



andar per erbe nel parco fluviale

Una guida alla scoperta delle piante
spontanee che s'incontrano
passeggiando nel
Parco fluviale Gesso e Stura



+eventi
edizioni



Coordinamento editoriale e impaginazione
Più Eventi Edizioni - Bbox s.r.l.

Testi e ricette
Franco Ariano, Piero Dadone

Fotografie
Pia&Maggio

Contributi fotografici
Archivio Parco fluviale Gesso e Stura, Paolo Viglione

Supervisione scientifica
Marta Spada, Dottoressa in Tecniche Erboristiche

Stampa
Tipolitoeuropa - Cuneo

© 2017 Bbox s.r.l.
Direzione e redazione
Corso Solaro 6
12100 Cuneo
tel. 0171.696240
fax 0171.863111
info@bbox.cn

Tutti i diritti riservati, riproduzione vietata

Le notizie e i dati riportati in questo libro
possono essere soggetti a variazioni nel tempo
e pertanto la Più Eventi Edizioni non si assume
alcuna responsabilità su variazioni, omissioni
e errori al riguardo.



sommario



Introduzione

Andar per erbe nel Parco fluviale Il Parco fluviale Gesso e Stura	6 10
--	---------

Schede piante

01. Acacia	20	17. Fragoline di bosco	51
		21	
02. Acetosa	22	18. Iperico	52
03. Achillea	23	19. Lampascione	53
04. Aglio orsino	24	20. Luppolo	54
		25	
05. Alliaria	27	21. Malva	58
06. Arquebuse	28		
		29	55
07. Assenzio	32	<i> Passeggiando. 60</i>	
08. Bardana	33	22. Mele selvatiche	62
09. Biancospino	34	23. Menta selvatica	63
		24. More selvatiche	64
10. Camomilla	36		
11. Cardo dei lanaioli	37	25. Noce	68
12. Carota selvatica	38		
13. Cicoria selvatica	39	26. Ortica	70
14. Crescione	40		
		27. Papaveri	72
	41	28. Piantagine	73
<i> Passeggiando. 36</i>		29. Pimpinella	74
15. Equiseto	44	30. Piselli selvatici	75
		31. Polmonaria	76
	45		
16. Farfaraccio	47	<i> Passeggiando. 78</i>	
<i> Passeggiando... 48</i>		32. Portulaca	82
		33. Pratoline	83

34. Primule	84
35. Prugnolo	86
36. Rosa Canina	87
37. Ruchetta selvatica	88
38. Salvia selvatica	91
39. Sambuco	92
	93

Passeggiando 94

40. Silene	96
41. Tarassaco	100
	101
42. Timo selvatico	102
43. Trifoglio	103
44. Verbasco	104
45. Violette	105

Passeggiando... Un orto spontaneo 108

110, 112, 113



Legenda



Questa icona segnala le specie tossiche, le piante che hanno parti velenose e quelle che possono essere confuse con altre specie pericolose



Queste icone specificano il periodo di raccolta delle parti di pianta utilizzabili per uso officinale e culinario



Questo simbolo nell'indice mostra quali schede botaniche sono affiancate da una ricetta



AVVERTENZA: È SEMPRE NECESSARIO ESSERE BEN SICURI DELLE SPECIE RACCOLTE. IN CASO DI INCERTEZZA CONSULTARE SEMPRE UN BOTANICO O UN ERBORISTA.



ANDAR PER ERBE NEL PARCO FLUVIALE GESSO E STURA

Nel Parco fluviale Gesso e Stura si può fare jogging, footing, mountainbiking, orienteering, canoeing, kayaking, fitwalking, cross country skiing e via "ing...ando", magari con le cuffie nelle orecchie per ascoltare Sebastian Bach, gli ultimi successi di Bruce Springsteen e i classici di Orietta Berti oppure la radio e le chiamate telefoniche di amici e parenti. Si torna a casa stanchi e ritemperati, pieni di aria buona nei polmoni, contenti di avere a disposizione sotto casa una così vasta area colorata di verde da una miriade di specie vegetali. Delle quali però non sappiamo quasi nulla perché, tra una pietra da scansare, una pozzanghera e un acuto del Boss in cuffia, non abbiamo avuto il tempo e la pazienza di prestarvi attenzione, se non per evitare di farsi pungere dalle ortiche e dagli aculei del biancospino.

C'è però anche un altro modo di inoltrarsi tra gli infiniti sentieri del Parco, senza diversivi che ci possano distrarre dall'osservazione della natura che ci circonda. Un passeggiare non solo guardando a dove si mettono i piedi, ma osservando attentamente ciò che incontriamo, il quale, in particolare nella bella stagione, cambia di giorno in giorno. Un modo di passeggiare che trova nella lingua francese una definizione precisa: "flâner", traducibile approssimativamente in italiano con bighellonare, gironzolare. In genere s'intende "flâner" per le vie cittadine e si epiteta il "flâneur" come un perditempo che vagabondeggia notte e giorno senza una meta precisa. Ma si può fare il flâneur e la flâneuse anche in campagna, nei sentieri di un parco come quello fluviale cuneese lungo il Gesso e lo Stura e allora si osservano molte più cose e si torna a casa ricchi di conoscenze. E anche di erbe e frutti selvatici, se si è avuta l'accortezza di portarsi dietro la sporta e un coltellino. Pratica usuale per Franco Ariano, cuoco sopraffino, gastronomo e amante della natura, creatore e titolare fino al 2006 della gastronomia che porta il suo nome in piazza Galimberti, rinomata e conosciuta in Italia e all'estero.





Con i suoi fedeli amici di razza canina
Jimmy, Ugo e ora Mimì, da anni esplora
passeggiando le rive dei fiumi cuneesi,

fin da quando ancora non era stata decretata la
nascita del Parco fluviale. Il coltellino sempre con sé e anche una
sporta, perché, almeno nel corso di tre stagioni su quattro, Franco non
torna mai a casa a mani vuote e spesso quelle frutta e verdure sono
diventate leccornie in bella mostra nella sua bottega. E siccome neppure
lui "è nato imparato", ha via via approfondito la conoscenza della
vegetazione del Parco camminando, curiosando, osservando, provando.
Come può fare chiunque di noi fruitori di quel grande polmone verde. Nel
corso del 2016 Franco ha "flânato" per il Parco ancora più spesso e
attentamente del solito, annotando informazioni da condividere con i
lettori del presente manuale. E per alcune di quelle erbe e frutti suggerisce
anche ricette per il loro impiego in cucina, frutto della propria esperienza.
Ma spesso non è sufficiente descrivere erbe e frutta per agevolare la loro
identificazione, è necessario rappresentarne
l'immagine. E allora Franco si è accompagnato a
un altro frequentatore delle sponde fluviali,
maestro nell'arte della fotografia, Maggio
Campra, che ha ritratto erbe, fiori, frutti, piante
e panorami che nel manuale completano la
descrizione dei vari prodotti e si manifestano in
tutta la loro bellezza e varietà cromatica.

I nostri due flâneur fluviali, ormai liberi da quotidiani
impegni professionali, hanno girovagato per un anno nel
Parco, nei momenti più adatti per seguire germogli, fioriture,
fruttificazioni, seguendo il corso delle stagioni. E i risultati
sono qui, nella pagine di questo manuale, a disposizione del
lettore. Chi fosse alla ricerca di un trattato di botanica sulla
vegetazione del Parco sentirà la necessità di rivolgersi altrove,
perché quella non è l'ambizione di questa raccolta né lo poteva
essere. Franco e Maggio non sono esperti delle

discipline botaniche, sono semplicemente degli attenti osservatori della
vita vegetativa che costella le nostre campagne, che intendono segnalare
agli altri numerosi fruitori del Parco fluviale le loro esperienze e
conoscenze, consapevoli di non aver forse colto tutti gli aspetti. Per questo
il manuale nasce "aperto": una prima raccolta che potrà essere arricchita
con le testimonianze di antichi e nuovi "aficionados" delle passeggiate
lungo i fiumi cuneesi.

L'alimurgia è la scienza che riconosce l'utilità di cibarsi di determinate
piante selvatiche, il cosiddetto foraging è la sempre più in voga attività di
coloro che ricercano quelle erbe e quei frutti. Sarebbe stato forse più
trendy intitolare il presente manuale "Foraging nel Parco fluviale", anche
solo per rimare le altre numerose attività che abbiamo elencato all'inizio,
tutte con la desinenza del gerundio anglosassone "ing". Ma perché
ricorrere a tutti i costi all'inglese quando ci si spiega benissimo in italiano:
"Andare per erbe". Passeggiando e osservando senza una meta precisa.
In questo caso sì che ci viene in soccorso un verbo straniero più preciso
degli omologhi nostrani: il francese "flâner". Girovagare per i 4.500 ettari
lungo i 60 km dei corsi d'acqua del Parco fluviale Gesso e Stura istituito
nel 2007, significa altresì varcare i confini della città capoluogo, dove le
main street per arrivarci sono il Parco della Gioventù, la discesa dedicata
alla memoria del poeta Gino Giordanengo che parte dal viale Angeli, l'oasi
attorno alla pedancola "Vassallo" sullo Stura. Ma l'area del Parco inizia nei
Comuni di Roccasparvera e Roccavione e termina a Sant'Albano Stura,
toccando dieci municipi, tutti attivamente coinvolti nella gestione. Erbe,
fiori e frutti che si susseguono nel corso delle stagioni, non sono tutti
commestibili, profumati o esteticamente "belli" secondo i canoni
convenzionali. Anzi, alcune erbe sono velenose, come la cicuta di
socraticiana memoria e certi funghi, altre pungono, alcuni fiori emanano un
profumo sgradevole, ma ogni specie è utile e svolge una funzione
nell'ambiente. Franco ci aiuterà a trovarle, distinguerle, coglierle e ci
fornirà anche consigli sulle principali modalità d'uso. Buona lettura.

Piero Dadone





Il Parco con la città

Esteso attualmente a 10 Comuni, il Parco fluviale Gesso e Stura rappresenta una cerniera di collegamento tra area montana e pianura. Il Parco racchiude in sé ambienti e zone dalle caratteristiche più svariate, per questo è stato definito un “mosaico ambientale”: dalle riserve naturali orientate alla conservazione dell’ambiente, alle aree attrezzate per lo sport, la didattica e il tempo libero. Oggi il Parco è, per il territorio cuneese, non solo un prezioso strumento di salvaguardia e difesa di quello stesso territorio bensì anche un elemento fondamentale per il miglioramento della qualità di vita dei cittadini oltre che un motore per lo sviluppo turistico ed economico del territorio in chiave sostenibile.



UN PO' DI STORIA

L'idea di creare un'ampia zona verde attorno alla città nacque dal basso: la proposta originaria di Parco fluviale infatti è da attribuirsi ad alcuni cittadini cuneesi che già dal 1979, con lettere e petizioni, avevano sollecitato l'Amministrazione a valorizzare il territorio fluviale. Dopo un lungo iter amministrativo, politico e progettuale, nel 2007 la Regione istituì ufficialmente l'area protetta, che nel 2012 inglobò anche i comuni limitrofi di Borgo San Dalmazzo, Castelletto Stura, Centallo, Cervasca, Montanera, Roccasparvera, Roccavione, Vignolo e Sant'Albano Stura, arrivando a comprendere una superficie di circa 4.500 ettari e 60km di fiume. Ai piedi della città di Cuneo si trova così una vera e propria “rete verde” di servizi, percorsi ciclo-pedonali e culturali insieme e un laboratorio scientifico-didattico impegnato in modo significativo nella divulgazione e nell'educazione ambientale oltre che nello studio scientifico.

4500 ha
di
estensione

60 km
di fiume

10 comuni

Cuneo, Borgo San Dalmazzo, Castelletto Stura, Centallo, Cervasca, Montanera, Roccasparvera, Roccavione, Sant'Albano Stura, Vignolo

100.000
abitanti

6 riserve
naturali

13 aree
attrezzate

215 specie
di uccelli



I LUOGHI DEL PARCO

La Casa del Fiume

Centro di Educazione Ambientale

Transfrontaliero del

Parco comprende 400 m² di aule per la didattica e laboratori e 5000 m² di ambiente naturale esterno progettato e realizzato per raggiungere livelli elevati di sostenibilità energetica e risparmio delle risorse (tetto verde, autonomia energetica, impianto geotermico con pompa di calore, impianto fotovoltaico...). È il centro nevralgico delle attività didattiche e ricreative del Parco.

Polo canoistico "Le Basse"

Frutto della riqualificazione dell'area attrezzata di Basse Stura, con laghetto per la pratica sportiva della canoa, parete multipla d'arrampicata, campo da beach volley, bar ristorante, area attrezzata con giochi per i più piccoli.

La Casa del Bosco

A Sant'Albano Stura: sede di attività didattiche, ludiche e ricreative di tipo ambientale e naturalistico e di iniziative di promozione del territorio a due passi dalla Riserva Naturale "La Madonnina".

In un battito d'ali

Percorso ad anello di circa 300 metri che disegna sul territorio una grande ala di farfalla e prevede undici tappe con cartelli di approfondimento.

Parole di legno

Percorso didattico sugli alberi, in zona Santa Croce di Cervasca, dotato di una dozzina di bacheche e leggi, realizzato



in collaborazione con la Direzione Didattica di Cervasca e i Comuni di Cervasca e Vignolo.

Area Relax

Area verde sottostante il Santuario degli Angeli attrezzata con tavoli, panche in legno, fontanella, servizi igienici.

Punti di osservazione naturalistica

Punto birdwatching ai laghetti di Tetto Lupo, in frazione Madonna delle Grazie, Padiglione di sosta a Vignolo, Oasi Naturale "La Madonnina", la Rocca di Roccasparvera, Monserrato, Canali storici di Vignolo, Roccavione.

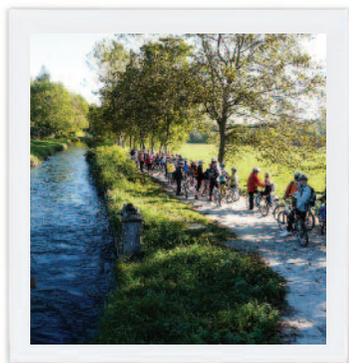
Ascensore panoramico

Il collegamento tra il Parco fluviale e il centro di Cuneo; un milione di corse effettuate nei primi sette anni.

Area camper

Area attrezzata con i principali servizi per camper e camperisti nei pressi della Casa del Fiume, può ospitare fino a 8 veicoli, 900 m² complessivi.





COSA FARE NEL PARCO

Educazione ambientale

Il Parco fluviale Gesso e Stura è un grande "laboratorio a cielo aperto" che ha l'obiettivo di stimolare l'osservazione, suscitare stupore, divertire e, attraverso l'esperienza diretta in natura, rafforzare il legame con l'ambiente naturale e favorire l'acquisizione di abitudini e buone pratiche sostenibili. Organizza numerose attività rivolte alle scuole, alle famiglie e ai cittadini in generale.

Iniziative ed eventi

In ogni stagione vengono organizzati corsi, laboratori per bambini, eventi tematici, giornate naturalistiche, spettacoli e vere e proprie feste all'aria aperta.

Attività all'aria aperta

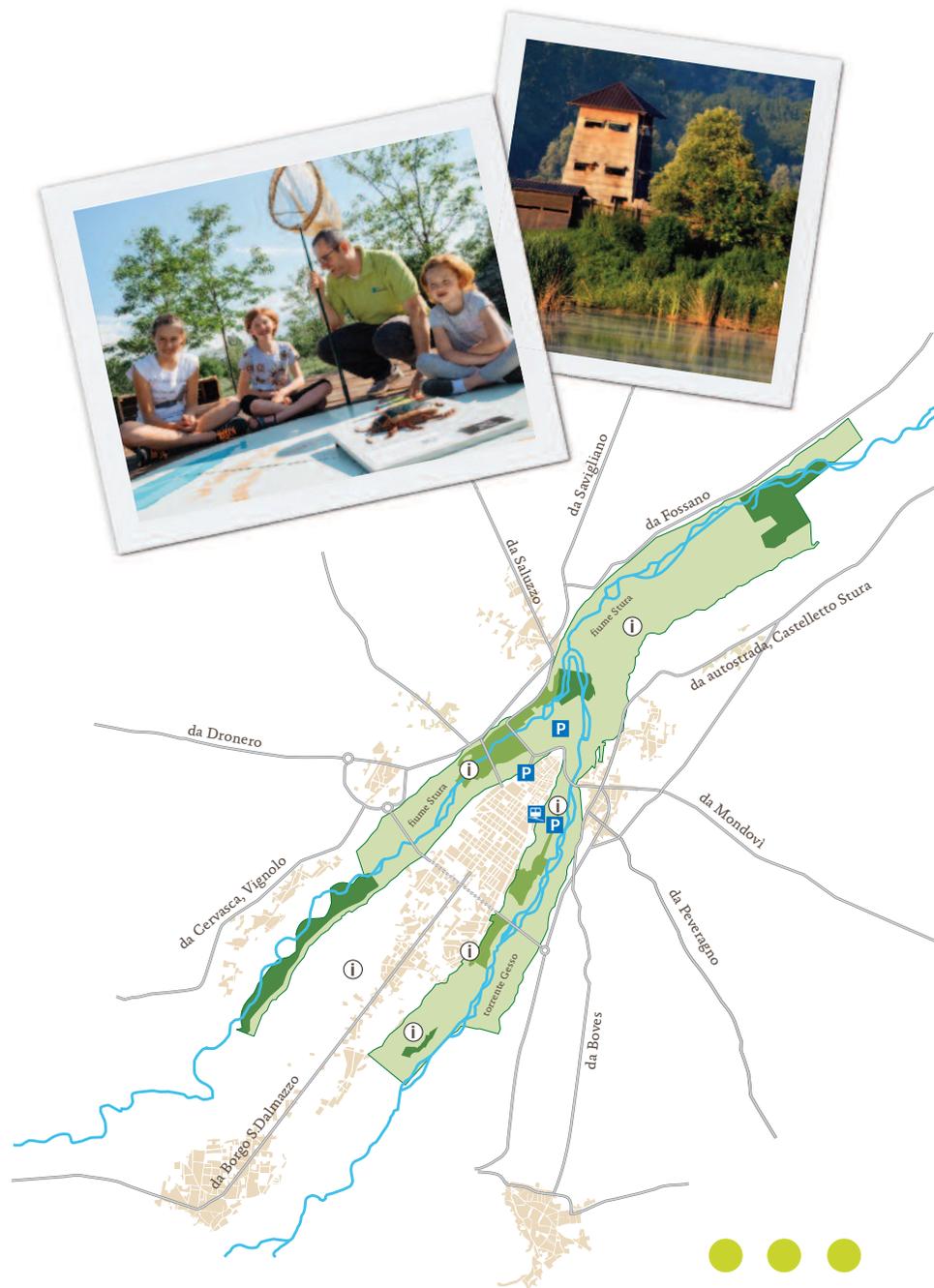
Nel Parco fluviale ci sono oltre 60 chilometri di piste ciclo-naturalistiche tracciate e segnalate, con paline, bacheche e leggi che guidano il visitatore alla scoperta del territorio. Le si può percorrere in bici, a piedi, di corsa e anche a cavallo, stando per un pic nic nelle numerose aree attrezzate che s'incontrano lungo i percorsi.

Volontariato

A sostenere il Parco fluviale Gesso e Stura e a contribuire alla sua crescita danno il loro prezioso contributo i ragazzi del Servizio Civile e numerosi volontari, diversi per età, attitudini, competenze e storia di vita.

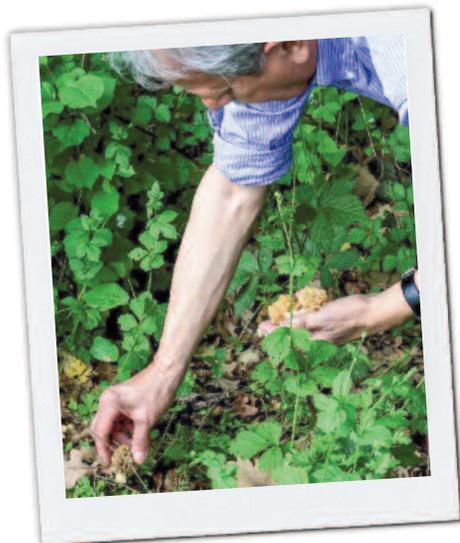
LA NATURA DEL PARCO

Il Parco fluviale Gesso e Stura è un "mosaico ambientale" con ambienti e zone dalle caratteristiche più svariate, tra cui diverse riserve naturali orientate alla conservazione dell'ambiente e ZPS. Gli ambienti che racchiude, come uno scrigno di biodiversità, sono molti: dalla fascia fluviale del Fiume Stura di Demonte a quella del Torrente Gesso, passando per le sue numerose risorgive e le riserve naturali della Madonnina, della Crocetta, della Confluenza e di Sant'Anselmo.



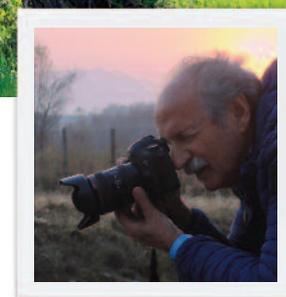


“ Usciamo spesso a passeggiare nel parco...



Franco Ariano, per anni è stato celebre salumiere e sopraffino gastronomo.

...in questo giardino selvatico che circonda la città e che, da quando siamo bambini, è il luogo dove ritroviamo il contatto dei sensi con la natura. Maggio si porta dietro, per non dire addosso, il suo armamentario fotografico. Io sempre ho con me una sporta e il mio fedele cane Mimì. Disperdiamo nell'aria molte parole ma anche, per molti tratti, procediamo nel silenzio rotto solo dal fruscio delle foglie e dal gorgoglio del torrente, del fiume, dei canali e dei rivoli che s'insinuano tra i sassi. Torniamo sempre a casa con qualcosa: erbe primaverili, fiori e bacche estive, radici tirate su con la terra d'autunno e se non troviamo nulla da raccogliere, ci portiamo dietro, comunque, l'aria pulita, i colori cangianti con le stagioni, la meraviglia e il rinnovato stupore per aver, ai piedi delle nostre case, un giardino così ricco e lussureggiante. ”



Maggiorino Campra, tipografo in pensione, è oggi un appassionato e sensibilissimo fotografo.





la ricetta

01. Acacia (*Robinia pseudoacacia* L.)



mag-giu

Passeggiando lungo i sentieri del parco non è infrequente essere solleticati dal profumo delle acacie, anche dette “gaggie”, che crescono in pieno sole su terreni asciutti, ben drenati e non calcarei. I bellissimi fiori a grappolo di colore bianco-crema fioriscono solo per dieci giorni all’anno!

❗ *da non confondere con il maggiociondolo* ❗ *la corteccia e i semi sono tossici*

- **Proprietà** L'acacia è una pianta officinale molto usata per la sua azione astringente e antinfiammatoria, viene usata contro le dispepsie e gli spasmi gastrointestinali.
- **Impiego** L'acacia è molto nettarifera quindi ha una grande importanza nell'apicoltura: il miele d'acacia risulta molto apprezzato per il fatto di essere molto chiaro, liquido, con un basso grado di acidità e un elevato contenuto di fruttosio; è molto adatto per i bambini.
- **Curiosità** Il nome dell'acacia deriva dal greco *a-kakia*, che significa candore e innocenza, probabilmente in riferimento ai suoi fiori. Poiché resiste al disseccamento, è da sempre considerata simbolo di immortalità. In Medio Oriente è segno di buon auspicio.

Frittelle dolci di acacia

Preparazione

Preparare una pastella con la farina di riso e l'acqua frizzante. Immergere i grappoli dei fiori nella pastella e friggere nell'olio per pochi minuti, finché la pastella non diventa croccante. Una volta cotti, spolverare con lo zucchero. Volendo è possibile aggiungere alla spolverata di zucchero, anche un pizzico di cannella.



🍳 **Difficoltà**
facile

🕒 **Tempo richiesto**
15 minuti

👤 **Per 4 persone**

Ingredienti

- Grappoli di fiori di acacia
- Farina di riso
- Acqua frizzante
- Zucchero
- Olio di girasole

I fiori d'acacia sono molto delicati, vanno lavati con garbo. Si usano a grappolo per i fritti, a fiori singoli per le insalate.