

Alla Scoperta delle Erbe Spontanee Commestibili dei Colli Euganei.

Publicato il 19 giugno 2025 alle ore 16:43

I Colli Euganei, con la loro natura rigogliosa e il susseguirsi di stagioni, sono un vero paradiso non solo per escursionisti e amanti del relax, ma anche per i buongustai curiosi. Tra i sentieri e i prati, si cela un mondo di **erbe spontanee commestibili**, vere e proprie gemme gastronomiche che da secoli arricchiscono la cucina veneta con sapori autentici e proprietà benefiche.

A Casa Luna crediamo che scoprire il territorio significhi anche assaporarlo. Ecco una guida per chi desidera avventurarsi a raccogliere queste delizie o, più semplicemente, gustarle nei piatti tipici locali e provare a cucinarle nella nostra **cucina attrezzata**.

Importante: La Raccolta Consapevole

Prima di avventurarvi nella raccolta, ricordate sempre queste regole fondamentali:

- **Riconoscimento Certo:** Raccogliete solo le erbe che riconoscete con assoluta certezza. In caso di dubbio, lasciate perdere. Esistono corsi e guide locali che possono aiutarvi.
- **Zone Pulite:** Evitate le erbe cresciute a bordo strada, vicino a campi trattati o in luoghi potenzialmente inquinati.
- **Moderazione:** Raccogliete con parsimonia, solo il necessario, per preservare la biodiversità e permettere alla pianta di rigenerarsi.
- **Rispetto:** Non calpestate, non rovinare, non lasciate rifiuti. Il Parco dei Colli Euganei è un patrimonio prezioso.

Le Protagoniste del Gusto Selvatico:

1. Il Tarassaco (o "Castracan")

- **Descrizione:** Conosciuto anche come "dente di leone" o localmente "castracan", è una delle erbe più diffuse. Le sue foglie, soprattutto quelle più tenere raccolte prima della fioritura, formano una rosetta basale. Il fiore giallo intenso è inconfondibile.
- **Proprietà:** Noto per le sue proprietà depurative, diuretiche e digestive.



- **In Cucina:** Le foglie giovani, leggermente amare, sono ottime **crude in insalate miste**. Le foglie più mature o quelle raccolte dopo la fioritura possono essere **lessate** e ripassate in padella con aglio e un filo d'olio, diventando un contorno saporito. Perfetto per ripieni di torte salate o come ingrediente di frittate.

2. L'Ortica

- **Descrizione:** Facilmente riconoscibile per le sue foglie seghettate e la caratteristica peluria urticante (che scompare con la cottura). Si trova in luoghi umidi e incolti.
- **Proprietà:** Ricca di vitamine (A, C, K), minerali (ferro, calcio) e ha proprietà depurative, diuretiche e antinfiammatorie.
- **In Cucina:** Essenziale raccoglierla con i guanti! Una volta lavata e **sbollentata per pochi minuti** (l'acqua di cottura può essere usata come brodo vegetale), perde la sua "cattiveria". È fantastica per preparare **risotti**, ripieni per tortellini o ravioli, salse per pasta o **frittate**. Anche una vellutata di ortica è una delizia

3. La Silene (o "Strigoli" / "Schiopettini" / "Carletti")

- **Descrizione:** Questa pianta, dai fiori bianchi e un caratteristico calice rigonfio che "scoppietta" se premuto (da cui "schiopettini"), è molto apprezzata in Veneto. Si raccolgono le foglie giovani e i germogli prima della fioritura.
- **Proprietà:** Possiede proprietà antiossidanti, diuretiche e digestive.
- **In Cucina:** Ha un sapore delicato che ricorda leggermente gli spinaci o i piselli. È ottima **cruda in insalate** o **cotta in risotti** (spesso chiamata "risotto ai carletti"), minestre, frittate o come ripieno. Può anche essere semplicemente saltata in padella con aglio e olio.

4. I Bruscardoli (Germogli di Luppolo Selvatico)

- **Descrizione:** Sono i teneri germogli della pianta del luppolo selvatico, simili a piccoli asparagi. Si trovano in primavera lungo i fossi, le siepi e i margini dei boschi.
- **Proprietà:** Sono ipocalorici e hanno proprietà depurative, diuretiche e leggermente sedative.
- **In Cucina:** Dal sapore amarognolo e aromatico, sono perfetti per il classico **risotto ai bruscardoli**. Possono essere anche semplicemente **lessati** e conditi con olio e uova sode, o utilizzati in **frittate e torte salate**.

La Tua Cucina a Casa Luna: Il Luogo Perfetto per Sperimentare

Dopo una passeggiata tra i Colli alla ricerca di queste meraviglie naturali (o dopo averle acquistate da un produttore locale o al mercato), Casa Luna ti offre la cornice ideale per trasformarle in deliziosi piatti. La nostra **cucina completamente attrezzata** è a tua disposizione: avrai tutto il necessario per lavare, preparare e cucinare le tue erbe spontanee, trasformando la materia prima in un'esperienza culinaria autentica e indimenticabile.

Immagina di rientrare dopo un'escursione, con il cestino pieno di profumi selvatici, e di poterli cucinare subito, assaporando il vero gusto del territorio direttamente nel comfort del tuo appartamento.

Vieni a Casa Luna e lasciati avvolgere dai sapori autentici dei Colli Euganei, scoprendo un nuovo modo di vivere il benessere e la gastronomia!



