

ERBE alimentari

Visite: 11099



RICETTE di ERBE 艸 ++ cǎo, nel campo 田 tián scegliere piante spontanee significa non potersi sbagliare. Il mirabolano nascerà da seme, crescerà, fruttificherà e si riprodurrà spontaneo, poiché è perfetto per il nostro clima e il nostro ambiente. Le piante da frutto con maggior produzione di frutti si trovano spesso ai margini del bosco o della macchia, in una situazione soleggiata, mai in contesto arido; la macchia aiuta a mantenere un certo livello di umidità e sottobosco biodiversità. Osservare le piante già presenti sul posto o nelle vicinanze, è buon punto di partenza per creare una base sicura di successo per la piantumazione di permaculture. La regola può essere piantare il maggior numero di specie utilizzando tutti i livelli, dal sottobosco alle chiome dei alberi maggiori, favorendo piante e associazioni tipiche del luogo, anche con piante poco utili per l'uomo: oltre le leguminose, ginepro e conifere svolgono un ruolo nel migliorare il suolo favorendo la creazione di una lettiera aerata e le micorrize del suolo. Pioppi, salici e querce anche se non producono cibo commestibile per l'uomo sono importanti per proteggere il raccolto da parassiti e malattie; tali piante ospitano centinaia di specie differenti di insetti: allo stato spontaneo / inselvaticato si può osservare come la vite cresce bene proprio al di sotto di pioppi e salici; questo ruolo di controllo o protezione dai parassiti è svolto in generale dalla biodiversità che favorisce l'equilibrio tra le colonie di insetti con i loro antagonisti, parassitoidi, predatori etc.

ACQUACOTTA è il piatto più tipico della cucina nomade, una zuppa di erbe che cambia continuamente seguendo il ritmo delle stagioni, quella primaverile è fatta usando solo erbe selvatiche. Acquacotta era cibo base dei pastori Piceni, dei butteri (guardiani delle mandrie) e dei contadini della maremma laziale, cioè mietitori e diciocatori dei latifondi, in zone di paludi a rischio malaria: la preparazione avveniva all'aperto lasciando cuocere a lungo, in un paiolo sistemato su un fuoco, le erbe raccolte nella campagna (in prevalenza cicoria selvatica) insieme con patate, insaporite con mentuccia, aglio, qualche pomodoro e, quando possibile, con l'aggiunta di un pezzetto di baccalà secco portato da casa. Il pane casereccio tagliato a fette (molto secco), veniva sistemato sul fondo del piatto burino (piatto fondo di coccio, scodella) e il cuoco di turno vi versava sopra alcuni mestoli di acquacotta-verdura, poi il massaro aggiungeva lentamente olio di oliva, tracciando, con rito antico, segni di buon auspicio.. nella ricetta rivisitata dalle locande, in pentola si aggiungono funghi, spinaci, merluzzo con patate, carote e pomodori, o altri alimenti capaci di fortificare la calda Zuppa invernale da porre su fette di pane prima dell'uovo. Acquacotta di Tolfa, semplice, essenziale, era fatta da chi lavorava nei campi, dalle massaie, dai boscaioli alla macchia, dai carbonai, dai pastori e dei butteri che si portavano dietro una pagnotta nel tascapane e un pignattino, che a mezzogiorno riempivano con acqua di ruscello, cipolletto selvatico e qualche erba aromatica colta in un campo: un pò di fuoco



per bollire e tanto pane. L'acquacotta delle massaie era preparata con verdure dell'orto e uova del pollaio. Acquacotta con uovo: far bollire alcune piantine di tarassaco, a cottura quasi ultimata aggiungere un paio di uova (tipo stracciatella), poi versare su crostoni di pane raffermo o abbruscato, condire con olio d'oliva. Acquacotta blerana: 1 kg di cicoria, 4 patate, 500 gr pomodori secchi, mentuccia, mezzo peperone/cino, aglio, cipolla, sale (o portulaca), olio oliva, 4 uova, pane casereccio raffermo.. in grosso tegame (possib. di coccio) mettere un litro d'acqua, 4 o più spicchi d'aglio non sbucciati, mazzetti di mentuccia fresca (nepetella) a gambo tenero, patate sbucciate e tagliate a pezzi, cipolla a fettine, pomodorini a grappolo (conservati appesi in cucina) peperon/cino ed eventuale baccalà a filetti tenuto a bagno dalla sera precedente. Pentola coperta sul fuoco a fiamma poco alta per un'ora. Contemporaneamente a parte si cuoce la cicoria per renderla più tenera ed eliminare il sapore troppo amaro, poi viene aggiunta con mentuccia fresca insieme agli altri ingredienti fino a cottura finale. Durante la cottura aggiungere, se necessario, dell'acqua calda per ottenere brodo sufficiente a inzuppare il pane. In una terrina sistemare il pane bruscato e strofinato con aglio.. a fine cottura versare nella terrina l'acqua di cottura, così da bagnare tutto il pane, poi aggiungere la cicoria, una patata, e un uovo cotto in camicia, ricoprire il piatto lasciandolo riposare una decina di minuti così da inzuppare bene il pane; poi togliere l'acqua non assorbita dal pane, irrorare ritualmente con olio d'oliva ed eventuali listerelle di acciughe, mangiare. Massa e Carrara conservano una zuppa preistorica chiamata "Cucina", fatta con Pan-e-vin (rumex acetosella) e bastunaga (daucus carota): la "cucina" carrarese conserva 32 piante selvatiche, mentre la massese ne conta 25.

CUCINA CARRARESE: bulbo e foglie di PORRO selvatico (*Allium ampeloprasum*); nuovi getti di Favetta selvatica (*Silene vulgaris*) e Favette di bosco o valerianella (*Centranthus ruber*, disponibile in inverno e inizio primavera); rametti di mentuccia (*Calamintha nepeta*); foglie e radice di Raponzolo; foglie di Bieta selvatica (*Beta vulgaris*), borazna (*Borago officinalis*), Campanula medium Cicoria selvatica, Radicchio selvatico, erba fagiolo (radicchiella, *Crepis sancta*), Bastonaca/carotina (*Daucus carota*), Finocchio selvatico (*Foeniculum vulgare*), Spacca grotta (*Hyoseris radiata*), ingrassa-porci (o piattello, *Hypochoeris radicata*), Castracane (*Leontodon tuberosus*), Malva, Prezzemolo selvatico (*Oenanthe pimpinelloides*), Rusolina/papaveri, Potta-pelosa (*Picris echioides*), orecchie d'asino (*Plantago lanceolata*), Favagello/spinacio selva (*Ranunculus ficaria*), Rapa selvatica (*Raphanus raphanistrum*), caccialepre/ginestrello (*reichardia picroides*), pan-y-vin (*Rumex acetosa* e *Rumex acetosella*), Boglossa, Cicerbola (*Sonchus oleraceus*), Radicchio selvatico (*Taraxacum*), Trina (*Tordylium apulum*), pungia (*Urtica dioica*), Crescione (*Apium nodiflorum*), Margheritina (*Bellis perennis*).

CUCINA MASSESE: bulbo e foglie di porro selvatico; rametti di finocchio selvatico; turioni di sparaggina (*Asparagus acutifolius*); getti di Chicchirichì (*Fumaria officinalis*), pruno (*Rubus ulmifolius*); foglie e getti di Vetriola (*Parietaria officinalis*); foglie e radice di raponzoli; rosetta basale di spacca grotta, ingrassa porci, palle-de-can, pizzarelli, piscialetto, Urospermum dalechampii; foglie di margheritina, bieta/bietola selvatica, boraggine, cicoria selvatica, radicchio selvatico, radicchiotta, prezzemolo selvatico, rosolacci, capuccina (*Plantago coronopus*), orecchie di gatto (*Plantago lanceolata*), tirafila (*Plantago media*), faugedo, romcia (*Rumex crispus*), pimpinella, cicerbita, boraggine selvatica (*Symphytum tuberosum*), ortica/pungia, sine nomine (*Knautia integrifolia*), cavoletto selvatico (o mogliotta, *Lapsana communis*), manine di Gesù (*Lychnis flos-cuculi*), occhio de civetta (*Primula vulgaris*). Ingredienti e manipolazioni di tali erbe variano da paese a paese, e spesso ogni famiglia ha dato origine a una variante della pietanza base. Le parti delle piante più adoperate sono foglie basali colte in abbondanza per dare corpo alla zuppa: Spacca-grotte (*Hyoseris radicata* è apprezzata in insalate e verdure cotte, ma non zuppe), altre vengono dosate con cura perché amare (cicoria), acidule (acetosa, acetosella), aromatiche (finocchio,

calamintha nepeta), coriacee (plantago lanceolata), o potenzialmente tossiche come Favagello (ranunculus ficaria) e Symphytum tuberosum; come addensante naturale usano Malva sylvestris, ricca di mucillagini nelle foglie. La saggezza popolare include l'uso regolare di erbe diuretiche, eupeptiche e lassative, dette localmente Radicchi, capaci di prevenire varie patologie a carico dell'apparato gastro-intestinale o urinario: Cicorie, Taraxacum, Urospermum, Papavero, Pratolina, Centranthus ruber, Parietaria.

Zuppa di CICORIA: Cicoria di campagna, pomodoretta, Aglio, Olio di oliva, Sale, chili: pulire la cicoria e privarla delle foglie esterne più dure e ingiallite, raschiare con un coltello le radici, quindi lavare in acqua corrente. Mettere sul fuoco una pentola piena di acqua e, quando inizia a bollire, aggiungere sale e cicoria lasciandola cuocere completamente. Dopo scolata e raffreddata, strizzarla a mano per togliere più acqua di cottura possibile, con ciò ridurrete l'amaro; in una padella soffriggere in olio di oliva due spicchi di aglio, poi aggiungere qualche pomodoro a pezzi senza buccia, sale e peperoncino, lasciar cuocere finché il pomodoro sarà ristretto. Ora aggiungi cicoria strizzata, lascia insaporire 10/15 minuti mescolando spesso per evitare che si attacchi al fondo, e servire.

Minestra selvaggia: 50 gr di farina, 50 gr burro, 1/2 litro di latte soja, 100 gr fiocchi d'avena, farinaccio (Chenopodium album) + ortica (Urtica dioica) + pimpinella (Sanguisorba minor) + piantaggine (Plantago media) + bistorta (Polygonum bistorta) + crescione (Nasturtium officinale); lava le erbe in molta acqua, fai fondere il burro, aggiungi farina e piante tagliate finemente; passa qualche istante sul fuoco. Versa in una sola volta 2 litri di acqua bollente o brodo di pollo, salare; quando bolle copri e riduci il fuoco, lascia cuocere un'ora; prima di servire versa i fiocchi d'avena mescolando con energia; servi caldo con crostoni e parmigiano grattugiato.

Passato di erbe selvatiche: 400 g di giovani foglie di Urtica dioica, 250 g di giovani foglie di Tarassaco, 200 g di foglie di Crescione (Nasturtium officinalis), 100 g di foglie di Acetosa (Oxalis acetosella), 50 g di foglie di Pratolina (Bellis perennis), 50 g di punte di Asparagi selvatici (Asparagus acutifolius), 4 patate, 1 cipolla, basilico, prezzemolo, olio di oliva, sale, peperoncino rosso, parmigiano grattugiato, pane a fette. Mondate e lavate le erbe selvatiche, pelate le patate e tagliatele a dadini; in una casseruola rosolate con l'olio la cipolla tritata, quindi unite tutti gli ingredienti; versate 1 L di acqua, portate a ebollizione, poi abbassate la fiamma e lasciate sobollire 40 minuti circa. Passate poi la minestra al mixer e rimettetela al fuoco insaporendo con sale e peperoncino. Servite il passato con crostini di pane e parmigiano grattugiato.

Brodo alla Malva, Tarassaco e Pulmonaria officinalis: taglia finemente 3-4 manciate di malva, due di polmonaria e una di tarassaco; fai bollire 2 litri di brodo pollo con cipolla e basilico tritati per 30 minuti; aggiungi le erbe e lascia bollire qualche minuto; servire con crostini. Panzanella estiva alle fontane ed altre sorgenti, è pane bagnato nell'acqua condito con olio, aceto e sale (o portulaca), e mangiato con cipolla, pomodoro o formaggio. Pansanto, si consuma d'inverno al frantoio, è una bruschetta condita con aglio, sale e olio appena franto.

Uova buon Enrico: lessate 1 Kg di Chenopodium bonus enricus e 500 gr patate; trita finemente la verdura e schiaccia le patate. Unire il tutto con burro e sale; mescola cuocendo a fuoco basso. Fai cuocere otto uova in camicia, versa il composto di buon Enrico e patate in una pirofila da forno. Forma incavi nei quali inserire le uova condite con scaglie di formaggio; inforna pochi minuti.

Insalata di Piantaggine (Plantago major, media e lanceolata) + Gallium verum + Pastinaca sativa: prendi le foglie

interne di piantaggine (migliore è quella media), cime di gallio, una manciata di tarassaco, pastinaca, fiori di malva, portulaca; taglia le erbe dopo averle lavate ed asciugate; condire con olio, aceto, sale e, se possibile, aggiungi una mozzarella tagliata a dadini.

Insalata pimpinella e portulaca: unire a un pò di lattuga una bella manciata di Potulaca e una manciatina di Pimpinella; condire a piacere.

Insalatina fine inverno: tre manciate di Olitoria (Valeriana locusta), una di pimpinella, una manciatina di centocchio (Stellaria media), foglie di rucola selvatica e di Favagello (Ranunculus ficaria): lavare, scolare e condire con pochissimo aceto di mele, olio sale e portulaca.

Emilia ci delizia con un **Risotto erbe selvatiche**: un bel misto di piantine di stagione che è possibile trovare, boraggine, mentuccia, crispigno, malva, farinello, finocchiella, sminuzzare e stufare insieme a cipolla e aglio, poi aggiungere il riso, cuocere e condire con olio e formaggio; servire, decorato con tutti i fiorellini eduli ch potete rimediare, Buon appetito.

Spaghetti alle erbe: 400 g di spaghetti, 20 foglie di Melissa, 10 foglie di Malva, 10 foglie di Altea, 4 foglie di Mentuccia, 10 foglie di Salvia, 2 cimette di Ononide (Ononis spinosa), 3 cimette di Borragine o Buglossa, una manciata di foglie di Basilico, olio di oliva, sale, formaggio grattugiato (facoltativo). Mondate, lavate e scottate la malva, altea e buglossa in acqua bollente salata. Dopo averle scolate unitele alle altre erbe selvatiche e frullate con l'olio necessario, sale e, volendo, parmigiano grattugiato fino a ottenere una salsa cremosa. Lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli al dente e versateli in una zuppiera condendoli con un giro di olio crudo e salsa d'erbe.

Cannelloni in gialla Lapsana communis: impastare 400 gr. di farina con 4 uova e 3 cucchiaini di concentrato di pomodoro. Stendere la pasta e formare dei rettangoli 12x6 cm; lessarli e stenderli su di un telo. Far cuocere circa 400 g. di spinaci selvatici, mescolarli con 250 gr. di ricotta un uovo e una manciata di parmigiano. Distribuire il ripieno sui rettangoli di pasta e formare dei cannelloni. Dividerli a metà e disporre i tronchetti in una pirofila inburrata con il ripieno rivolto verso l'alto. Spennella con burro fuso e cuocere in forno a 180° per 15 minuti.

ZUPPA coi Funghi d'Autunno: Prataioli campestri (genere Psalliota hanno maggiore profumo ma vanno distinti dalle somiglianti Amanite velenose) o coltivati (800 gr), Loffe (vescic di lupo, Lyeoperdon), o Ferlenghi della zona (Pleurotus eryngii, si trovano accanto ai cespugli di Ferule), Aglio, Olio, Pomodori passati (mezzo kilo), Sale, Peperone, Mentuccia (Nepetella) fresca o secca, Pane rafferma casereccio: soffritto con olio ed aglio a spicchi, aggiungere pomodoro passato ed un pezzetto di peperone e lasciare cuocere per una decina di minuti. Quindi aggiungere i funghi tagliati a pezzi e passati precedentemente in padella solo con un po' di sale, per estrarre una parte di acqua in essi contenuta. Continuare la cottura aggiungendo la mentuccia, il sale, se necessario, e acqua calda, in modo che a fine cottura rimanga del brodo appena sufficiente per inzuppare il pane. Versare il tutto nella zuppiera o nei piatti fondi contenenti il pane rafferma tagliato a fette alte mezzo centimetro, lasciare riposare per una decina di minuti e servire.

Zuppa di Portulaca e Finocchio selvatico: soffriggi 125gr di cepa; aggiungi 150 gr di patate tagliate a quadretti e un litro di brodo vegetale. Cuoci 20 minuti, aggiungi 125gr di portulaca e 125 gr di spinaci tagliati a listelle; fai

cuocere 125 gr di merluzzo bianco con prezzemolo. Servire la zuppa in piatto fondo con al centro il merluzzo, pomodori e finocchio selvatico.

Frittata di Portulaca: lascia portulaca, lavata, sotto sale per qualche minuto; taglia a pezzettini e immergi in uova sbattute con aggiunta di parmigiano, sale e qualche foglia di timo o maggiorana; far friggere in olio caldo.

Fritti di Bardana (*Arctium lappa*): pulire quattro manciate di radici di bardana, sbucciate e tagliate a fette; metti in pentola capiente e copri con 2 l d'acqua; salare e portare a ebollizione; abbassa il fuoco e bollire piano per 25 minuti, finché le radici saranno morbide; scola, passa al passaverdura e aromatizza.

se semina **ZUCCHINI e Zucche**, in tarda primavera, li mette anche a cerchio attorno a tamburo centrale riempito di pollina e compost maturo, poi inaffia per aiutare la decomposizione. Zucchini rampicanti si arrampicano su aste di bambù; pacciamo e inaffia, e quando puoi lascia solo 2 frutti a pianta. Raccogli zucche e zucchini quando le foglie iniziano a seccarsi; lo Zucchini è adatto ai mesi caldi poiché ricco di acqua (95%) e potassio e compensa le perdite per sudore; aiuta nelle coliti, stitichezza ed emorroidi; è ottimo crudo, a fette o grattugiato, con olio, limone e sale, oppure cotto in tegame con aglio, menta o maggiorana.



quando semini Zucchini, protetta riscaldata, metti giù a dimora, già è primavera tarda

quando frutta regolare, inaffia a sostenere, bottiglia rovesciata, sa gocciola provvedere Zucche con zucchini, ai piedi del composto, ortaggi a macerare, a pezzi in sale grosso coltivo una mia Zucca, in suolo poco ferti, miglior conservazione, per i tempi invernali con bambù sostegni, coltivo a tenda indiana, si arrampica fogliame, zucca a terra è sana le lascio solo due frutti, miglior sa maturare, cresce e riscalda, con acqua e su pacciamo Zucca di Halloween, la svuoto ad essiccare, i semi delle piante, ci metto a conservare semi cucurbitae, semino a punta in basso, 3 semi vaso a Marzo, a terra metto a Maggio Zucca grattugiata, fa il Taras rafforzante, cotta al vapore, per diuresi espettorante e buon ricostituente, di facile digestione, infuso di tre fiori, fan buona prevenzione

ZUCCA o Coccozza sono tutte piante del genere Cucurbita dei botanici, le più frequenti sono: Coccozza cavajola, nostrale, porcina, spagnuola a polpa rossastra (*Cucurbita pepo hyberna*). Coccozza lunga a imbuto, a tromba, a fiasco (*Cucurbita lagenaria*). Cucuzza a zucchetta e a tamburo, chiamata dal Re di Napoli *Cucurbita ovifera minor*. Zucca è Squash in Mesoamerica, ortaggio caldo e cordiale, specie se la si cresce è come un piccolo amico (elfo o folletto) che diventa grande ogni giorno di più nel giardino. Color e forme varie e polpa nutriente che aggiunge bontà ai pasti. L'olio verde di semi di zucca, ricco in vitamine e forza vitale, era favorito alla corte di Montezuma. Zucca, Mais e Fagioli, triade americana di una dieta sana; negli Usa vi sono due tipi principali di zucche: le Squash estive, tenere e saporite, mescolabili a patatine, zuppe, sformati, torte e piatti salati marinati con essa; e le Zucche invernali (da provare la Lakotah squash), cresciute per tutta l'estate e raccolte in autunno: queste zucche si prendono cura di noi nei mesi freddi dell'anno. Le loro qualità di stoccaggio sono eccezionali e,

nella storia di Buffalo Bird Woman, la gente Hidatsa essiccava anelli di zucca per nutrire i villaggi nelle lunghe giornate invernali. Ogni zucca invernale ha carne di diversa consistenza e gusto, e alcune, sono adatte per fare torte. Taras ricorda che un infuso di tre fiori di zucca è un tonico generale per generazioni di Zingari, mentre la polpa al vapore, al forno o grattugiata, è adatta a tutti gli stomaci convalescenti. I semi di Zucca, come quelli di Girasole (proteine, fosforo, fluorina), furono cibo delle marce, masticati a lungo rafforzano le gengive, la prostata e la resistenza degli occhi alla luce del sole. Martin in famiglia mangia la zucca cotta e farcita con zenzero e, se cotta al vapore, aiuta la digestione.

ROSA di Eurasia, molte specie e varietà, variabili in altezza, strisciante o rampicante, arbusti e alberelli, fiori singoli o a mazzi vari, ornamento di giardini e omaggio sugli altari.

Rosa pur con spine, da colori, profumi e sogni, ha petali astringenti, e le foglie antidiarrea, semi antielminti, e un olio liquore speciale, che seda depressione, e dolor ciclo mestruale.

Emilia usa petali di Rosa, per risotti e insalate, e pota le sue pianta, troppo fitte o invecchiate, la fioritura ne risente, suo roseto ringiovanisce, recidendo getti secchi, e accorcia quelli

lungi riacquista vigore e forma, e ravvivare il colore, interrando ai loro piedi, delle bucce di banana, Qui prepara la sua **Acqua di Rose**, e poi anche un **Rosolio** (Liquore alla rosa), alcolica bevanda, di petali in alcool macerati, gustosa e profumata, ecco gli ingredienti: 250g alcool a 95°, 250g acqua demineralizzata, 250g miele, 30-40 petali di rose fresche pestare, da porre in contenitore, a ermetica chiusura, ricopri con alcool, lascia macerare 12 giorni, ponilo al buio, agitandolo di tanto in tanto. A tempo maturo, unisci mix acqua e miele, e lascia riposare, ancora un'altra settimana, poi filtra il rosolio, e imbottiglia con imbuto, bottiglia vetro scuro, dopo un mese consumo.



ROSA CANINA è rosa selva, siepe macchiaiola rosa a bacche rosse, colte al gelo che addolcisce, usata a creare siepi, bei recinti impenetrabili. Canina sudorifera, polvere bacche vitamina C, foglie e galle cicatrizzante, e blando-lassative, galle vespa Cynips, hanno tannino astringente. Foglie galle e bacche, tutte essiccate all'ombra, ha semi con peli fastidiosi, in bocca e intestino. Emilia apre bacche, lava via semi e peli in acqua, toglie poi picciolo e coda, e sbriciola le bacche in tisane diuretiche, vermifughe e sedative, di dolori articolari, bacche fresche in marmellata, o frullate con carota e mela, sfiam antiossidante. Decotto canina cura angoscia, 30g frutti freschi, in un litro acqua bollente, due tazze a sera notte

è come infuso fior ballota, bianospino e passiflora, Rosa rossa nasce dal sangue, della dea dell'amore quando punge con la spina, di pianta Rovo cugina, Lucio asino cerca antidoto, per uomo ritornare, e mangia rose egizie, cioè Rose ibride dei Rovi: Lucio vaga in valle, trova giardino rose fiamme nate da spine benedette, Rovi felix di Dumete. Il contadino lucano, che innesta piante diverse tronca stirpi di rovi, poi marita intacca legno, in tenera spaccatura, pone ramoscello di rosa finché innesto si congiunge, a nuova corteccia, Roseti pestani del re, vestono porpora agreste, tra gigli bianchi e viole, e calendule e serpillio. Benedetto a Subiaco, si gettò nudo fra i rovi, a innestare belle rose, per i frati del roseto, e Francesco di Assisi, imitando fa il suo Chod nudo innesta rovi vari, che si cangiano in roseto, coi suoi campi profumati, molte anime coltiva siepi Rubus fruticosus, e profumate Rose lucane, con alcune more rubeo, rosseggiare more acerbe come rubens rosseggiante, o il rubesco arrossire. È color rosa dei profumi, figlia di innesti a cuneo, Lucani e Gregoriani, fanno nascere rose sui rovi, innesto Rosa di Gallia, dalle spine nascono rose, entrambe sono rosacee, come Rosa damascena sostenuta con la canna, sul

flessibile rovo fusto, sostenevano l'innesto, con canne pompeiane. Il profumo intenso e colore, della Rosa lucana, deriva da rovo biancospino, medicinale originale bifere a maggio e ottobre, con rosa centifolia, a prolungare le Rose, potevo quel sfiorite tolgo rami secchi, e getti troppo lunghi, clorosi assenza ferro, offro ortica verde a ridurre suol calcare, torba mi richiede, se faccio la talea, di getto ancora verde, alla base incido X, infilo un chicco grano



I frutti fermentati, del **NESPOLO** germanico, diversi dal Giappone, e pur dalle Rosacee, nespra è un alberello, dal tronco tortuoso; rami spinosi, rustico Mespilus resistente fiori bianchi ha, matura frutti autunno, nespole mele brune, lascio sulla pianta; lascio ad ammezzire, sin dopo i primi geli, ammezzimento è maturazio, lenta fermentazio di zuccheri dei frutti, lasciati al gel sulla pianta, o in cassette legno, coperte a paglia al fresco, frutti mangio man mano. Aiutano stomaci deboli, febbrifugo e antidiarroici, astringenti efficaci, a regolare

intestinali, mentre i frutti immaturi, puliscono vino e sidro, col tannino di corteccia pure foglie ed immaturi, conciano le pelli.

Nespole efficace, resiste
in inverno
posto a lato nord, protegge
l'interno
rustico alberello, fu pianta
popolare
poi melo-pero, lo fecer
spodestare

Nespole e Kaki, io mangio ammezziti
quan primi freddi, polpa han saporiti
se manca tale fase, frutto n'è
astringente
ammezzala e diviene, dolce
succulente

Mespilus in latino, è il frutto d'ammezzire
cioè dopo maturazio, pazienza non
soffrire
attendi primi freddi, che provocan
caduta
serbali in cantina, e un mese tu
computa

KAKI cresce lento, sale fino a dieci metri chioma globo, radice espansa in superficie tollera meno dieci, e si adatta a tutti i suoli in zone marginali, migliora frutta pezzatura. Kaki teme i nematodi, parassiti vermiformi un rimedio è macerato, aglio con peperoncini semi messi nella sabbia, interro a fine Inverno in mix di torba terra, dreni compost e corteccia ottengo portainnesti, che per far fruttificare può servire d'innestare, dopo dei due anni piante giovani riparo, con paglia o tessuto. Infecondi frutti han colore giallo-arancio; rosso-marrone i fecondi, astringenti a raccolta, ammezzo ai primi freddi, ottobre fin novembre. Impollinazio dà il sapore, come il kaki cioccolatino dai fiori ermafroditi, frutti fecondi e molti semi; polpa dolce saporita, non astringente men tannini mangiabili a raccolta, i più maturi e più squisiti.

Kaki frutto aiuta i nervi, è diuretici e lassativo depurativo del fegato, vitamine e minerali ha calcio e potassio, fosforo



e magnesio betacarotene, non ecceda chi ha diabete. Kaki viene ovunque, su suolo non calcare rifiuta esser potato, chioma vò osservare è simile ad un Melo, allevato ad alberello fruttifica su annuale, vegetazion novello

CORBEZZOLO (*Arbutus unedo*), è arbute-berry di zone a clima mite, che cresce dopo incendi arbusto sempreverde, spontaneo della macchia Ericacea a fusti rossi, è fungarolo che ricaccia

Emette nuovi turioni dop'ogni fuoco emergendo sulle altre specie della macchia, è rustico a colori, adatto a siepi, fiorisce otto-dicembre e fruttifica autunno seguente, resiste siccità, multiplico per seme in mix sabbia e torba, umido tenuto, a luglio talea semi-legnosa di rametto con porzione ramo portante, radica in composto torba-sabbia, dopo 2 anni trapianto a terra.

Corbezzole bacche hanno alto contenuto in zuccheri, utili in conserve, canditi, succhi e Vino fermentato d'arbusto, digestivo, un po psicoattivo, corbezzole

colte con tutto il picciolo, e distese 1 a 1 su foglio di carta, all'ombra essiccare, girandole spesso, poi serba in carta sacchetti. Bacche disinfettanti del tratto urogenitale, astringenti intestinali, anti diarrea; foglie e fiori idem, dai fiori si ricava miele pregiato dal sapore amarognolo. Foglie diuretiche e astringenti, hanno proprietà pure antisettiche, mentre decotto di radici riduce ispessimento delle pareti arteriose; corteccia ha più tannini.

