicembre marzo-dicembre	
<i>Stellaria holostea</i> Centocchio garofanina	Giovani getti, foglie, steli Fiori, semi	gennaio-dicembre marzo-dicembre	

<i>Stellaria media</i> Centocchio comune	Giovani getti, foglie, steli Fiori. semi	gennaio-dicembre marzo-dicembre	
<i>Stellaria nemorum</i> Centocchio dei boschi	Giovani getti, foglie, steli Fiori, semi	gennaio-dicembre marzo-dicembre	Specie dell'area montana
<i>Suaeda maritima</i> Suaeda marittima	Giovani getti, foglie Semi	aprile-maggio agosto-ottobre	Specie alofita; presente in modo disperso
<i>Succisa pratensis</i> Morso del diavolo	Giovani foglie Fiori	aprile-giugno agosto-ottobre	Presente in modo disperso
<i>Symphytum officinale</i> Consolida maggiore	Getti, foglie, steli Fiori Radici	febbraio-giugno maggio-luglio settembre-marzo	Presente in modo disperso. Da usare con cautela per la presenza di alcaloidi
<i>Symphytum tuberosum</i> Consolida femmina	Giovani foglie Radici	marzo-maggio settembre-marzo	
<i>Tamus communis</i> Tamaro	Getti primaverili	marzo- maggio	Pianta velenosa, eccetto i getti che sono commestibili
<i>Tanacetum parthenium</i> Erba amara vera	Giovani foglie Capolini	febbraio-marzo maggio-giugno	Specie aromatica; presente in modo disperso
<i>Taraxacum officinale</i> Tarassaco comune	Rosette basali Boccioli Fiori Radici	febbraio-giugno marzo-aprile marzo-settembre settembre-marzo	Di solito le foglie si possono racco- gliere durante tutto l'anno
<i>Taxus baccata</i> Tasso comune	Frutti	settembre	Pianta velenosa. Solo la polpa dei frutti è comme- stibile, i semi sono tossici. Specie dell'area montana; rara
<i>Teucrium chamaedrys</i> Camedrio comune	Giovani getti, foglie Fiori	aprile-giugno maggio-luglio	Specie aromatica
<i>Thlaspi arvense</i> Erba storna montanina	Giovani foglie, cime Radici	aprile-giugno marzo-maggio	Presente in modo disperso
<i>Thymus longicaulis</i> Timo con fascetti	Rami fogliosi Cime fiorite	gennaio-dicembre aprile-agosto	Specie aromatica
<i>Thymus pulegioides</i> Timo goniotrico	Rami fogliosi Cime fiorite	gennaio-dicembre aprile-agosto	Specie dell'area montana; aroma- tica; presente in modo disperso
<i>Tilia cordata</i> Tiglio selvatico	Gemme, giovani foglie Boccioli, fiori	marzo-aprile maggio-luglio	Presente in modo disperso
<i>Tilia platyphyllos</i> Tiglio nostrano	Gemme, giovani foglie Boccioli, fiori	marzo-aprile maggio-giugno	Presente in modo disperso
<i>Tordylium apulum</i> Ombrellini pugliesi	Rosette basali	febbraio-marzo	
<i>Torilis japonica</i> Lappolina petrosello	Giovani getti, foglie Radici	aprile-giugno aprile- maggio	

<i>Tragopogon dubius</i> Barba di becco a tromba	Giovani cespi, steli Boccioli Radici	aprile-giugno maggio-giugno aprile	Presente in modo disperso
<i>Tragopogon pratensis</i> Barba di becco comune	Giovani cespi Boccioli Radici	aprile-giugno maggio-luglio aprile	
<i>Trifolium arvense</i> Trifoglio arvense	Giovani getti, foglie Fiori	marzo-settembre aprile-ottobre	
<i>Trifolium campestre</i> Trifoglio campestre	Giovani getti, foglie Fiori	marzo-settembre aprile-agosto	
<i>Trifolium dubium</i> Trifoglio dubbio	Giovani getti, foglie Fiori	marzo-settembre maggio-settembre	
<i>Trifolium hybridum</i> Trifoglio ibrido	Giovani getti, foglie Fiori	marzo-settembre maggio-agosto	
<i>Trifolium incarnatum</i> Trifoglio incarnato	Giovani getti, foglie Fiori	marzo-settembre aprile-giugno	Raramente insel- vaticchito
<i>Trifolium nigrescens</i> Trifoglio annerente	Giovani getti, foglie Fiori	marzo-settembre marzo-giugno	
<i>Trifolium pratense</i> Trifoglio rosso	Giovani getti, foglie Fiori	gennaio-dicembre gennaio-dicembre	
<i>Trifolium repens</i> Trifoglio ladino	Giovani getti, foglie Fiori	marzo-settembre marzo-giugno	
<i>Trifolium rubens</i> Trifoglio rosseggiante	Giovani getti, foglie Fiori	marzo-settembre maggio-agosto	Specie dell'a- rea montana; presente in modo disperso
<i>Triglochin maritimum</i> Giuncastrello marino	Giovani getti Semi	maggio-giugno agosto-settembre	Da usare con cautela per la presenza di acido prussico; presente in modo disperso
<i>Tussilago farfara</i> Tossilaggine comune	Giovani foglie Boccioli, fiori	maggio-giugno febbraio-aprile	Da usare con cautela per la pre- senza di alcaloidi
<i>Typha angustifolia</i> Lisca a foglie strette	Germogli Fiori femminili immaturi Rizomi	aprile-giugno luglio-agosto marzo; ottobre	Specie igrofitica; presente in modo disperso
<i>Typha latifolia</i> Lisca maggiore	Germogli Fiori femminili immaturi Rizomi	luglio-agosto marzo; ottobre	Specie igrofitica
<i>Ulmus minor</i> Olmo comune	Giovani foglie Frutti immaturi	marzo-maggio aprile-maggio	
<i>Urospermum delechampii</i> Boccione maggiore	Rosette primaverili	marzo-maggio	Presente in modo disperso
<i>Urospermum picroides</i> Boccione minore	Foglie giovani	marzo-aprile	Presente in modo disperso
<i>Urtica dioica</i> Ortica comune	Giovani getti, foglie Cime fiorite Semi	marzo-giugno maggio-settembre luglio-ottobre	Presenza in dimi- nuzione
<i>Urtica urens</i> Ortica minore	Giovani getti, foglie Cime fiorite Semi	marzo-giugno maggio-novembre luglio-ottobre	Presente in modo disperso

<i>Valeriana collina</i> Valeriana collina	Giovani foglie Cime fiorite Radici	aprile-giugno giugno-luglio settembre-marzo	Specie dell'area montana, rara; da usare con cautela per la presenza di alcaloidi
<i>Valeriana tripteris</i> Valeriana trifogliata	Giovani foglie Cime fiorite	aprile-giugno maggio-giugno	Specie dell'area montana; presente in modo disperso; da usare con cautela per la presenza di alcaloidi
<i>Valerianella carinata</i> Gallinella carenata	Giovani foglie Cime fiorite Semi	marzo-aprile aprile-giugno luglio-agosto	Presente in modo disperso
<i>Valerianella dentata</i> Gallinella dentata	Giovani foglie Cime fiorite Semi	marzo-aprile maggio-luglio luglio-agosto	Presente in modo disperso
<i>Valerianella echinata</i> Gallinella riccia	Giovani foglie Cime fiorite Semi	marzo-aprile aprile-giugno luglio-agosto	Presente in modo disperso
<i>Valerianella locusta</i> Gallinella comune	Giovani foglie Cime fiorite Semi	marzo-aprile aprile-maggio luglio-agosto	Presente in modo disperso
<i>Verbascum blattaria</i> Verbascio polline	Fiori	maggio-agosto	Presente in modo disperso
<i>Verbascum densiflorum</i> Verbascio falso barbasso	Fiori	luglio-agosto	Presente in modo disperso
<i>Verbascum lychnitis</i> Verbascio licnite	Fiori	giugno-agosto	Presente in modo disperso
<i>Verbascum nigrum</i> Verbascio nero	Fiori	giugno-agosto	Specie dell'area montana; presente in modo disperso
<i>Verbascum thapsus</i> Verbascio tasso-barbasso	Fiori	maggio-agosto	Presente in modo disperso
<i>Verbena officinalis</i> Verbena comune	Giovani foglie Cime fiorite	febbraio-giugno aprile-luglio	
<i>Veronica anagallis-aquatica</i> Veronica acquatica	Giovani getti, foglie Boccioli, fiori	marzo-giugno maggio-ottobre	Specie idrofila
<i>Veronica arvensis</i> Veronica dei campi	Giovani getti, foglie Boccioli, fiori	marzo-giugno febbraio-giugno	
<i>Veronica chamaedrys</i> Veronica maggiore	Giovani getti, foglie Boccioli, fiori	marzo-giugno aprile-giugno	
<i>Veronica hederifolia</i> Veronica con foglie d'edera	Giovani getti, foglie Boccioli, fiori	marzo-giugno marzo-maggio	
<i>Veronica officinalis</i> Veronica medicinale	Giovani getti, foglie Boccioli, fiori	marzo-giugno maggio-giugno	
<i>Veronica persica</i> Veronica comune	Giovani getti, foglie Boccioli, fiori	marzo-settembre febbraio-dicembre	
<i>Veronica polita</i> <i>Veronica lucida</i>	Giovani getti, foglie Boccioli, fiori	marzo-giugno marzo-ottobre	

<i>Veronica serpyllifolia</i> Veronica a foglie di serpillio	Giovani getti, foglie Boccioli, fiori	marzo-giugno maggio-ottobre	
<i>Vicia cracca</i> Veccia montanina	Giovani getti, foglie Fiori Baccelli, semi	aprile-giugno maggio-luglio luglio-settembre	Giovani getti, foglie vanno cucinati almeno 10 minuti prima dell'uso
<i>Vicia sativa</i> Veccia dolce	Giovani getti, foglie Fiori Baccelli, semi	aprile-giugno marzo-giugno luglio-settembre	
<i>Urospermum dalechampii</i> Boccione maggiore	Rosette primaverili Boccioli	febbraio-aprile marzo-giugno	Presente in modo disperso
<i>Urospermum picroides</i> Boccione minore	Giovani getti, foglie	febbraio-aprile	Presente in modo disperso
<i>Viola canina</i> <i>Viola selvatica</i>	Giovani getti, foglie Fiori	febbraio-giugno aprile-luglio	Presente in modo disperso
<i>Viola hirta</i> Viola irta	Giovani getti, foglie Fiori	febbraio-giugno febbraio-aprile	Presente in modo disperso
<i>Viola odorata</i> Viola mammola	Giovani getti, foglie Fiori	febbraio-giugno febbraio-aprile	Specie aromatica
<i>Viola reichenbachiana</i> Viola silvestre	Giovani getti, foglie Fiori	febbraio-giugno marzo-maggio	Specie dell'area montana
<i>Viola riviniana</i> Viola di Rivinus	Giovani getti, foglie Fiori	febbraio-giugno aprile-agosto	
<i>Viola tricolor</i> Viola tricolore	Giovani getti, foglie Fiori	febbraio-giugno marzo-giugno	
<i>Viscum album</i> <i>Vischio comune</i>	Frutti	dicembre-marzo	Da usare con cautela in piccole quantità; presente in modo disperso
<i>Wolffia arrhiza</i> Wolffia	Tutta la pianta	marzo-settembre	Specie idrofila; presente in modo disperso

Ringrazio sentitamente il dottor Pier Giorgio Ferrini per avermi voluto rivedere il manoscritto, Padre Job, del convento di San Francesco a Rovigno per avermi permesso di consultare l'antico erbario e la signora Lotti Schumacher per il controllo dei nomi scientifici delle specie inseriti nella Tabella.

DOCUMENTI ALLEGATI

Missiansa

“Conosco tutte le erbe mangerecce che crescono spontanee in Istria” mi dice orgogliosa una venditrice che vende verdura al mercato di Pola e che in una cassetta ne ha in bella mostra diverse specie con sopra un foglietto di carta marroncino con su scritto “mišansa”. La venditrice ha un’età difficile da indovinare, diciamo una donna di mezza età, aperta e gioviale, e, come mi spiega, “ho insegnato a molte persone a riconoscere le erbe e a usarle, ed adesso ho pure concorrenza!” Ma sa, mi dice, “la loro *mišansa* non è neanche lontanamente ricca di tante specie come la mia che raccolgo nella campagna di Valdebocco presso Pola. Guardi invece cosa c’è qui oggi” e fiera mi mostra le erbe una ad una chiamandole per nome nel dialetto istro-ciacavo (qui elencate anche in italiano e latino):

- Blitva/Bietola (*Beta vulgaris*)
- Ušice/Silene (*Silene alba*)
- Divlje blitve/Romice (*Rumex acetosa*)
- Maslačak/Tarassaco (*Taraxacum officinale*)
- Koromač/Finocchio selvatico (*Foeniculum vulgare*)
- Brombeč/Grespino (*Sonchus asper*, *Sonchus oleraceus*)
- Divlje radić/Cicoria selvatica (*Cichorium intybus*)
- Poriluk/Aglio selvatico (*Allium ampeloprasum*)
- Mak/Papavero (*Papaver rhoeas*)

Compro mezzo chilo di questa “mišansa /missiansa”. La venditrice mi da anche la ricetta di come prepararla. Mi porta indietro nel tempo quando da piccolo, credo non frequentassi ancora la scuola elementare, andavo con la mamma a raccogliere queste erbe. Da lei ho appreso a distinguere il Tarassaco dal radichio selvatico, cosa non facile, poiché nel periodo vegetativo le rosette basali sono abbastanza simili tra loro e solo più tardi dalle infiorescenze gialle negli uni ed azzurre negli altri si distinguono molto bene. Erano tempi duri, tempi di guerra e non c’era molto di cosa cibarsi: un buon piatto di verdure selvatiche, magari accompagnato da una fetta di polenta, era un piatto da signori. Ricordo ancora i piatti di “missiansa” cruda nei primi mesi dell’anno, con le foglioline tenere di crespino, tarassaco, valerianella, cicoria selvatica, cime di finocchio selvatico ed altre erbe ancora, che mamma raccoglieva nei campi attorno a Pola, e, dopo averle ben lavate, condiva con aceto di vino, sale oppure con aglio pestato e lardo caldissimo sciolto in padella. Era un piacere del palato a gustarle dove il sapore amaro associato ai diversi aromi era perfetto. Adesso, quando passo tra i banchi del mercato di Pola nei primi mesi dell’anno, mi emoziono

nel constatare che si trova qualche rara venditrice che espone la sua “missiansa”, dove la ciclicità della natura è ancora rispettata, quando ormai ci stiamo abituando a trovare tutto in qualsiasi stagione. Qui devo però riconoscere con mio piacere, che negli ultimi anni l’offerta di “erbe selvatiche” è aumentata e m’inorgogliesce vedere che il recupero e il mantenimento della tradizione gastronomica popolare diventi una testimonianza concreta di un patrimonio del territorio, della sua gente e della sua storia.

Mi auguro che queste comparse di “misiense” aumentino il numero delle loro unità sul mercato e non siano più intese come necessità di soddisfare la fame come nel passato, ma come risorse naturali utili a integrare e migliorare l’alimentazione spesso povera di vitamine e minerali che partecipano alla funzione dei sistemi nervoso, endocrino e immunitario.

In Istria l’uso principale della “missiansa” consiste prima nello sbollentarla come si preparano gli spinaci per non distruggere le molte proprietà nutrizionali, poi fatte saltare con aglio e olio d’oliva in padella ed accompagnata magari con un piatto di sardelle o sardoni fritti: un pasto tradizionale e gustoso. Cosa si può desiderare di meglio? Sempre sbollentata è piacevole anche in insalata con le uova sode tagliate a spicchi unite ad aceto di vino, olio d’oliva, sale e pepe oppure in frittate, mescolata con le uova sbattute come pure frittata nella pastella; non si dimentichi che si può consumare la “missiansa” anche cruda quando preparata con erbe giovani e tenere, in ottime insalate. Per utilizzare tutte le preziose qualità di queste erbe mangerecce dove anche l’acqua di cottura con molti nutrienti solubili è importante consumare, per esempio nel berne un bicchiere al mattino a stomaco vuoto, che risulterà di benefico aiuto per l’intestino. Oggi nell’era del “bio”, visto le buone qualità di queste specie spontanee, c’è pure qualcuno che le coltiva, come per esempio il tarassaco pianta facilmente riconoscibile per il suo fiore giallo, trasformato poi nel soffione, ricco di semi che si disperdono con il vento. Circa dieci settimane dopo la semina, le foglie si possono tagliare per il consumo ed i raccolti si susseguono almeno per tre volte durante la stagione. Le piantine non richiedono trattamenti o concimazioni, ma solo l’estirpazione delle erbacce comunemente presenti, che deve esser fatta manualmente. Alla fine raccomando, dopo un inverno passato con cibo pesante, una bella depurazione a base di “misiense”, che faranno certamente bene all’organismo, come altrettanto bene farà una bella passeggiata all’aria aperta dove tra i campi si troveranno le buone erbe commestibili, tenendo sempre presente che occorre rimanere lontani da strade troppo trafficate o posti troppo frequentati. La regola più importante è raccogliere solo quello che si conosce al cento per cento. A casa non resta che mondarle con molta cura sotto l’acqua corrente prima di usarle. E buon appetito!