B1ALIVE

Piante e alimentazione in California
Acqua, ripari e sonno

Edizione integrale in italiano

334 articoli / 565 fotografie e illustrazioni

b1alive.com

Indice

Piante e alimentazione 10

Alcea rosea — petali freschi e foglie tenere di un alto fiore da giardino 10
Allium acuminatum — ombrelle rosa primaverili e foglie sottili 13
Allium amplectens — ombrella bianco-rosata e piccolo bulbo commestibile crudo 16
Allium bisceptrum — erba montana con ombrelle rosa 19
Allium campanulatum — foglie primaverili crude sui pendii asciutti della Sierra 22
Allium dichlamydeum — fiori rosa-porpora e foglie aromatiche delle scogliere costiere 25
Allium haematochiton — piccoli bulbi con tuniche rosse dei pendii meridionali 27
Allium hyalinum — piccoli fiori bianchi primaverili ai piedi della Sierra 30
Allium neapolitanum — fiori bianchi e tenera verdura aromatica all'aglio 33
Allium peninsulare — ombrelle porpora e piccoli bulbi dei pendii pedemontani 36
Allium triquetrum — campanelle bianche e foglie tenere 38
Allium unifolium — ombrelle rosa dei pendii costieri e sosia bulbosi velenosi 41
Allium validum — ombrelle lilla nei prati montani bagnati 44
Allium vineale — foglie tubolari e bulbilli al posto dei fiori 47
Amaranthus albus — piccoli semi crudi di una pianta estiva che rotola al vento 49
Amaranthus blitoides — tappeto estivo di foglie verdi e piccoli semi 52
Amaranthus hybridus — foglie giovani estive sui terreni aperti 55
Amaranthus retroflexus — giovani foglie estive e piccoli semi 58
Amelanchier alnifolia — piccoli frutti scuri di un arbusto estivo 61
Amelanchier utahensis — piccoli frutti dolci dei monti asciutti e rischio di frutti malati 64
Arbutus menziesii — il madrone del Pacifico dalla corteccia rossa e dai frutti autunnali 67
Arbutus unedo — frutti rossi ruvidi autunnali negli antichi giardini 70
Arctostaphylos canescens — polpa farinosa dei frutti maturi degli arbusti costieri settentrionali 73
Arctostaphylos glandulosa — corteccia rossa, fiori a urna e frutti farinosi 75
Arctostaphylos glauca — grandi frutti farinosi estivi e bevanda fredda 77
Arctostaphylos manzanita — arbusto dalla corteccia rossa e dai frutti commestibili 80
Arctostaphylos patula — frutti rosso-bruni di montagna fra foglie verde brillante 83
Arctostaphylos pungens — frutti agrodolci e farinosi di un arbusto dei monti desertici 86
Arctostaphylos uva-ursi — piccoli frutti rossi farinosi su rami striscianti 88
Arctostaphylos viscida — foglie verde-glauco chiare e frutti estivi farinosi 91
Asparagus officinalis — germogli primaverili e bacche rosse velenose 93
Atriplex hortensis — grandi foglie tenere verdi e porpora dell'orto 96
Atriplex prostrata — foglie giovani dei prati salmastri 99
Atriplex semibaccata — piccoli frutti rossi e succosi fra foglie salmastre 102
Barbarea orthoceras — giovani foglie piccanti lungo i ruscelli montani 105
Barbarea vulgaris — foglie invernali piccanti e grappoli di fiori gialli 107
Bellis perennis — rosette basse, capolini bianchi e boccioli crudi 109
Berberis aquifolium — racemi gialli primaverili e bacche blu acidule 112
Berberis fremontii — frutti aciduli scuri di un raro arbusto desertico 115
Berberis nervosa — bacche scure e acidule all'ombra delle conifere 118
Berberis pinnata — foglie lucide spinose e bacche blu 120
Berberis repens — bassi tappeti montani dai frutti blu-violacei 122
Beta vulgaris subsp. maritima — foglie primaverili tenere dei terreni costieri salmastri 124
Brassica juncea — foglie giovani piccanti e fiori gialli a quattro petali 127
Brassica napus — foglie giovani glauche sotto racemi di fiori gialli 129
Brassica nigra — foglie giovani crude e condimento freddo di semi 132

Indice

Brassica oleracea — foglie giovani crude di cavoli inselvatichiti 136
Brassica rapa — senape campestre dalle prime foglie verdi e dai fiori gialli 139
Cakile edentula — foglie carnose piccanti sulla sabbia oceanica 142
Cakile maritima — verdura piccante sulle spiagge sabbiose 145
Calandrinia menziesii — fiori rosa primaverili, foglie fresche e piccoli semi 148
Calendula arvensis — piccoli capolini dorati e foglie piccanti 152
Calendula officinalis — petali arancioni freschi ai margini dei giardini 154
Capsella bursa-pastoris — erbe primaverili e piccoli frutti a cuore piccanti 157
Cardamine californica — fiori bianchi primaverili e foglie piccanti nei querceti 160
Cardamine flexuosa — piccole foglie piccanti dei terreni umidi 163
Cardamine hirsuta — rosette piccanti e piccoli fiori bianchi della stagione fresca 166
Cardamine oligosperma — foglie piccanti ai margini dei sentieri boscosi 169
Carduus pycnocephalus — tenero midollo dei giovani steli privati delle spine 172
Carpobrotus edulis — fiori costieri gialli e frutti maturi del fico degli Ottentotti 175
Celtis australis — piccole drupe dolciastre degli alberi urbani 179
Celtis reticulata — piccoli frutti dolci dei canyon rocciosi desertici 182
Celtis sinensis — piccole drupe scure degli alberi urbani 186
Cercis occidentalis — fiori rosa sui rami ancora spogli 190
Chamerion angustifolium — germogli teneri primaverili dopo gli incendi forestali 193
Chrysolepis chrysophylla — piccole noci in involucri spinosi e foglie dorate 196
Chrysolepis sempervirens — piccole noci dolci racchiuse in involucri spinosi montani 200
Cichorium intybus — fiori azzurri e giovani foglie crude amarognole 204
Cirsium arvense — giovani foglie prive di spine e midollo dei fusti teneri 208
Cirsium brevistylum — giovani radici crude dei prati costieri settentrionali 211
Cirsium vulgare — il tenero midollo dei giovani fusti spinosi 214
Claytonia exigua — minuscole foglie carnose sui pendii rocciosi 217
Claytonia lanceolata — foglie tenere e piccoli tuberi dopo il disgelo 219
Claytonia parviflora — foglie strette e piccoli fiori primaverili 223
Claytonia perfoliata — lattuga dei minatori dopo le piogge invernali 227
Claytonia rubra — foglie primaverili tenere su steli rossastri 230
Claytonia sibirica — fiori rosa e foglie tenere del bosco umido settentrionale 233
Clinopodium douglasii — foglie profumate di yerba buena sotto le querce costiere 237
Coriandrum sativum — foglie aromatiche e frutti secchi di coriandolo 240
Corylus cornuta ssp. californica — nocciola commestibile in un lungo involucro a becco 244
Crataegus douglasii — piccoli frutti neri autunnali ai margini dei fiumi 248
Crataegus laevigata — foglie lobate e piccoli pomi rossi autunnali 252
Crataegus monogyna — fiori bianchi, rami spinosi e piccoli pomi rossi 255
Crepis capillaris — rosetta tenera e piccoli capolini gialli 259
Crepis vesicaria subsp. taraxacifolia — rosetta invernale e capolini gialli 262
Cydonia oblonga — cotogna aromatica cruda solo se davvero morbida 266
Cyperus esculentus — piccoli tuberi dolciastri e basi tenere dei fusti 269
Diospyros virginiana — frutti autunnali morbidi di vecchi frutteti 273
Diplotaxis muralis — foglie giovani pepate e piccoli fiori gialli 276
Diplotaxis tenuifolia — rucola selvatica perenne dei terreni asciutti 279
Echinocereus engelmannii — frutti rossi fra le spine del deserto 283
Elaeagnus angustifolia — foglie argentee e frutti dolci e farinosi 285
Eriobotrya japonica — nespole del Giappone arancioni di fine inverno 288
Erodium botrys — base tenera dei giovani frutti a becco 291

Indice

Erodium cicutarium — foglie pennate, fiori rosa e lunghi frutti a becco 294
Erodium moschatum — foglie primaverili tenere e fiori rosa 298
Eruca vesicaria — foglie piccanti incise e fiori color crema 302
Ficus carica — fichi dolci completamente maturi e lattice irritante 305
Foeniculum vulgare — foglie finissime e frutti dall'aroma di anice 309
Salvia apiana — giovani fusti pelati e semi del salvia bianco 313
Fragaria × ananassa — fragole rosse mature degli orti californiani 317
Fragaria chiloensis — fragoline rosse sulle dune costiere 320
Fragaria vesca — fragoline aromatiche e giovani foglie del bosco 324
Fragaria virginiana — piccole fragole rosse sui prati montani 328
Galinsoga parviflora — foglioline tenere di un'erba estiva 332
Galinsoga quadriradiata — foglie estive di una piccola erba pelosa 335
Galium aparine — giovani foglie e cime tenere dell'erba attaccamani 339
Gaultheria shallon — salal, arbusto sempreverde dalle bacche scure 342
Helianthus annuus — semi crudi maturi dei girasoli selvatici 346
Helianthus tuberosus — tuberi croccanti crudi di fine autunno 350
Hesperis matronalis — giovani foglie dal gusto di senape sotto fiori viola 353
Hibiscus syriacus — petali estivi crudi e giovani foglie tenere 356
Hibiscus trionum — foglie giovani sotto fiori crema dal centro scuro 359
Hirschfeldia incana — foglie piccanti invernali e brevi silique 362
Hypochaeris glabra — foglie giovani leggermente amare dei prati sabbiosi 365
Hypochaeris radicata — rosette pelose e foglie giovani da insalata 368
Juglans hindsii — noci nere dei boschi fluviali di Sacramento 372
Juniperus californica — polpa dei coni maturi blu-grigi nel deserto 376
Lactuca canadensis — foglie giovani di una rara lattuga selvatica alta 380
Lactuca sativa — foglie croccanti della lattuga coltivata 383
Lactuca serriola — foglie giovani amare e nervatura spinosa 386
Lamium amplexicaule — giovani foglie e fiori rosa dopo le piogge 389
Lamium purpureum — foglie giovani anche purpuree in cima 393
Lepidium campestre — foglie primaverili piccanti e piccole silicule piatte 397
Lepidium didymum — giovani foglie piccanti e frutti a due lobi 400
Lepidium latifolium — giovani foglie piccanti delle zone umide 404
Lepidium perfoliatum — foglie pepate e foglie superiori abbraccianti il fusto 408
Lepidium sativum — foglioline piccanti del crescione da orto 411
Lepidium virginicum — piccole silicule piatte e vegetazione pepata 414
Lycium andersonii — bacche rosse mature di un arbusto spinoso del deserto 418
Lycium barbarum — bacche rosse mature del goji comune 421
Lycium chinense — bacche rosse mature del goji cinese 424
Lycium fremontii — bacche arancioni mature dei deserti californiani 427
Malosma laurina — frutti scuri del chaparral costiero 430
Malus domestica — mele mature dei vecchi frutteti californiani 433
Malus fusca — piccole mele aspre dei boschi umidi costieri 436
Malva multiflora — frutti verdi teneri della malva cretese 440
Malva neglecta — foglie giovani e frutti verdi a forma di rotella 443
Malva nicaeensis — foglie tenere e piccoli frutti verdi immaturi 447
Malva parviflora — foglie giovani e rotelle verdi dei prati californiani 450
Malva sylvestris — foglie, fiori e frutti verdi teneri 454
Malva verticillata — grandi foglie tenere e semi ancora verdi 458

Indice

Mammillaria dioica — frutti rossi maturi fra le spine uncinate 462
Matricaria discoidea — capolini verdi dal profumo di ananas 465
Medicago lupulina — foglie giovani e piccoli fiori gialli crudi 468
Medicago polymorpha — foglie giovani e fiori gialli, non legumi spinosi 472
Medicago sativa — foglie giovani e cime tenere dell'erba medica 476
Melissa officinalis — giovani foglie dal profumo di limone 479
Mentha canadensis — giovani foglie di menta nativa dei prati umidi 483
Mentha × piperita — foglie fresche di menta piperita 486
Mentha spicata — foglie aromatiche crude presso giardini e fossi 490
Mesembryanthemum crystallinum — foglie succulente ricoperte di cristalli 493
Monardella villosa — foglie e capolini aromatici in acqua fredda 497
Montia fontana — foglie tenere presso sorgenti e ruscelli freddi 500
Morus alba — gelsi maturi dolci degli alberi da giardino 504
Morus nigra — gelsi quasi neri e succosi dei vecchi giardini 508
Morus rubra — gelsi maturi quasi neri di un albero rarissimo nello Stato 511
Neltuma odorata — dolci baccelli maturi del mesquite desertico 515
Ocimum basilicum — foglie fresche e fiori aromatici del basilico 518
Oemleria cerasiformis — frutti quasi neri dell'osoberry costiero 521
Opuntia basilaris — frutti maturi e pale con glochidi invisibili 523
Opuntia chlorotica — frutti viola del cactus a pale rotonde 527
Opuntia engelmannii — frutti maturi e pale giovanissime pulite 530
Opuntia ficus-indica — frutti maturi e giovani pale crude 533
Opuntia littoralis — frutti porpora maturi delle coste meridionali 537
Opuntia oricola — boccioli freschi e frutti maturi del chaparral 540
Opuntia phaeacantha — frutti maturi e giovani pale pulite 544
Origanum vulgare — foglie e fiori freschi di origano 547
Oxalis pes-caprae — foglioline acidule e fiori gialli in piccolissime quantità 551
Parkinsonia florida — baccelli verdi teneri del palo verde blu 554
Passiflora caerulea — arilli maturi nei frutti arancioni 558
Petroselinum crispum — prezzemolo e ombrellifere mortali simili 561
Phoenix dactylifera — datteri maturi delle palme coltivate 565
Physalis angulata — bacche dorate dentro un calice a dieci coste 568
Physalis crassifolia — bacche mature dei pendii desertici 571
Physalis longifolia — bacche giallo-verdi mature di una specie rarissima 575
Physalis peruviana — bacche arancioni mature dentro la lanterna secca 578
Physalis philadelphica — tomatillo maturo anche quando resta verde 581
Physalis pubescens — piccola bacca dorata dentro il calice peloso 585
Pinus contorta — minuscoli semi commestibili dei pini montani 588
Pinus coulteri — pigne gigantesche e grandi semi commestibili 592
Pinus jeffreyi — tre aghi, pigne meno pungenti e piccoli semi crudi 596
Pinus lambertiana — grandi pigne pendule e semi crudi 600
Pinus monophylla — pinoli delle montagne orientali e un ago per fascetto 604
Pinus ponderosa — aghi lunghi, corteccia rossastra e piccoli semi crudi 608
Pinus quadrifolia — pinoli del pino di Parry nelle montagne meridionali 612
Pinus sabiniana — grandi pinoli delle colline californiane e pigne pesanti 615
Plantago coronopus — foglie frastagliate commestibili della costa salmastra 619
Plantago lanceolata — giovani foglie strette con nervature parallele 623
Plantago major — foglie giovani e semi maturi crudi 627

Indice

Plantago maritima — foglie tenere e semi della piantaggine marittima 631
Polygonum aviculare — giovani germogli e foglie dei sentieri 634
Portulaca oleracea — foglie, steli, fiori e semi freschi 637
Prunus americana — piccole prugne mature dei cespugli spinosi 640
Prunus armeniaca — albicocche mature dei vecchi frutteti 642
Prunus avium — ciliegie dolci mature degli alberi inselvatichiti 645
Prunus cerasifera — mirabolano dai piccoli frutti estivi 647
Prunus domestica — prugne dolci dei vecchi frutteti 650
Prunus dulcis — mandorle dolci e pericolo delle forme amare 652
Prunus emarginata — piccole ciliegie rosse amare e noccioli pericolosi 654
Prunus ilicifolia — ciliegie rosse del chaparral e foglie sempreverdi 657
Prunus persica — pesche e nettarine mature dei vecchi frutteti 660
Prunus salicina — grandi prugne succose delle vecchie piantagioni 662
Prunus serotina — piccoli frutti scuri e noccioli pericolosi 664
Prunus subcordata — prugne selvatiche dei monti della California settentrionale 666
Prunus virginiana var. demissa — frutti scuri e astringenti dei torrenti montani 669
Punica granatum — chicchi succosi dei melograni autunnali 672
Pyrus communis — pere mature dei frutteti abbandonati 675
Pyrus pyrifolia — pere asiatiche tonde e croccanti 677
Raphanus raphanistrum — foglie, fiori e baccelli crudi del ravanello selvatico 679
Raphanus sativus — foglie giovani, fiori e baccelli verdi croccanti 682
Rhus integrifolia — frutti rossi per una limonata fredda 685
Rhus ovata — frutti rossi del chaparral e bevanda agrodolce 688
Rhus trilobata — frutti aspri per una bevanda fredda 691
Ribes amarum — uva spina amara con bacche viola setolose 694
Ribes aureum — fiori dorati e bacche estive mature 696
Ribes bracteosum — bacche blu farinose dei boschi umidi settentrionali 699
Ribes californicum — uva spina spinosa dai frutti rossi 702
Ribes cereum — ribes ceroso con bacche rosse di montagna 705
Ribes divaricatum — uva spina costiera con bacche scure mature 708
Ribes indecorum — fiori bianchi profumati e piccole bacche viola 711
Ribes inerme — piccoli frutti maturi presso i ruscelli di montagna 713
Ribes lacustre — bacche nere dei freschi boschi montani 716
Ribes lobbii — fiori penduli rossi e bianchi e bacche aspre 719
Ribes malvaceum — fiori rosa invernali e bacche viola del chaparral 721
Ribes menziesii — piccole bacche scure fra molte spine 724
Ribes montigenum — piccole bacche rosse setolose d'alta montagna 727
Ribes nevadense — fiori rosa e bacche blu scuro della Sierra Nevada 729
Ribes quercetorum — piccole bacche nere dei querceti pedemontani 733
Ribes roezlii — grandi bacche spinose della Sierra Nevada 736
Ribes sanguineum — fiori rosso-rosa e bacche scure mature 739
Ribes speciosum — fiori scarlatti e bacche setolose 742
Ribes velutinum — piccole bacche vellutate dei pendii aridi 745
Ribes viscosissimum — ribes appiccicoso dalle bacche scure 748
Rorippa palustris — foglie e germogli teneri dei terreni umidi 751
Rosa californica — cinorrodi rossi dei boschetti umidi 754
Rosa canina — cinorrodi rossi autunnali e petali freschi 757
Rosa gymnocarpa — cinorrodi, petali e germogli teneri 759

Indice

Rosa multiflora — piccoli cinorrodi e giovani foglie primaverili 763
Rosa nutkana — grandi fiori rosa e cinorrodi rossi 766
Rosa pisocarpa — cinorrodi rossi lungo i torrenti settentrionali 770
Rosa rubiginosa — foglie al profumo di mela e petali crudi 772
Rosa rugosa — grandi cinorrodi carnosi e petali 774
Rosa spithamea — piccola rosa californiana dai cinorrodi aranciati 777
Rosa woodsii ssp. ultramontana — cinorrodi rossi della Sierra 779
Rosmarinus officinalis — foglie aromatiche del rosmarino 783
Rubus armeniacus — more nere mature dei fitti roveti 787
Rubus idaeus subsp. strigosus — lamponi rossi dei boschi montani 791
Rubus laciniatus — more nere tra foglie profondamente incise 794
Rubus leucodermis — lamponi neri su germogli biancastri 798
Rubus parviflorus — lamponi rossi dei boschi senza spine 802
Rubus spectabilis — germogli, fiori rosa e bacche di salmonberry 805
Rubus ulmifolius — more scure su fusti arcuati pruinosi 808
Rubus ursinus — more californiane e germogli teneri 811
Rumex crispus — giovani foglie acidule del romice crespo 814
Salicornia pacifica — germogli salati delle paludi di marea 818
Salsola tragus — giovani germogli prima delle spine 822
Salvia columbariae — semi di chia da ammollare in acqua fredda 826
Sanguisorba minor — foglioline giovani dal gusto di cetriolo 830
Silene vulgaris — foglie giovani e calici a palloncino 834
Silybum marianum — foglie marmorizzate e spine taglienti 837
Sinapis arvensis — fiori gialli e foglie giovani piccanti 840
Sisymbrium altissimum — foglie giovani e silique divergenti 844
Sisymbrium irio — foglie invernali e silique sottili 847
Sisymbrium officinale — germogli teneri e semi piccanti 851
Solanum lycopersicum — pomodori maturi da piante spontanee 855
Sonchus arvensis — giovani foglie del grespino perenne 859
Sonchus asper — foglie spinose e cime giovani morbide 862
Sonchus oleraceus — foglie morbide del grespino comune 866
Sonchus tenerrimus — foglie sottili e profondamente incise 870
Spinacia oleracea — foglie tenere dello spinacio inselvatichito 873
Stellaria media — foglie, steli e fiori crudi della stagione fresca 876
Strombocarpa pubescens — baccelli a spirale del mesquite 880
Taraxacum officinale — foglie, fiori e radici crude del tarassaco 883
Tetragonia tetragonoides — foglie carnose dello spinacio neozelandese 887
Tragopogon dubius — fiori gialli, giovani fusti e radici 890
Tragopogon porrifolius — radice giovane e fiori violetti 893
Tragopogon pratensis — giovani radici dolci e foglie primaverili 896
Trifolium incarnatum — foglie giovani e fiori del trifoglio incarnato 899
Trifolium pratense — giovani foglie e capolini rosa crudi 902
Trifolium repens — foglie, germogli e fiori del trifoglio bianco 906
Tropaeolum majus — foglie, fiori e frutti verdi dal gusto pepato 910
Typha domingensis — basi bianche tenere e rizomi della tifa meridionale 914
Typha latifolia — germogli e rizomi crudi della tifa a foglie larghe 917
Vaccinium cespitosum — mirtilli nani dei prati montani umidi 921
Vaccinium membranaceum — bacche quasi nere dei boschi montani 925

Indice

Vaccinium ovalifolium — bacche blu dei freschi boschi settentrionali 929
Vaccinium ovatum — bacche scure del mirtillo sempreverde costiero 932
Vaccinium parvifolium — bacche rosse su rami verdi 936
Vaccinium uliginosum — bacche blu dei prati montani paludosi 940
Viola adunca — giovani foglie e boccioli della violetta speronata 943
Viola glabella — foglie tenere e boccioli gialli dei boschi umidi 947
Viola odorata — foglie giovani e fiori profumati primaverili 951
Viola tricolor — giovani foglie e piccoli fiori multicolori 955
Vitis californica — viticci teneri e uva selvatica autunnale 958
Vitis girdiana — piccoli grappoli scuri dei canyon meridionali 962
Vitis vinifera — grappoli maturi delle vecchie viti naturalizzate 966
Washingtonia filifera — piccoli frutti scuri delle oasi 969
Yucca baccata — polpa cruda dei frutti maturi e morbidi 972
Yucca schidigera — polpa cruda dei frutti maturi del Mojave 976
Ziziphus jujuba — giuggiole mature, fresche ed essiccate naturalmente 979

Acqua 982

I Wintu — i torrenti presso i quali vivevano e da cui prendevano l'acqua 982
I Kumeyaay — come trattenevano l'acqua nelle valli con le pietre 985
I Kamia — i Kumeyaay del deserto che conoscevano i pozzi di Yuha 987
Gli Ohlone e i Coast Miwok — recipienti intrecciati per l'acqua 989
I Chemehuevi — l'acqua nelle conche naturali di roccia del deserto 991
Karuk — come preparavano una bevanda fredda con bacche di manzanita 993
Nomlaki — come bevevano l'acqua di un torrente dal palmo della mano 995
Kawaiisu — borracce per l'acqua e un particolare cucchiaio per la resina 997
Yuki — come mantenevano le sorgenti della California settentrionale 999
Yurok — la sorgente We’itspek da cui attingevano acqua potabile 1001
Miwok — come bevevano l'acqua da piccoli mestoli intrecciati 1003
Cahuilla — i pozzi a gradini temakawomal 1005
Cahuilla — come preparavano una bevanda dolce con il mesquite 1007
Cahuilla — i cesti intrecciati nčat con cui trasportavano l'acqua 1009
Tachi Yokuts — la borraccia d'acqua ah’ch intrecciata con tule 1011
Chemehuevi — come proteggevano le piccole sorgenti nel deserto 1014

Ripari 1017

I Kumeyaay — come costruivano la dimora a cupola e’waa 1017
I Kawaiisu — la casa invernale tomo kahni che proteggeva dalla pioggia 1020
I Coast Miwok — come costruivano la kotcha con salice e tule 1022
I Sierra Miwok — una casa conica di lastre di corteccia senza palo centrale 1024
I Miwok centrali — la dimora trasportabile tcaama 1027
Payómkawichum — tre tipi di case kíicha di salice, corteccia e tule 1029
Miwok — ombra estiva di pertiche, erba e rami 1032
Chemehuevi — una casa estiva aperta con tetto vegetale 1035
Tachi Yokuts — una grande casa ovale di salice e stuoie di tule 1037
Cahuilla delle montagne — come costruivano la casa samat con pertiche, salice, yucca e tule 1040
Cahuilla — la casa rotonda kish di salice piegato 1043

Sonno 1045

Indice

Sierra Miwok — come preparavano un giaciglio con aghi di pino 1045
Kumeyaay — come dormivano sulle stuoie di tule 1047
Tachi Yokuts — come realizzavano grandi stuoie per dormire 1049
Kawaiisu — come si disponevano per dormire nella tomo kahni invernale 1051
Miwok delle pianure — grandi stuoie da letto di tule 1053
Chemehuevi — come dormivano su un giaciglio rialzato di rami 1055

Piante e alimentazione

Alcea rosea — petali freschi e foglie tenere di un alto fiore da giardino

Alcea rosea

D'estate, vicino alle vecchie case in California, si vedono spesso alti fusti con grandi fiori rosa, bordeaux, bianchi o quasi neri. I fiori si susseguono uno sopra l'altro lungo il fusto, come una ghirlanda verticale. È l'alcea, un'antica pianta ornamentale che talvolta sopravvive anche dopo la scomparsa del giardino. Alcune sue parti si possono consumare crude: foglie giovani, petali freschi e il midollo tenero dei germogli giovanissimi.



Alcea rosea, alto fusto erbaceo con grandi fiori in successione, foglie arrotondate lobate e colonna centrale di stami
Dezidor · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Pianta erbacea biennale o perenne di breve durata, generalmente alta da un metro e mezzo a due metri e mezzo. Nella prima stagione forma vicino al suolo grandi foglie arrotondate o cuoriformi su lunghi piccioli. Le foglie sono suddivise in alcuni lobi poco profondi, ricoperte da una morbida peluria e percorse da nervature evidenti che si irradiano dal centro. Nella stagione successiva cresce un fusto diritto e spesso, con foglie alterne e numerosi fiori grandi che si sviluppano dalle ascelle fogliari nella parte superiore.

Ogni fiore ha cinque petali larghi; nelle varietà a fiore doppio possono esserci molti ordini ornamentali di petali. Al centro si trova una lunga colonna di stami. Dopo la fioritura si forma un frutto secco rotondo, suddiviso in numerosi spicchi, tipico delle Malvacee.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora classifica Alcea rosea tra le piante non autoctone, segnalando singoli esemplari inselvatichiti in diverse contee, comprese osservazioni isolate nelle contee di Sacramento e Yolo. La maggior parte delle piante presenti nello Stato cresce nei giardini, accanto alle recinzioni e agli edifici storici o nelle vecchie aiuole abbandonate.

Non è una comune pianta alimentare spontanea del chaparral o dei boschi di conifere. Le coltivazioni ornamentali possono essere trattate contro la ruggine delle foglie e gli insetti nocivi: da tali piante non si raccolgono foglie né petali per mangiarli.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le rosette di foglie appaiono quando le temperature aumentano in primavera, oppure in autunno nei climi miti. Le foglie giovani e morbide sono disponibili prima che si allunghi il grande stelo fiorale. La fioritura principale avviene d'estate, ma nelle valli calde può estendersi dalla fine della primavera fino all'autunno.

Il singolo fiore dura poco: i petali freschi vengono raccolti il giorno in cui si apre, prima che cominci ad appassire. Le foglie vecchie diventano più ruvide, mentre il fusto alto e maturo diventa fibroso.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Petali e boccioli. Plants For A Future ne conferma espressamente il consumo a crudo. Hanno un sapore vegetale delicato e una consistenza leggermente mucillaginosa. Possono aggiungere un colore tenue e un po' di volume a una pietanza fredda.

Foglie giovani. Si possono mangiare crude, tritate finemente, quando sono ancora piccole e tenere. Il fogliame adulto, coperto di peli, è meno gradevole da mangiare.

Parte interna di un germoglio molto giovane. Anche per questa parte è documentato il consumo crudo: si eliminano i tessuti esterni fibrosi e si conserva il midollo tenero.

Radice. È conosciuta come fonte di amido dopo una lavorazione particolare, ma non rientra nell'alimentazione senza fuoco qui descritta.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Hibiscus syriacus, trattato separatamente nell'atlante, è un arbusto legnoso che porta i fiori su brevi rametti distinti. L'alcea è invece una pianta erbacea con un alto fusto fiorale ricoperto di fiori lungo la sua altezza. Malva sylvestris è generalmente molto più bassa e ha fiori più piccoli.

Le alcee possono avere fiori doppi, che modificano la struttura della corolla: per identificarle occorre confrontare anche foglie, fusto e frutti. Non si deve mangiare una pianta ornamentale soltanto perché i suoi fiori assomigliano a quelli della malva. L'uso di pesticidi o fungicidi nei giardini costituisce un rischio distinto, anche quando la specie è stata riconosciuta correttamente.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=166
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Alcea+rosea

- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Alcea_rosea.jpg

Allium acuminatum — ombrelle rosa primaverili e foglie sottili

Allium acuminatum

Sui pendii aperti della California settentrionale, nella tarda primavera, possono innalzarsi steli sottili coronati da fiori rosa a forma di stella. Le foglie strette presso la base ricordano quelle di una piccola cipolla e sotto il terreno si trova un bulbo minuto. È Allium acuminatum, noto in inglese come tapertip onion. Foglie giovani, fiori e bulbi sono stati consumati crudi come condimenti dal sapore pungente. Tuttavia le cipolle selvatiche hanno sosia mortali, in primo luogo le piante chiamate death camas. Non si possono raccogliere bulbi sulla sola base di una somiglianza esteriore.



Allium acuminatum, piccolo cipollotto selvatico con foglie basali strette e ombrella di fiori rosa stellati dalle punte acute
Matt Lavin from Bozeman, Montana, USA · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Specie bulbosa perenne di piccole dimensioni, solitamente alta circa dieci–trenta centimetri, con foglie basali sottili e lineari. Le foglie sono morbide, a volte piatte, altre volte leggermente scanalate, e spuntano da un piccolo bulbo rivestito da tuniche.

Gli scapi fiorali sono uno o pochi, eretti, quasi privi di foglie, e partono dal centro del ciuffo. Alla sommità si apre un'ombrella composta da numerosi piccoli fiori stellati. Ogni fiore è generalmente rosa o rosa-porpora e presenta sei elementi del perigonio stretti con punte chiaramente allungate e acute, da cui deriva il nome acuminatum. Quando tutti i fiori sono aperti, l'infiorescenza somiglia a una piccola sfera rosa. Dopo la fioritura si sviluppano capsule secche con semi neri.

Il bulbo è piccolo, largo approssimativamente uno–un centimetro e mezzo. Se danneggiato, un vero Allium emana il caratteristico odore di cipolla; tuttavia l'assenza di odore o la presenza di un aroma simile, senza una completa identificazione botanica, non autorizza la raccolta.



Allium acuminatum, piccolo cipollotto selvatico con foglie basali strette e ombrella di fiori rosa stellati dalle punte acute
Wallace Keck / U.S. National Park Service · Public domain · Wikimedia Commons

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Plants For A Future colloca Allium acuminatum fra le piante bulbose del Nordamerica occidentale, dallo Stato di Washington alla California settentrionale. Le osservazioni californiane indicano la sua presenza su pendii montani aperti piuttosto asciutti e su prati sassosi che dopo l'inverno trattengono umidità sufficiente.

La specie non forma immense distese nel centro di Sacramento; in montagna può essere localizzata e la parte visibile sopra il terreno dura poco. Nei territori protetti può essere vietato scavare i bulbi e, comunque, questa operazione distrugge la pianta. Se la specie è stata identificata con assoluta certezza, è preferibile interessarsi eventualmente a una piccola parte delle foglie o dei fiori piuttosto che eliminare i bulbi.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le foglie spuntano dopo l'umidità invernale o lo scioglimento della neve, di norma in primavera. La fioritura avviene più spesso alla fine della primavera e all'inizio dell'estate, ma può iniziare più tardi in montagna.

La scheda della specie indica maggio–giugno nei climi temperati; il calendario della California settentrionale, però, dipende dall'altitudine e dalla durata della copertura nevosa. Durante la fioritura si possono verificare la forma a sei elementi dei fiori rosa e la struttura dell'ombrella. Quando i semi

maturano e la vegetazione aerea si secca, individuare con sicurezza il bulbo diventa molto più difficile: senza fiore non si deve cercarlo a scopo alimentare.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Plants For A Future ne conferma direttamente il consumo crudo. Hanno un sapore di cipolla abbastanza intenso e possono essere utilizzate in piccole quantità come aggiunta a un'insalata fredda o ad altre verdure. Dopo la fioritura le foglie vecchie possono diventare fibrose.

Fiori rosa. La fonte dedicata alla specie conferma anche il consumo dei fiori freschi a crudo. Sono piccoli, pungenti e adatti come condimento. Non conviene raccogliere la maggior parte dei fiori di una piccola popolazione selvatica, perché rimarrebbero pochi semi.

Piccoli bulbi. Sono commestibili crudi soltanto dopo un'identificazione certa della specie; sono però minuscoli e dissotterrarli uccide la pianta. In un viaggio nella natura è più prudente rinunciare alla raccolta delle parti sotterranee, perché il rischio di confonderle con una pianta bulbosa velenosa è troppo elevato. I semi maturi sono descritti nella fonte come alimento preparato mediante riscaldamento e quindi non vengono inclusi qui.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

La confusione più pericolosa riguarda Toxicoscordion, detto death camas, che presenta anch'esso foglie basali strette e fiori a stella, di solito color crema o bianco-verdastro. Queste piante sono mortalmente velenose e crescono anche in alcune delle stesse comunità vegetali della California.

Altre bulbose possono somigliare ad Allium nelle prime fasi di crescita. Il solo odore di cipolla non basta: occorre identificare con sicurezza la pianta adulta, osservando anche i fiori a sei elementi e la disposizione in ombrella. Le piante che mostrano soltanto foglie non devono essere raccolte per mangiarle. Nei luoghi dove crescono bulbose native rare, è preferibile lasciare sul posto anche gli esemplari correttamente identificati.

FONTI

- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Allium+acuminatum
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=174
- https://www.fs.usda.gov/wildflowers/plant-of-the-week/allium_acuminatum.shtml

Allium amplectens — ombrella bianco-rosata e piccolo bulbo commestibile crudo

Allium amplectens

In primavera, sui pendii pedemontani della California, fra le erbe può comparire un sottile stelo diritto sormontato da un'ombrella quasi sferica di fiori bianco-rosati. Alla base partono alcune foglie molto strette e nel terreno si trova un piccolo bulbo. È Allium amplectens, una cipolla selvatica dalle foglie strette. Una pubblicazione storica dell'Olompali State Historic Park documenta espressamente che i suoi bulbi venivano consumati crudi. Tuttavia raccogliere cipolle selvatiche richiede estrema cautela: le specie simili di Toxicoscordion, note come death camas, sono mortalmente velenose.



Allium amplectens, sottilissime foglie basali e piccola ombrella chiara con fiori a sei elementi, da bianco a rosa
Walter Siegmund (Wsiegmund) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Specie bulbosa perenne generalmente alta venti–cinquanta centimetri. Da un piccolo bulbo rotondeggiante o ovoidale spuntano da due a quattro foglie molto strette, talvolta larghe meno di due millimetri. Possono avere una superficie scanalata e iniziare a seccarsi già durante la piena fioritura.

Lo scapo è singolo, piuttosto liscio, cilindrico e quasi senza foglie. Alla sommità si forma un'ombrella compatta con dieci–cinquanta piccoli fiori. Ognuno ha sei elementi del perigonio bianchi, rosa chiaro o lilla e sei stami. Quando tutti sono aperti, l'ombrella sembra una piccola sfera chiara. Appassendo, i petali diventano cartacei e si ripiegano attorno all'ovario. Dopo la fioritura si sviluppano piccole capsule con semi neri.

Le tuniche esterne del bulbo sono brune e reticolate, con un disegno caratteristico che i botanici paragonano a una spina di pesce. È importante riconoscere la pianta tramite i fiori sviluppati e il suo aspetto complessivo: un bulbo isolato o una foglia stretta non bastano.



Allium amplectens, sottilissime foglie basali e piccola ombrella chiara con fiori a sei elementi, da bianco a rosa
Bureau of Land Management Oregon and Washington · Public domain · Wikimedia Commons

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora considera Allium amplectens una specie endemica della California. Le osservazioni sono numerose nelle contee di Butte, Tehama, Shasta, Napa, Lake, Marin, Sonoma e Mendocino, e si trovano anche nelle contee di Placer, El Dorado e Sacramento.

La pianta cresce sui pendii aperti delle colline pedemontane, nei boschi radi di querce, in comunità rade di conifere e su terreni umidi d'inverno che si asciugano rapidamente d'estate. In molti luoghi è presente sui suoli serpentinitici.

Nei dintorni di Sacramento questa è un'interessante specie nativa, ma non così abbondante come le erbe di prato dopo la pioggia. Alcuni gruppetti fioriti possono occupare soltanto pochi metri quadrati di un pendio adatto. Dissotterrare il bulbo distrugge la singola pianta e nelle aree protette spesso è vietato.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le foglie cominciano a svilupparsi dopo le piogge invernali, quando lo strato superficiale del suolo rimane fresco e umido. Lo scapo compare in primavera; sui pendii californiani più caldi le ombrelle possono aprirsi già in aprile–maggio, mentre nelle zone più fresche possono arrivare a giugno. Il Burke Herbarium, per la parte nord-occidentale dell'areale, indica maggio–luglio.

Dopo la fioritura maturano le capsule con i semi; gli scapi e le foglie si seccano e la parte aerea scompare fino alla stagione successiva. Il piccolo bulbo resta sottoterra tutto l'anno, ma non deve essere cercato a scopo alimentare senza un esemplare in fiore. Per identificare la specie sono utili sia un fiore fresco a sei elementi bianco-rosati sia la caratteristica foglia sottile.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Il piccolo bulbo — crudo. Una pubblicazione del parco Olompali State Historic Park afferma espressamente che i bulbi di Allium amplectens venivano mangiati crudi oppure arrostiti. Nell'alimentazione senza fuoco trattata qui è rilevante soltanto il primo metodo. Il bulbo ha un gusto pungente di cipolla, ma è molto piccolo, di solito largo circa un centimetro. Si può liberare dalla tunica esterna secca e consumare fresco soltanto dopo aver identificato senza alcun dubbio la pianta in fiore e dove la raccolta sotterranea è legalmente consentita.

Non dedurre per analogia che altre parti siano commestibili crude. Foglie giovani e fiori di alcune altre specie di Allium si consumano crudi, ma la precisa fonte storica citata per Allium amplectens documenta proprio i bulbi. Per questo qui le altre parti non sono presentate come alimento crudo confermato per la specie. Anche i semi sono esclusi.

Raccogliere distrugge la pianta. Dissotterrare il minuscolo bulbo le impedisce di fiorire nell'anno successivo e produce pochissimo cibo. Anche dopo un'identificazione attendibile, per un viaggiatore spesso è più ragionevole lasciare la pianta dove si trova. Nessun beneficio derivato da un bulbo tanto piccolo giustifica il rischio di confonderlo con un vicino velenoso.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Toxicoscordion, chiamato death camas, vive in alcuni degli stessi prati primaverili, con foglie strette e simili fiori stellati a sei elementi. È però mortalmente velenoso e non deve mai essere identificato mediante un assaggio.

I veri Allium emanano un odore di cipolla, che però è soltanto un indizio ausiliario e insufficiente. Allium unifolium presenta spesso ombrelle rosa più larghe sui pendii costieri; in Allium acuminatum gli elementi del fiore sono più allungati e di un rosa-porpora più acceso. Allium amplectens ha foglie particolarmente strette e fiori spesso quasi bianchi. Se una pianta sconosciuta senza fiori cresce accanto a un Allium identificato, non si può presumere che appartenga alla stessa specie.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=175
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=175
- https://www.burkeherbarium.org/imagecollection/taxon.php?Taxon=Allium+amplectens
- https://npshistory.com/publications/ebla/weiser.pdf
- https://static1.squarespace.com/static/5e2a215d45e116778f0ae9f0/t/61099687114e125a8a1f41f4/1628018325577/Plant%2Bsigns%2Bfor%2BOlompali%2BWeb%2Bsite%2B4-8-2021.pdf

Allium bisceptrum — erba montana con ombrelle rosa

Allium bisceptrum

Nei prati umidi della Sierra Nevada, dopo lo scioglimento della neve, compaiono piccoli ciuffi di foglie verdi e strette. Più tardi si innalzano sopra di essi scapi fiorali con fiori stellati rosa-lilla. È Allium bisceptrum, una delle specie di cipolla native della California. I suoi bulbi, le foglie giovani e i fiori hanno un deciso sapore di cipolla e possono essere usati senza riscaldamento.



Allium bisceptrum, foglie basali strette e ombrella di piccoli fiori stellati rosa-lilla in un prato montano
Gary A. Monroe / USDA-NRCS · Public domain · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Pianta bulbosa perenne, di norma alta 15–40 centimetri. Da un piccolo bulbo sotterraneo nascono diverse foglie lunghe, piatte o leggermente scanalate, spesso visibili già all'inizio della primavera. Il margine della lamina è liscio e le foglie si assottigliano progressivamente verso la punta.

Lo scapo è privo di foglie, sottile e diritto, e termina con un'ombrella di pochi o numerosi fiori stellati. I sei segmenti del perigonio sono rosa o lilla, mentre al centro del fiore si trovano stami con antere evidenti. Il bulbo è piccolo, generalmente largo circa uno–un centimetro e mezzo, e rivestito da sottili tuniche secche. Se strofinate, le vere foglie di cipolla emanano il caratteristico odore pungente.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora registra Allium bisceptrum come specie autoctona della California. Cresce nei prati montani, lungo i corsi d'acqua, fra foreste di pini e abeti, nelle zone più elevate della Sierra Nevada e di altre catene montuose.



Allium bisceptrum, foglie basali strette e ombrella di piccoli fiori stellati rosa-lilla in un prato montano
Dcrjsr · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

Non ci si deve aspettare di incontrare popolazioni spontanee di questa specie nell'arida valle di Sacramento. In un prato montano adatto può formare piccoli gruppi, ma questo non è un motivo per dissotterrare tutti i bulbi: la parte sotterranea permette alla pianta di ricrescere nell'anno successivo.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le foglie appaiono dopo che la terra si è inumidita in primavera; sui prati elevati spuntano dopo lo scioglimento della neve. Il periodo principale in cui le foglie sono tenere è solitamente la tarda primavera e l'inizio dell'estate.

La fioritura avviene più spesso d'estate, approssimativamente da giugno ad agosto in funzione dell'altitudine. Dopo la formazione dei semi le foglie ingialliscono e si seccano. Per riconoscere la specie è utile osservare l'ombrella fiorita, ma le foglie giovani sono disponibili prima, quando l'identificazione è molto più difficile.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Bulbi. Plants For A Future conferma esplicitamente che possono essere consumati crudi. Il gusto è intenso e il bulbo è piccolo: è quindi più un condimento che una quantità significativa di cibo.

Foglie giovani. Si mangiano fresche, tagliate finemente come cipollotto. Le foglie vecchie e dure sono meno gradevoli.

Fiori. Anche i fiori rosa già aperti si possono usare crudi come piccola aggiunta aromatica.

Teste con semi. Alcune fonti etnobotaniche descrivono l'estrazione dei semi dopo il riscaldamento nella cenere. Non rientrano perciò nell'alimentazione senza fuoco.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Le altre specie native di Allium differiscono per la lunghezza e la forma delle foglie, il colore dei fiori e la dimensione dell'ombrella.

È particolarmente pericoloso confondere una cipolla giovane con le piante tossiche del genere Toxicoscordion, chiamate death camas. Queste ultime non hanno il vero odore di cipolla, ma non ci si può affidare soltanto a questo indizio: occorre identificare la pianta mediante più parti, preferibilmente durante la fioritura. Non bisogna mai scavare bulbi non identificati in un prato montano dove crescono specie diverse.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9661
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Allium+bisceptrum
- https://ucjeps.berkeley.edu/eflora/eflora_display.php?tid=12726

Allium campanulatum — foglie primaverili crude sui pendii asciutti della Sierra

Allium campanulatum

In estate, su un prato soleggiato d'alta quota della Sierra Nevada, si possono osservare piccole ombrelle di fiori campanulati rosa scuro o lilla. Dal terreno spunta uno scapo sottile; vicino rimangono foglie verdi strette con odore di cipolla. È Allium campanulatum, una specie nativa della California. Il popolo Washoe la utilizzava come alimento; per mangiare senza fuoco sono documentate soprattutto le foglie giovani, non i bulbi sotterranei che bisognerebbe scavare.



Allium campanulatum, sottile stelo con ombrella di fiori penduli a campanella rosa-lilla e foglie basali strette
Dcrjsr (Jane S. Richardson) · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Erba bulbosa perenne, di norma alta 15–40 centimetri. Sotto il terreno si trova un piccolo bulbo ovoidale con tuniche sottili. Ne spuntano due o più foglie strette, quasi lineari, talvolta leggermente scanalate, verdi e soggette a seccarsi gradualmente dopo la fioritura.

Uno scapo distinto e slanciato termina in un'ombrella rada di una decina fino a diverse decine di fiori a sei elementi, pendenti o rivolti lateralmente. I segmenti del perigonio sono rosa, lavanda o porpora, talvolta con una nervatura mediana più scura, e ricordano piccoli campanelli. All'interno sono visibili sei stami. I frutti maturi sono piccole capsule con tre logge e semi scuri.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora considera Allium campanulatum una specie nativa della California. Cresce sui pendii montani asciutti, sassosi o erbosi, fra i boschi di pini e su terreni ben drenati, nella Sierra Nevada e in alcune catene interne.



Allium campanulatum, sottile stelo con ombrella di fiori penduli a campanella rosa-lilla e foglie basali strette
Alex Abair · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

Non è legata ai prati paludosi quanto Allium validum e non è una tipica erba dei terreni urbani pianeggianti di Sacramento. Sono state registrate osservazioni lungo itinerari montani nella contea di Tuolumne. Nei parchi nazionali e nelle Wilderness Areas la raccolta può essere limitata: conservare piccoli gruppi di piante conta più di alcune foglie.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le foglie spuntano dopo lo scioglimento della neve e quando il terreno dei pendii asciutti si riscalda in primavera. Secondo la quota, le foglie giovani e tenere si trovano nella tarda primavera o all'inizio dell'estate; i fiori si aprono approssimativamente dalla fine di maggio ad agosto. Sui pendii elevati il periodo principale di fioritura si sposta verso luglio.

Dopo aver fruttificato, la pianta entra rapidamente nel riposo estivo e quasi scompare dalla superficie, lasciando soltanto il bulbo nel terreno. Non si devono cercare bulbi basandosi su una rosetta secca non identificata.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Una pubblicazione didattica dedicata alle piante utilizzate dal popolo Washoe comprende espressamente Allium campanulatum fra le cipolle alimentari, secondo lo stesso uso di Allium validum: le foglie erano mangiate crude come verdura, mentre i bulbi erano impiegati in zuppe e brodi.

Per un'alimentazione senza fuoco sono dunque appropriate soltanto le foglie sottili e tenere, prelevate in piccole quantità dopo un'identificazione certa. Possono essere tagliate finemente come cipollotto; odore e sapore sono aromatici e pungenti.

Bulbi e fiori. I bulbi erano tradizionalmente alimentari, ma nella fonte relativa alla specie non è attestato separatamente il consumo crudo; per questo qui non sono consigliati. Neppure i fiori sono inclusi, per la stessa ragione.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Allium validum è più grande ed è associato a prati montani umidi; le sue foglie sono in genere più larghe. Anche Allium bisceptrum fiorisce con ombrelle rosa, ma si distingue per la struttura delle foglie e dei fiori e spesso per la disposizione dei gruppi.

Nelle specie velenose di Toxicoscordion le foglie giovani possono assomigliare a quelle delle cipolle e i bulbi sotterranei sono particolarmente rischiosi da confondere. Bisogna osservare un vero fiore di Allium a sei elementi, la struttura delle foglie e l'odore. Quest'ultimo non deve mai costituire l'unica prova. In caso di dubbio non si assaggiano le foglie.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/ipl?list_id=px3140
- https://ppolinks.com/forestservicemuseum/2022_5_73.pdf
- https://www.calflora.org/app/ipl?vrid=gr16655

Allium dichlamydeum — fiori rosa-porpora e foglie aromatiche delle scogliere costiere

Allium dichlamydeum

Lungo la fresca costa pacifica della California, in primavera, sui pendii rocciosi erbosi possono comparire foglie verdi strette, seguite da uno stelo sottile con una fitta ombrella di fiori stellati rosa-porpora. È Allium dichlamydeum, una cipolla costiera della California. I popoli della costa mangiavano crude le foglie fresche e tenere e i piccoli bulbi. È utile come condimento aromatico, non come fonte di grandi quantità di cibo.



Allium dichlamydeum con foglie sottili e ombrella fitta di piccoli fiori stellati rosa-porpora sulla costa californiana
Eric in SF · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Erba bulbosa perenne, generalmente alta circa 15–45 centimetri. Dal bulbo sotterraneo spuntano alcune foglie strette e lineari, spesso simili a sottili nastri verdi o quasi a piccoli tubi cilindrici; strofinandole, emanano un caratteristico odore di cipolla e aglio.

Lo scapo si alza separatamente e porta in cima un'infiorescenza a ombrella. I fiori sono piccoli, ciascuno con sei lobi simili a petali di colore rosa intenso, lavanda o porpora rossastro. Al centro sono visibili sei stami. Quando l'infiorescenza appassisce si formano capsule secche a tre logge con semi scuri.

Verso la metà della stagione asciutta le foglie ingialliscono progressivamente, mentre il bulbo rimane sotto terra.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora include Allium dichlamydeum fra le piante native limitate alla California e riporta circa duecento osservazioni. È legata soprattutto ai prati costieri, alle scogliere marine e ai pendii sassosi lungo il litorale centrale e settentrionale, approssimativamente da Santa Barbara a Mendocino. Può comparire anche nella macchia costiera e su suoli serpentinitici.

Nella Sacramento Valley non è una comune cipolla dei campi, e cercarla nelle paludi d'acqua dolce non ha senso. Sui terreni protetti del litorale non si devono raccogliere piante se le regole della zona vietano la raccolta.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le foglie verdi ricrescono dopo le fresche piogge invernali e, nel clima costiero, sono più tenere fra la fine dell'inverno e la primavera. La fioritura purpurea si svolge generalmente fra aprile e giugno, con variazioni dovute all'altitudine e alle nebbie.

Quando maturano le capsule dei semi, le foglie cominciano a seccarsi. Il periodo più utile per riconoscere la pianta è quello della fioritura, non l'inizio della primavera, quando foglie sottili simili crescono accanto ad altre bulbose.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani e bulbo. In una descrizione specifica della cipolla costiera, il National Park Service degli Stati Uniti riferisce che i popoli Pomo e Kashaya mangiavano foglie e bulbi sia crudi sia dopo la preparazione.

Come alimento senza fuoco bastano foglie fresche e tenere, tritate finemente come condimento. Anche il bulbo veniva consumato crudo, ma estrarlo dal terreno uccide la pianta; è meglio non dissotterrarlo, soprattutto nelle piccole popolazioni costiere.

Fiori. Hanno odore di cipolla, ma per questa specie non esiste nella fonte una conferma autonoma del loro consumo crudo. Per questo non sono inclusi fra le parti alimentari attestate.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Allium peninsulare produce anch'esso ombrelle porpora, ma spesso cresce sui pendii erbosi pedemontani interni, non sulle scogliere marine, e si distingue per le caratteristiche di foglie e fiori.

Le prime foglie di alcune specie di Toxicoscordion possono somigliare alle cipolle, ma queste piante sono velenose. L'odore di cipolla aiuta nel riconoscimento, ma non basta: bisogna esaminare fiori a sei elementi, ombrella, foglie e luogo di crescita. Se manca una pianta fiorita e la specie non è stabilita con certezza, non si assaggiano le foglie e soprattutto non si dissotterrano i bulbi.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=190
- https://www.nps.gov/prsf/learn/nature/coastal-onion.htm
- https://www.efloras.org/florataxon.aspx?flora_id=1&taxon_id=242101352

Allium haematochiton — piccoli bulbi con tuniche rosse dei pendii meridionali

Allium haematochiton

Sui pendii erbosi asciutti della California meridionale, dopo le piogge invernali, possono spuntare brevi ciuffi di foglie verdi tubolari. In primavera sopra di essi si aprono ombrelle di fiori stellati biancastri con una sottile striscia rosa o rossastra lungo la nervatura mediana. Sotto terra si trova un piccolo bulbo dalle tuniche esterne rosso scuro. È Allium haematochiton, una cipolla selvatica utilizzata come alimento dai popoli locali; può essere consumata cruda soltanto dopo un'identificazione esatta.



Allium haematochiton, cipolla selvatica con foglie tubulari, ombrelle biancastre e piccoli bulbi dalle tuniche rosse
Walter Siegmund (talk) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Erba bulbosa perenne, di solito alta 10–40 centimetri. Dalla breve base sotterranea spuntano alcune foglie strette e cave, di sezione arrotondata o debolmente scanalata. Possono comparire in autunno e restare verdi fino alla fioritura primaverile.

Lo scapo è relativamente sottile, talvolta con due spigoli poco pronunciati, e termina in un'ombrella di circa 10–30 fiori. I sei segmenti del perigonio sono bianchi o rosati, spesso con una striscia centrale più scura. I bulbi sono allungati e talvolta crescono in gruppi; la tunica esterna è bruno-rossastra o rosso scuro, mentre quelle interne sono più chiare. Foglie e bulbi emanano il caratteristico odore di cipolla.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora considera Allium haematochiton una specie nativa della California, con diverse centinaia di osservazioni. Cresce nelle montagne costiere e interne della California meridionale, in zone erbose fra la vegetazione del chaparral, su pendii argillosi e radure aperte, talvolta su suoli serpentinitici.



Allium haematochiton, cipolla selvatica con foglie tubulari, ombrelle biancastre e piccoli bulbi dalle tuniche rosse
Walter Siegmund (Wsiegmund) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

L'Università della California a Irvine segnala la specie nelle San Joaquin Hills e nelle Santa Ana Mountains. Non è tipica dell'arida valle di Sacramento, sebbene esistano singole popolazioni lontane dalle aree principali.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dopo le prime piogge si sviluppano le foglie, più tenere in inverno e all'inizio della primavera. La fioritura avviene generalmente da marzo a maggio, prima del caldo intenso. Entro l'estate le foglie si seccano e il bulbo sotterraneo supera il periodo di siccità.

Il piccolo bulbo rimane sotto terra, ma estrarlo distrugge la futura crescita di quella singola pianta. Nelle aree naturali protette la raccolta è vietata dove lo stabiliscono i regolamenti.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Bulbi. La Theodore Payne Foundation definisce espressamente Allium haematochiton una cipolla commestibile, e i materiali etnobotanici californiani precisano che i bulbi venivano consumati crudi o arrostiti. Per questo atlante interessa soltanto il consumo crudo. Da una pianta identificata con certezza si eliminano le tuniche rosse secche e si mangia la piccola parte interna biancastra, come condimento pungente.

Foglie. Le foglie fresche odorano di cipolla e hanno un impiego alimentare simile a quello del cipollotto, ma le testimonianze specifiche del loro consumo crudo per questa specie sono meno chiare. Il prodotto principale con un'attestazione esplicita resta quindi il bulbo. Semi e radici non sono inclusi separatamente nell'alimentazione.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Allium triquetrum presenta generalmente foglie lunghe a sezione triangolare e fiori bianchi pendenti, mentre Allium hyalinum ha ombrelle primaverili più rade e piccoli bulbi con tuniche differenti.

Le specie native del genere Toxicoscordion possono mostrare foglie giovani e bulbi simili, ma sono velenose. Un piccolo bulbo bianco, da solo, non dimostra che una pianta sia commestibile. Per una determinazione affidabile è necessario vedere l'ombrella fiorita, la forma delle foglie e le caratteristiche delle tuniche rosse. Non si deve mai assaggiare un bulbo sconosciuto estratto da un prato con specie mescolate.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=196
- https://www.theodorepayne.org/nativeplantdatabase/index.php?title=Allium_haematochiton
- https://nathistoc.bio.uci.edu/plants/Alliaceae/Red-skinned%20Onion%20%28Allium%20haematochiton%29/Allium%20haematochiton.htm

Allium hyalinum — piccoli fiori bianchi primaverili ai piedi della Sierra

Allium hyalinum

In primavera sui pendii erbosi delle colline pedemontane della California si può osservare una piccola cipolla con foglie sottili e delicati fiori bianchi o rosati. Dopo l'apertura, i segmenti sottili dei fiori sembrano quasi trasparenti. È Allium hyalinum, una specie endemica della California. Una guida etnobotanica dell'USDA documenta espressamente che i suoi bulbi venivano mangiati crudi.



Allium hyalinum, piccola cipolla primaverile con foglie sottili e ombrella rada di fiori bianchi o rosa pallido quasi trasparenti
Stickpen · Public domain · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Pianta perenne con un piccolo bulbo sotterraneo arrotondato, generalmente largo mezzo–un centimetro e rivestito da una sottile tunica brunastra. Le foglie strette sono di norma due o tre; sono lunghe, morbide, leggermente scanalate o quasi cilindriche e, al momento della fioritura, cominciano a seccarsi dalle punte.

Lo scapo sottile ed eretto raggiunge circa 15–45 centimetri. Alla sommità si trova un'ombrella rada con pochi o alcune decine di piccoli fiori a stella bianchi o rosa pallido. Ciascuno possiede sei segmenti del perigonio; dopo la fioritura diventano semitrasparenti e si avvicinano sopra l'ovario. I fiori non formano una grande sfera fitta.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora considera Allium hyalinum una specie nativa limitata alla California. È caratteristica soprattutto delle colline pedemontane della Sierra Nevada dalla contea di Kern a quella di Butte, nonché di alcuni tratti delle catene costiere interne.



Allium hyalinum, piccola cipolla primaverile con foglie sottili e ombrella rada di fiori bianchi o rosa pallido quasi trasparenti
Stickpen · Public domain · Wikimedia Commons

Cresce sui pendii erbosi e sassosi, in particolare sui terreni argillosi pesanti, vicino a rocce coperte di muschio e fra boschi pedemontani di querce. In senso ampio si tratta di zone a est della valle di Sacramento, ma non ci si deve aspettare di trovarla sui prati urbani. I bulbi sono molto piccoli e la popolazione si riprende lentamente dopo che sono stati dissotterrati.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Questa è una delle cipolle della prima primavera. Secondo Flora of North America fiorisce soprattutto da marzo a maggio, anche se anni piovosi e freddi possono modificare i tempi.

Le foglie verdi e strette appaiono prima dei fiori, spesso subito dopo le piogge invernali. All'inizio dell'estate la parte visibile sopra il terreno può essere già secca. Per riconoscere correttamente la specie, i fiori bianchi sono molto più utili dei vecchi germogli secchi dell'anno precedente.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Bulbo. Una guida dell'USDA NRCS riferisce che il popolo Tübatulabal utilizzava questa cipolla come alimento e che alcuni bulbi venivano mangiati crudi. Il piccolo bulbo ha un marcato aroma di cipolla ed è più adatto come condimento pungente che come cibo principale.

Per consumarlo senza fuoco si elimina la tunica secca e si utilizza fresco. Le foglie giovani di molte cipolle sono anch'esse commestibili, ma nella guida consultata non si trova una descrizione affidabile specifica del consumo crudo delle foglie di questa specie. La conclusione alimentare è pertanto limitata al bulbo. Semi e radici non vengono consigliati separatamente.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Fra le specie di Allium delle colline pedemontane californiane ce ne sono molte con fiori bianchi o rosa, compresi Allium unifolium e Allium amplectens, trattati separatamente nell'atlante.

Allium hyalinum ha generalmente soltanto due o tre foglie strette e un'ombrella rada di piccoli fiori stellati che in seguito assumono un aspetto trasparente. Il pericolo principale sono altre bulbose primaverili con foglie strette simili, soprattutto le velenose Toxicoscordion. Non si deve estrarre un germoglio sconosciuto per assaggiarlo: occorre osservare il fiore caratteristico e confermare l'appartenenza alle vere cipolle.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=203
- https://plants.sc.egov.usda.gov/DocumentLibrary/plantguide/pdf/cs_alhy.pdf
- https://www.efloras.org/florataxon.aspx?flora_id=1&taxon_id=242101366

Allium neapolitanum — fiori bianchi e tenera verdura aromatica all'aglio

Allium neapolitanum

In un vecchio giardino costiero, dopo un inverno umido, possono innalzarsi sopra l'erba ombrelle di fiori bianchi con sei segmenti. Prima della fioritura la pianta sembra un piccolo ciuffo di foglie abbastanza larghe e morbide, con un leggero profumo d'aglio. È Allium neapolitanum, una specie mediterranea introdotta che talvolta si inselvatichisce in California. Le sue foglie, i fiori e il bulbo sono conosciuti come alimenti consumabili senza riscaldamento.



Allium neapolitanum con foglie morbide relativamente piatte e ombrelle di numerosi piccoli fiori bianchi stellati
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Pianta bulbosa perenne, solitamente alta 20–50 centimetri. Da un piccolo bulbo sotterraneo spuntano diverse foglie lunghe e strette, relativamente piatte, con nervature parallele e margini lisci. Lo stelo fiorale è quasi privo di foglie e di solito presenta una sezione triangolare o leggermente angolosa.

In cima si apre un'infiorescenza a ombrella composta da molti fiori bianchi a stella, ciascuno con sei segmenti bianchi del perigonio e stami visibili. Dopo l'impollinazione si formano piccole capsule con semi.

Se danneggiata, la foglia emana il caratteristico odore dei composti solforati delle cipolle. Un aroma simile, tuttavia, non basta a identificare una pianta sconosciuta e a maggior ragione non giustifica un assaggio di prova.



Allium neapolitanum con foglie morbide relativamente piatte e ombrelle di numerosi piccoli fiori bianchi stellati
Krzysztof Ziarnek, Kenraiz · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

La specie è originaria del Mediterraneo. In California è conosciuta principalmente come pianta coltivata, con soltanto ritrovamenti isolati al di fuori delle coltivazioni, soprattutto nelle zone costiere dal clima mite, vicino ad antichi insediamenti e in giardini abbandonati.

Non deve essere descritta come una delle più comuni verdure spontanee dello Stato. Poiché cresce vicino a piante ornamentali, prima di raccoglierla bisogna sapere di chi sia il terreno, se siano stati utilizzati erbicidi e se la pianta sia stata identificata con certezza.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dopo le piogge invernali il piccolo bulbo emette nuove foglie. Sulla costa questo avviene spesso in inverno e, nei luoghi più freschi, vicino alla primavera. Le ombrelle bianche generalmente fioriscono da marzo a maggio; poi le foglie ingialliscono e il bulbo resta nel terreno fino alla stagione successiva.

Nei luoghi asciutti il breve periodo in cui le foglie sono tenere termina rapidamente. Se la pianta non è in fiore, distinguerla dalle cipolle simili e dalle altre erbe bulbose è molto più difficile.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie. Plants For A Future conferma che le foglie fresche di Allium neapolitanum si possono mangiare crude. Vengono utilizzate come un delicato condimento dal gusto d'aglio per piatti freddi.

Fiori. Anche i fiori bianchi possono essere usati freschi: hanno un lieve sapore pungente di cipolla.

Bulbo. Plants For A Future documenta inoltre il consumo crudo del piccolo bulbo. Dissotterrarlo, però, uccide la pianta e la raccolta è indesiderabile nelle scarse popolazioni inselvatichite.

Semi. Non vengono consigliati perché le fonti utilizzate non confermano separatamente il loro consumo crudo. Non si deve raccogliere nemmeno una pianta identificata correttamente da aiuole ornamentali trattate.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

In California crescono specie native e introdotte di Allium che differiscono per la larghezza delle foglie, la forma dello scapo, il colore dei fiori e la struttura del bulbo.

Il pericolo più grave sono le specie velenose di Toxicoscordion, chiamate death camas. Anche queste presentano foglie strette con nervature parallele e fiori chiari a stella, ma non appartengono alle vere cipolle.

Una sola ombrella bianca o un bulbo somigliante non bastano per il riconoscimento. In caso di qualsiasi incertezza, la pianta non deve essere considerata cibo: assaggiare per identificarla è inaccettabile.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=214
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Allium+neapolitanum
- https://powo.science.kew.org/

Allium peninsulare — ombrelle porpora e piccoli bulbi dei pendii pedemontani

Allium peninsulare

In primavera, su un pendio soleggiato fra le erbe asciutte delle colline pedemontane, può fiorire una piccola cipolla selvatica con una fitta ombrella di stelle porpora intenso. Ha foglie strette e un piccolo bulbo sotterraneo. È Allium peninsulare, pianta nativa della California e della vicina Bassa California. Per la varietà comune è documentato il consumo crudo dei bulbi privati della tunica; all'interno della specie esiste però una varietà molto rara e protetta, che non si deve raccogliere in natura.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Pianta bulbosa perenne, generalmente alta 10–40 centimetri. Il bulbo è piccolo, da arrotondato a ovoidale, rivestito di tuniche brune e secche che, osservate con una lente, presentano un disegno reticolato.

Le foglie sono di solito due o tre, strette, lunghe da pochi a diverse decine di centimetri, quasi cilindriche o leggermente scanalate. Cominciano a seccarsi dalle punte.

Uno scapo slanciato porta un'ombrella con numerosi fiori di colore cremisi, rosa intenso o porpora saturo, ciascuno con sei segmenti del perigonio e sei stami. Dopo la fioritura compaiono piccole capsule secche che si aprono quando i semi neri maturano. Per un'identificazione convincente è necessario esaminare i fiori aperti, le foglie e le tuniche del bulbo.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma che Allium peninsulare è una specie nativa della California, con centinaia di osservazioni nelle contee meridionali e centrali, su pendii erbosi asciutti, in querceti pedemontani e boschi radi aperti.

La specie è segnalata nelle contee di San Diego, San Luis Obispo, Butte, Tuolumne, El Dorado e in altre zone. Per la contea di Sacramento esiste soltanto una segnalazione isolata.

È particolarmente importante distinguere due varietà: **var. peninsulare** è più diffusa, mentre **var. franciscanum** ha il California Rare Plant Rank **1B.2**. La seconda non deve essere raccolta. Per una persona non specialista è più ragionevole evitare del tutto di dissotterrare cipolle selvatiche quando esiste il rischio di incontrare una popolazione rara.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le foglie verdi e strette appaiono dopo le piogge invernali, di solito alla fine dell'inverno e in primavera. Nelle colline basse e calde la fioritura avviene principalmente fra marzo e maggio, mentre nei luoghi più freschi può arrivare più tardi, fino all'inizio dell'estate.

I bulbi rimangono sotto terra dopo che la vegetazione aerea si è seccata e superano la stagione asciutta. Per identificare la pianta è meglio osservarla in piena fioritura, quando sono visibili il colore e la forma caratteristica dell'ombrella. Una sola tunica secca a fine estate non permette una buona identificazione.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Il bulbo privato della tunica della varietà comune. I materiali etnobotanici californiani descrivono espressamente Allium peninsulare var. peninsulare come una cipolla selvatica alimentare, i cui bulbi venivano mangiati crudi o dopo la preparazione.

Si elimina la tunica secca per ottenere la piccola parte interna bianca. Il sapore è pungente, simile a quello di una cipolla; serve più come condimento che come alimento abbondante.

Dissotterrare il bulbo uccide la singola pianta perenne, e la rara var. franciscanum non deve essere toccata. Nelle fonti consultate non vi sono descrizioni specifiche abbastanza affidabili del consumo crudo di fiori o foglie: il dato alimentare è quindi limitato al bulbo della varietà comune. La raccolta spontanea non è consigliata.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Allium dichlamydeum cresce di solito vicino all'oceano e presenta sfumature diverse e altre caratteristiche dell'ombrella. Allium haematochiton si distingue spesso per le tuniche esterne rossastre dei bulbi e per altri caratteri dei fiori.

La varietà rara di Allium peninsulare richiede una chiave botanica: non basta il colore dei petali per distinguerla.

Le piante simili di Toxicoscordion possiedono bulbi velenosi. Occorre verificare foglie, fiori aperti e odore di cipolla, senza affidarsi esclusivamente a quest'ultimo. Non si assaggiano bulbi sconosciuti estratti dal suolo.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=223
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=224
- https://www.efloras.org/florataxon.aspx?flora_id=1&taxon_id=242101388
- https://seeyouknowthis.com/plant/562

Allium triquetrum — campanelle bianche e foglie tenere

Allium triquetrum

Nei giardini costieri della California, durante l'inverno, a volte compare una folta vegetazione verde simile a lunghe strisce di foglie di cipolla comune. Verso la primavera, al di sopra di esse pendono fiori bianchi a campanella, con sottili strisce verdi sui segmenti del perigonio. Lo scapo presenta tre spigoli ben visibili, come se fosse formato da tre facce. È Allium triquetrum, la cipolla a tre spigoli originaria del Mediterraneo. Le foglie giovani e i fiori sono conosciuti come alimenti consumabili senza fuoco. Ma raccogliere bulbose sconosciute è estremamente pericoloso: fra le piante simili nei giardini e in natura ce ne sono alcune molto velenose.



Allium triquetrum con scapo a sezione triangolare, foglie sottili e fiori bianchi penduli segnati da una striscia verde
Hans Hillewaert · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Pianta bulbosa perenne, generalmente alta alcune decine di centimetri. In inverno, da un piccolo bulbo sotterraneo spuntano foglie piatte, piuttosto strette e morbide, che dapprima crescono in un ciuffo e poi si piegano. Lo scapo è liscio e, in sezione, non è rotondo ma nettamente triangolare. Alla sua sommità si trova un'ombrella pendula con alcuni fiori bianchi a sei segmenti. Una sottile nervatura verde percorre spesso il centro di ogni segmento bianco. I peduncoli fiorali si curvano verso il basso, dando all'infiorescenza l'aspetto di un mazzetto di lanterne bianche.

Se si danneggia una pianta identificata correttamente si avverte il caratteristico odore di cipolla e aglio; non è però possibile concludere che sia commestibile basandosi soltanto sull'odore. Dopo la fioritura si sviluppano capsule contenenti semi e, avvicinandosi l'estate, le foglie fuori terra gradualmente si seccano.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora classifica Allium triquetrum fra le specie non native presenti in California in luoghi disturbati. Le condizioni più adatte sono gli inverni miti e umidi delle contee costiere. Forma gruppi visibili presso vecchi giardini, lungo i margini di sentieri umidi, all'ombra dei cespugli e vicino ai ruscelli.



Allium triquetrum con scapo a sezione triangolare, foglie sottili e fiori bianchi penduli segnati da una striscia verde
Tigerente · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Nella Central Valley, l'estate calda e asciutta riduce la durata delle foglie verdi. La specie non va descritta come alimento selvatico diffuso ovunque nella zona di Sacramento. Può espandersi rapidamente tramite piccoli bulbi e semi, soppiantando la vegetazione più bassa. Anche quando cresce fuori dai giardini, non è parte della flora locale originaria.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le foglie iniziano a crescere soprattutto dopo le prime piogge autunnali e invernali prolungate. Nei luoghi miti sono presenti dalla fine dell'autunno alla primavera. I fiori bianchi si aprono alla fine dell'inverno e in primavera, con un calendario che dipende molto dalle temperature e dalle piogge.

Dopo la fioritura le foglie ingialliscono e si seccano; la pianta rimane sottoterra sotto forma di un piccolo bulbo fino al successivo periodo umido. Foglie e fiori sono quindi disponibili soprattutto nella parte fresca dell'anno; d'estate di norma manca una raccolta alimentare delle parti aeree.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Plants For A Future le indica espressamente come alimento crudo di Allium triquetrum. Hanno un gusto delicato di aglio e cipolla e, in piccole quantità, possono accompagnare altre verdure. Le foglie vecchie diventano più dure e muoiono rapidamente dopo la fioritura.

Fiori bianchi. La stessa guida ne conferma il consumo crudo. Sono succosi, con una leggera nota pungente di cipolla. È un piccolo alimento primaverile da raccogliere soltanto da una pianta riconosciuta anche per lo scapo triangolare, le foglie e l'ombrella.

Piccolo bulbo. La fonte sulla specie ne documenta il consumo crudo. Tuttavia estrarlo dal terreno uccide il singolo esemplare e l'errore di identificazione è particolarmente pericoloso. Per la raccolta in natura è assai più ragionevole limitarsi a foglie e fiori di esemplari identificati con certezza; è meglio non dissotterrare le parti sotterranee senza una necessità particolare.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Non bisogna mai assaggiare bulbose sconosciute per identificarle. Le foglie dei narcisi (Narcissus) possono somigliare alla vegetazione delle cipolle, ma i loro bulbi sono tossici. Un'altra somiglianza pericolosa nei giardini è il mughetto, Convallaria majalis, le cui foglie sono più larghe e i cui fiori hanno una struttura diversa.

In Allium triquetrum i caratteri distintivi sono lo scapo triangolare, i fiori bianchi penduli con la striscia verde e l'odore di cipolla. Nessun carattere preso isolatamente garantisce la sicurezza. Neppure una pianta correttamente identificata può essere mangiata se proviene da aiuole ornamentali trattate con sostanze chimiche. Nei territori protetti non si dissotterrano i bulbi e non si altera il suolo.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=238
- https://pfaf.org/user/plant.aspx?latinname=Allium+triquetrum

Allium unifolium — ombrelle rosa dei pendii costieri e sosia bulbosi velenosi

Allium unifolium

In primavera, sui pendii costieri umidi e sassosi della California, si alzano sottili scapi con belle ombrelle rosa di piccoli fiori stellati. Alla base si trovano alcune foglie verdi e strette, mentre sottoterra è presente un vero bulbo piccolo. È Allium unifolium, che, nonostante il nome, spesso porta più di una foglia. Le sue foglie, i fiori e i bulbi sono descritti come alimenti che possono essere consumati crudi. La raccolta autonoma senza un'identificazione certa non è però ammissibile: in California, vicino alle vere cipolle, crescono le piante mortalmente velenose conosciute come death camas.



Allium unifolium, cipolla nativa con ombrella compatta di piccoli fiori rosa a sei segmenti e foglie basali sottili
Toedrifter · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Specie bulbosa perenne nativa, alta all'incirca 20–60 centimetri. Nel terreno forma un piccolo bulbo ovale, largo uno–un centimetro e mezzo e rivestito di tuniche secche. Ne spuntano generalmente da una a tre foglie lineari relativamente strette o leggermente piatte, che spesso iniziano già a ingiallire durante la fioritura.

Lo scapo è eretto, liscio, quasi senza foglie, e porta in cima un'ombrella compatta con un numero variabile di piccoli fiori. Ogni fiore è rosa, bianco-rosato o lilla, con sei segmenti stretti del perigonio e sei stami. Alla piena fioritura l'ombrella appare come una piccola sfera di stelle. Dopo l'impollinazione compaiono piccole capsule a tre logge con semi neri e le corolle si seccano lentamente.

Rispetto ad alcune altre cipolle native, questa specie ha tonalità rosa relativamente tenui e varie e cresce spesso sui suoli delle montagne costiere che rimangono umidi in primavera. La denominazione «unifolium» non può sostituire l'esame di tutti i caratteri botanici.



Allium unifolium, cipolla nativa con ombrella compatta di piccoli fiori rosa a sei segmenti e foglie basali sottili
Michal Maňas (Snek01) · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma che Allium unifolium è endemica della California, con segnalazioni nelle contee di Marin, Sonoma, Napa, Contra Costa, Santa Cruz, San Mateo, Mendocino e altre. Gli ambienti tipici comprendono il chaparral, i boschi misti sempreverdi e le foreste di pini a coni chiusi, soprattutto i prati aperti umidi in primavera e i pendii rocciosi delle catene costiere.

Nella contea di Sacramento le segnalazioni naturali sono quasi assenti, perciò non è una cipolla primaverile comune nella valle urbana. In un habitat adatto possono comparire gruppi in fiore, ma il numero dei piccoli bulbi rimane limitato. Dissotterrare un bulbo intero distrugge la pianta: è meglio lasciarla fiorire e produrre semi negli anni successivi, raccogliendo eventualmente pochissime foglie soltanto nei luoghi dove ciò è consentito.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dopo le piogge invernali dal bulbo spuntano nuove foglie verdi. Sui pendii occidentali più caldi questo avviene generalmente dalla fine dell'inverno alla primavera. Lo scapo si sviluppa più tardi e le ombrelle rosa fioriscono dalla primavera all'inizio dell'estate.

Plants For A Future indica giugno–luglio per climi più temperati, ma in California la fioritura può essere precedente. Dopo la maturazione delle piccole capsule le foglie si seccano e la parte aerea scompare progressivamente fino al successivo periodo piovoso. Per mangiare le foglie conta la fase giovane e

verde; per i fiori, l'ombrella fresca completamente aperta. Non si deve cercare il bulbo su un pendio secco e spoglio, dopo che i caratteri della pianta sono scomparsi.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Plants For A Future ne conferma direttamente il consumo crudo. Hanno il caratteristico gusto di cipolla, pungente ma di solito meno forte dell'aglio coltivato. Alcune foglie identificate con sicurezza possono essere tagliate in un'insalata fredda o accanto ad altre verdure fresche.

Fiori freschi. Plants For A Future documenta anche il consumo crudo dei fiori rosa. Possono servire in piccola quantità come condimento, ma non si devono eliminare tutte le ombrelle di una piccola popolazione.

Bulbo. Il consumo crudo è attestato, ma il bulbo è minuscolo e scavarlo impedisce alla pianta di sopravvivere. Nell'alimentazione pratica senza fuoco è preferibile rinunciare a dissotterrarlo, soprattutto nei terreni protetti. Una «cipollina» sconosciuta non deve essere mangiata per la sola somiglianza della sua forma.

Pericolo. Toxicoscordion, o death camas, può avere foglie basali strette e fiori stellati biancastri simili, ma contiene sostanze mortalmente tossiche. Non si raccoglie una cipolla quando l'identificazione si basa soltanto sulle foglie o sull'odore, senza osservare la pianta adulta in fiore. Anche grandi quantità di cipolle possono essere tossiche per gli animali domestici.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Allium amplectens ha solitamente foglie ancora più strette e ombrelle compatte prevalentemente bianche o rosa pallido; spesso vive su pendii che si asciugano in primavera. Allium acuminatum ha segmenti del perigonio rosa-porpora più appuntiti e un diverso areale montano prevalente.

I veri Allium, se strofinati, emanano odore di cipolla, ma questo non è sufficiente per identificarli in sicurezza: tutti i caratteri della specie devono corrispondere. Toxicoscordion ha fiori a sei elementi e un aspetto generale bulboso simile, ma i suoi bulbi sono mortalmente pericolosi. Anche quando una colonia vicina è stata identificata con certezza, le foglie sconosciute di un gruppo misto non devono essere raccolte insieme.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=240
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Allium+unifolium
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Alliumunifoliumbloom.jpg

Allium validum — ombrelle lilla nei prati montani bagnati

Allium validum

In un prato d'alta montagna molto umido, vicino a un ruscello, a volte crescono gruppi vigorosi di lunghe foglie piatte che odorano di cipolla. A metà estate sopra di esse si innalzano fitte ombrelle di fiori rosa-lilla. È Allium validum, la cipolla palustre del Pacifico, particolare fra le cipolle californiane perché predilige un suolo montano costantemente bagnato. Per questa specie sono documentati separatamente il consumo crudo dei bulbi, delle foglie e dei fiori.



Allium validum, gruppo di larghe foglie piatte presso un ruscello e fitta ombrella di fiori rosa-lilla
Bob Moseley / USDA-NRCS · Public domain · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Pianta bulbosa perenne, più spesso alta 30–70 centimetri. Sotto terra diversi bulbi allungati sono riuniti in gruppi su rizomi corti e robusti. Le foglie sono lunghe, piatte, larghe circa 4–15 millimetri e di solito sono da tre a sei per pianta. Possono rimanere verdi anche durante la fioritura.

Lo scapo è diritto e porta una densa ombrella con molti fiori stellati a sei segmenti, dal rosa al lilla-porpora. Le tuniche sotterranee dei bulbi sono brunastre; le parti interne sono biancastre o tendenti al porpora. Le foglie verdi e i bulbi, quando vengono strofinati, emanano odore di cipolla.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora registra Allium validum come specie nativa californiana, presente soprattutto nei prati montani, sui bordi paludosi dei ruscelli e nelle zone bagnate fra boschi di pini, abeti e foreste subalpine. Gli ambienti più adatti si trovano nella Sierra Nevada e nelle catene settentrionali.



Allium validum, gruppo di larghe foglie piatte presso un ruscello e fitta ombrella di fiori rosa-lilla
Dcrjsr · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Nella calda pianura di Sacramento questa cipolla è quasi assente allo stato spontaneo. I prati umidi sono vulnerabili: non bisogna calpestare i gruppi fitti né danneggiare la cotica erbosa per dissotterrare i bulbi.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le foglie spuntano dopo lo scioglimento della neve, che negli ambienti montani può avvenire nella tarda primavera. Secondo le fonti botaniche, la fioritura si colloca normalmente fra giugno e agosto, spesso soprattutto in luglio e agosto.

Negli esemplari più precoci le foglie sono disponibili prima della fioritura e i giovani fiori per alcune settimane. Al termine della stagione la parte aerea ingiallisce gradualmente, ma il gruppo sotterraneo sopravvive.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Bulbi. Plants For A Future ne conferma il consumo crudo per Allium validum. Possono essere relativamente grandi e fibrosi, con un gusto forte di cipolla.

Foglie. Anche le foglie vengono consumate crude, tagliate finemente come cipollotto quando sono ancora succose.

Fiori. I fiori lilla freschi sono adatti come piccola aggiunta aromatica a pietanze fredde.

Nella pratica è preferibile tagliare poche foglie e pochi fiori senza dissotterrare i bulbi, affinché il gruppo perenne possa continuare a crescere. Un condimento non sostituisce un pasto completo; grandi quantità di cipolle possono irritare lo stomaco.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Allium bisceptrum è generalmente più basso e presenta foglie di solito più strette. Nella cipolla palustre le foglie sono relativamente larghe e i gruppi crescono in prati montani bagnati.

Non la si deve confondere con gigli, iris, veratri o specie velenose di Toxicoscordion, che possono abitare anch'essi i prati umidi. Un vero Allium ha odore di cipolla, ma questo non sostituisce l'identificazione botanica dei fiori, delle foglie e delle parti sotterranee. Nei prati protetti la raccolta può essere vietata.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=241
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Allium+validum
- https://burkeherbarium.org/imagecollection/taxon.php?Taxon=Allium+validum

Allium vineale — foglie tubolari e bulbilli al posto dei fiori

Allium vineale

Nei vecchi pascoli e lungo le strade della California occidentale talvolta crescono ciuffi di sottili tubicini verdi dall'odore d'aglio. All'inizio dell'estate sopra di essi si alza uno stelo rotondo, sulla cui estremità spesso si osserva un gruppo di piccoli bulbilli accompagnati da pochi fiori. È Allium vineale, l'aglio delle vigne, introdotto dall'Europa e dall'Asia. Le foglie giovani e i bulbilli aerei sono documentati come alimenti aromatici consumabili crudi.



Allium vineale con foglie verdi cave e infiorescenza tondeggiante di piccoli bulbilli verdi o porpora
Hüseyin Cahid Doğan · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Erba bulbosa perenne, alta all'incirca 20–80 centimetri. Durante la stagione fresca, da un piccolo bulbo sotterraneo spuntano foglie strette, tubolari e verde scuro. Sono cave, rotonde in sezione ed emanano un forte odore d'aglio quando vengono spezzate.

Lo scapo è eretto e generalmente più lungo delle foglie. Alla sua sommità si forma una piccola infiorescenza sferica nella quale, al posto di una parte dei fiori, si sviluppano numerosi minuscoli bulbilli aerei, dapprima verdi e poi brunastri o porpora. I veri fiori, quando presenti, sono piccoli, generalmente rosati o purpurei e con sei segmenti del perigonio. La parte aerea muore d'estate e ricresce in autunno.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma che Allium vineale è una specie non nativa della California, diffusa in nuclei localizzati. Sono presenti segnalazioni nelle contee di Sonoma, Napa, Mendocino, Sacramento, Placer, El Dorado e in altre.

La pianta si trova nei prati, nei vecchi giardini, ai margini dei pascoli e nei terreni erbosi disturbati. Non è un aglio spontaneo presente ovunque nella zona di Sacramento: in molti luoghi può essere del tutto assente. Si esclude la raccolta alimentare nelle aree vicine alle autostrade e ai vigneti sottoposti a trattamenti.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Nel clima mediterraneo spesso comincia a crescere dopo le piogge autunnali. Le foglie tubolari tenere sono visibili d'inverno e in primavera, talvolta fino all'inizio dell'estate. Lo scapo con i bulbilli aerei compare verso la fine della primavera o d'estate.

In seguito la parte aerea ingiallisce e si secca, mentre i bulbi sotterranei superano il periodo asciutto. Le foglie migliori sono quelle giovani, ancora morbide e verdi; successivamente diventano dure.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie fresche. Plants For A Future ne conferma separatamente il consumo crudo. Sono più fibrose delle foglie del comune cipollotto e perciò si prestano a essere tagliate finemente, come condimento in piccole porzioni.

Bulbilli aerei. Sono anch'essi indicati come commestibili crudi e hanno un sapore deciso d'aglio. Possono essere staccati con attenzione dall'infiorescenza senza scavare nel terreno.

Bulbo sotterraneo. Nelle descrizioni alimentari viene utilizzato come condimento, ma per esso l'uso specificamente crudo non è distinto in modo sufficientemente chiaro. Per questo l'articolo si concentra sulle foglie e sui bulbilli aerei. Non si mangiano gli scapi secchi.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Rispetto ad Allium triquetrum, la cipolla a tre spigoli, Allium vineale si distingue per le foglie cilindriche e cave e per l'infiorescenza con bulbilli aerei. Allium triquetrum ha invece fiori bianchi a campanella e scapi triangolari. In alcune altre specie di Allium le foglie sono piatte e l'infiorescenza è composta interamente da fiori.

Le giovani foglie tubolari senza scapo possono somigliare a piante ornamentali dei prati. È soprattutto importante non confondere i veri Allium con il tossico Toxicoscordion o altre bulbose simili. L'odore d'aglio è d'aiuto, ma non sostituisce l'insieme dei caratteri e l'osservazione dello stadio fiorito.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=242
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Allium+vineale
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=242

Amaranthus albus — piccoli semi crudi di una pianta estiva che rotola al vento

Amaranthus albus

In estate, su un terreno incolto asciutto o accanto a un vecchio campo agricolo, può apparire un piccolo cespuglio verde pallido con numerosi rami sottili. Entro l'autunno, alla base delle foglie, maturano piccoli frutti secchi contenenti semi scuri. È Amaranthus albus, una comune pianta infestante in molte zone della California. Per il consumo crudo sono documentati specificamente i semi; nelle fonti verificate le foglie giovani sono più spesso descritte come alimento dopo la cottura, quindi qui non vengono proposte per un'insalata.



Amaranthus albus, pianta annuale verde pallido con molti rami e piccoli glomeruli di fiori all'ascella delle foglie
Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

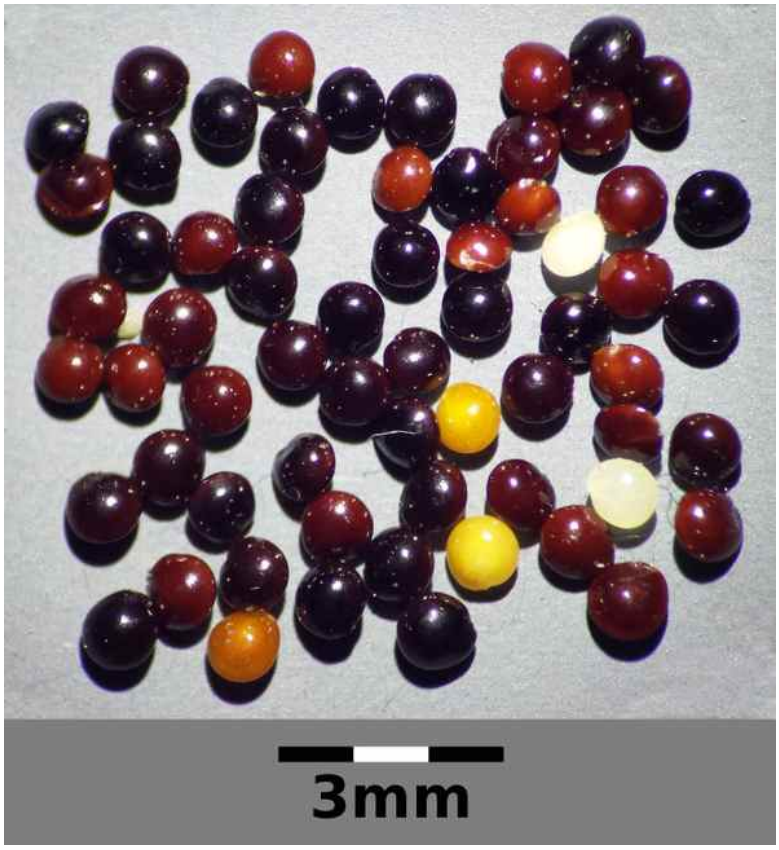
COME RICONOSCERE LA PIANTA

Pianta annuale alta generalmente 20–70 centimetri, talvolta più bassa dove manca l'acqua. I fusti sono verde chiaro o biancastri, numerosi e ramificati quasi dalla base. Verso la fine della stagione formano una chioma arrotondata e rada, che il vento può far rotolare.

Le foglie sono piccole, alterne, ovali o obovate, con margine intero e breve picciolo; talvolta terminano in una piccola intaccatura. I fiori sono minuscoli e bianco-verdastri, raccolti prevalentemente in piccoli glomeruli all'ascella delle foglie, non in un'enorme pannocchia terminale. I semi sono grandi circa un millimetro, rotondi, lisci e lucidi, perlopiù marrone scuro o neri.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora registra Amaranthus albus come erba annuale non nativa della California e riporta oltre un migliaio di osservazioni. Cresce in ambienti aperti, asciutti e disturbati in tutto lo Stato: nella Sacramento Valley, lungo la costa, nelle colline pedemontane e nelle regioni meridionali.



Amaranthus albus, pianta annuale verde pallido con molti rami e piccoli glomeruli di fiori all'ascella delle foglie
Stefan.lefnaer · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Spesso sceglie i margini dei campi coltivati, le banchine stradali o i terreni compattati. Per raccogliere un alimento crudo sono però adatti soltanto luoghi puliti, lontani dalle strade, dalle zone industriali, dai rifiuti animali e dagli erbicidi. La parte verde è particolarmente indesiderabile nei campi fertilizzati con nitrati.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Germina generalmente dopo che il suolo si è riscaldato in primavera. D'estate si ramifica rapidamente e forma numerosi glomeruli di fiori verdastri. I semi maturano fra la fine dell'estate e l'autunno, quando gli involucri cartacei si aprono facilmente.

Scuotendo leggermente un germoglio completamente maturo e secco sopra un contenitore pulito, possono cadere decine di piccoli semi. Se il raccolto viene effettuato con tempo piovoso, il materiale deve essere asciugato rapidamente, evitando la formazione di muffe.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Semi maturi. Plants For A Future ne conferma specificamente l'impiego crudo. Sono molto piccoli e duri: inghiottirli semplicemente interi non è il modo migliore per ricavarne nutrimento, perché una parte considerevole potrebbe attraversare l'apparato digerente senza essere digerita.

I semi puliti possono essere accuratamente pestati a mano fino a ottenere una piccola granella cruda, da mescolare con acqua fredda o con un altro alimento già pronto. Prima occorre separare i resti secchi e appuntiti degli steli, la polvere e gli insetti.

Foglie. Per questa specie la guida ne raccomanda soprattutto il consumo dopo la cottura; non vengono quindi usate in un'alimentazione senza fuoco. I semi non vanno raccolti da piante cresciute su terreni contaminati.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Amaranthus retroflexus ha normalmente un fusto eretto più spesso, foglie più grandi e una massiccia pannocchia terminale. In Amaranthus albus le infiorescenze si trovano in piccoli glomeruli all'ascella delle foglie. Amaranthus blitoides, trattato separatamente nell'atlante, tende maggiormente ad allargarsi sul terreno e differisce per i fusti e i frutti.

Non è possibile identificare l'amaranto da un singolo seme nero. Prima si esaminano la forma complessiva del cespuglio, le foglie, la posizione dei glomeruli fiorali e i frutti maturi; soltanto dopo si possono raccogliere i semi. Alcuni amaranti simili possono accumulare nitrati e ossalati.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=271
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Amaranthus+albus
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=271

Amaranthus blitoides — tappeto estivo di foglie verdi e piccoli semi

Amaranthus blitoides

In estate, su un terreno asciutto e disturbato, può svilupparsi un tappeto basso e largo formato da numerosi rametti sottili. Le piccole foglie ovali creano una massa verde fitta e, alla loro base, si vedono infiorescenze verdastre poco appariscenti. È Amaranthus blitoides, una specie nativa della California. Le foglie giovani possono essere mangiate senza riscaldamento, sebbene il sapore sia talvolta piuttosto forte e siano preferibili piccole porzioni.



Amaranthus blitoides, pianta bassa con fusti striscianti rossastri e piccole foglie ovali, glomeruli verdi alle ascelle
Amirh. absnd · CC0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Pianta erbacea annuale i cui fusti si adagiano sul terreno, allargandosi da una radice centrale, e talvolta sollevano le estremità. I singoli germogli possono raggiungere 20–60 centimetri o più.

Le foglie sono alterne, piccole, ellittiche o obovate, con margine intero e piccioli brevi. I fusti, spesso rossastri e carnosi, sono molto ramificati. I minuscoli fiori verdastri sono raccolti in glomeruli fitti all'ascella delle foglie.

I frutti contengono semi scuri, generalmente più grandi di quelli di alcuni altri amaranti minuti. L'involucro del seme si apre a maturazione.



Amaranthus blitoides, pianta bassa con fusti striscianti rossastri e piccole foglie ovali, glomeruli verdi alle ascelle
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora considera Amaranthus blitoides una specie nativa dell'ovest del Nordamerica, inclusa la California, e presenta centinaia di osservazioni. Cresce su aree disturbate asciutte o periodicamente umide, nei giardini, vicino ai campi, sui terreni sciolti e nelle aree alluvionali aperte.

Nella Sacramento Valley si può trovare d'estate dopo l'irrigazione o la pioggia. Tuttavia, presso le strade e nei campi fertilizzati con nitrati, il rischio di contaminazione è particolarmente elevato. Per il consumo crudo sono adatte soltanto piante pulite e non trattate.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

I semi germinano generalmente con l'arrivo di un caldo primaverile stabile. Poi i germogli si allargano rapidamente sul terreno. Le foglie giovani e tenere compaiono in primavera e all'inizio dell'estate; la fioritura continua durante l'estate e in autunno fino al freddo.

Con il caldo la pianta può diventare rapidamente dura. È comodo raccogliere le foglie prima che le ascelle superiori si riempiano di glomeruli di semi maturi e grossolani.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Plants For A Future conferma che le foglie di Amaranthus blitoides vengono consumate crude, pur osservando esplicitamente un sapore pungente, talvolta acre.

Non sono quindi una verdura principale da insalata: si possono usare soltanto foglioline molto giovani e tenere in piccola quantità, mescolate a verdure dal gusto più neutro.

Negli amaranti, compresa questa specie, è possibile l'accumulo di ossalati e nitrati, soprattutto su suoli fertilizzati. Non sono consigliate grandi porzioni crude.

Semi. Sono anch'essi commestibili, ma i metodi alimentari normalmente documentati prevedono la tostatura o la bollitura. Non vengono quindi presentati qui come alimento crudo specificamente confermato. Non si usano le radici.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Amaranthus albus possiede rametti più eretti e un diverso aspetto dei frutti, mentre Amaranthus retroflexus forma un alto fusto e grandi infiorescenze terminali.

Anche Polygonum aviculare, il poligono degli uccelli, si espande come un tappeto, ma i suoi nodi sono circondati da guaine membranose, assenti negli amaranti. Non è possibile distinguere le specie dal solo colore rossastro dello stelo. Per riconoscerle con certezza bisogna osservare i piccoli glomeruli fiorali e le foglie, poiché molte erbe spontanee hanno un portamento basso simile.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=273
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Amaranthus+blitoides
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Amaranthus_blitoides_absnd.jpg

Amaranthus hybridus — foglie giovani estive sui terreni aperti

Amaranthus hybridus

Quando le piogge primaverili sono ormai terminate, sul terreno sciolto e caldo vicino agli orti cominciano a crescere rapidamente erbe alte, con foglie verdi larghe e fitte infiorescenze terminali. Una di queste è Amaranthus hybridus. Le piantine giovani producono foglie tenere che possono essere consumate senza riscaldamento, ma per questa specie è particolarmente importante considerare i fertilizzanti e la composizione del terreno.



Amaranthus hybridus, fusto alto con foglie alterne larghe e dense infiorescenze verdi a spiga
Sam Thomas · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Pianta annuale eretta che, con umidità sufficiente, può raggiungere all'incirca da 50 centimetri a un metro e mezzo–due metri. Il fusto è relativamente spesso, verde o rossastro; talvolta si ramifica e assume una superficie costolata.

Le foglie sono alterne, portate da piccioli ben visibili, di forma da ovata a romboidale, con margine intero e nervature evidenti. Nei grandi lembi fogliari, la base può essere un poco allungata e l'apice appuntito.

I piccoli fiori verdastri si raccolgono in infiorescenze dense, simili a spighe, sia terminali sia all'ascella delle foglie. Col tempo vi si sviluppano semi scuri molto piccoli. Questa pianta non produce grandi fiori con petali vistosi: a metà estate le infiorescenze verdi spesso assomigliano a pannocchie dense e ruvide.



Amaranthus hybridus, fusto alto con foglie alterne larghe e dense infiorescenze verdi a spiga
Ei'eke (Eiseke Bolaji) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Amaranthus hybridus è una pianta non nativa presente in California sui terreni disturbati e caldi, tra cui orti, margini dei campi, terrapieni e terreni incolti irrigati.

Può germinare rapidamente dopo che il suolo viene smosso e bagnato regolarmente. Tuttavia molte piante simili nello Stato appartengono ad altre specie di amaranto: la fotografia di una comune erbaccia d'orto non dimostra ancora che si tratti di A. hybridus.

Non si deve raccogliere questa verdura lungo le strade, nelle zone industriali o vicino ad aiuole concimate intensamente.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dopo il riscaldamento del terreno spuntano piccole plantule; nella Central Valley questo accade spesso alla fine della primavera o all'inizio dell'estate, più tardi nelle aree fresche.

Prima che i fusti si allunghino, le foglie sono particolarmente sottili e morbide. Da metà estate la pianta sviluppa le pannocchie fiorali e verso la fine della stagione maturano i piccoli semi.

Anche a giugno le foglie vecchie di una pianta cresciuta rapidamente possono essere dure: è meglio tenere conto dell'età dei germogli e non soltanto del calendario.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani e plantule. Plants For A Future indica espressamente che le foglie tenere e le giovani piantine di Amaranthus hybridus vengono mangiate crude. Il sapore è delicato ed erbaceo; una piccola porzione può completare una miscela di verdure fredde.

Le piante molto cresciute vengono spesso raccolte come verdura da cuocere, ma questo è un procedimento differente che qui non viene trattato.

Semi. Sono noti come alimento simile ai cereali, tuttavia le fonti usuali ne descrivono la trasformazione in porridge o pane; l'articolo non raccomanda quindi di mangiarli crudi.

Gli amaranti possono accumulare nitrati, soprattutto sui terreni ricchi di azoto; le foglie contengono anche ossalati. La verdura cruda di questa specie non è adatta a grandi porzioni quotidiane e non deve assolutamente essere raccolta in luoghi trattati di cui non si conosca la storia.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Amaranthus retroflexus ha spesso una peluria ruvida più evidente sulle parti superiori e differisce in dettagli dei fiori e delle brattee. In Amaranthus powellii le infiorescenze terminali possono essere più lunghe e strette.

Alcune specie si incrociano fra loro e da una sola foglia è difficile distinguerle. Per un'identificazione corretta occorrono fiori maturi, brattee e frutti, non soltanto la sagoma complessiva della pannocchia. Le indicazioni sulla commestibilità di una specie di amaranto non possono essere applicate automaticamente a qualsiasi pianta somigliante. Durante il riconoscimento non si assaggia la pianta.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=280
- https://pfaf.org/user/plant.aspx?LatinName=Amaranthus+hybridus
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Amaranthus_hybridus,_Micheldever_(53155217770).jpg

Amaranthus retroflexus — giovani foglie estive e piccoli semi

Amaranthus retroflexus

Quando il terreno umido di primavera si riscalda, nei luoghi aperti cominciano a crescere rapidamente grandi erbe dalle foglie larghe. Una di queste è Amaranthus retroflexus: dapprima una piccola plantula tenera, poi una vigorosa annuale alta con una densa pannocchia verde terminale. Le foglie giovani sono conosciute come verdura commestibile senza fuoco; in autunno la pianta produce numerosi semi minuscoli. È però una delle erbe diffuse per le quali la qualità del terreno è particolarmente importante quando si tratta di cibo.



Amaranthus retroflexus, fusto eretto con peluria ruvida, grandi foglie alterne e densa pannocchia verde terminale
Lynk media · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Pianta annuale della famiglia delle Amarantacee, spesso alta da 30 centimetri a un metro e mezzo–due metri sui suoli fertili e umidi. Il fusto è eretto, robusto, verde e in alcuni punti rossastro, con peli corti e piuttosto rigidi; vicino alla base può vedersi una tonalità rossa o rosa della radice. I germogli adulti possono essere costolati e ramificati nella parte superiore.

Le foglie sono alterne, su lunghi piccioli. Il lembo è più spesso ovato o romboidale-ovato, con margine intero o debolmente ondulato, rete di nervature evidente e punta leggermente acuminata. Le foglie inferiori sono più grandi di quelle superiori. Durante il caldo alcune foglie possono piegarsi verso il basso, ma il nome della specie non significa che tutte le foglie siano sempre rivolte all'indietro.

I fiori sono minuscoli, verdastri e raccolti in dense pannocchie a spiga all'estremità dei fusti e nelle ascelle delle foglie più alte. L'infiorescenza terminale ha un aspetto ruvido. Alla maturazione si formano

piccoli frutti secchi, ciascuno contenente un seme lucido marrone scuro o quasi nero. Per determinare la specie negli esemplari adulti sono importanti i caratteri delle brattee, della peluria e dei frutti.



Amaranthus retroflexus, fusto eretto con peluria ruvida, grandi foglie alterne e densa pannocchia verde terminale
NY State IPM Program at Cornell University · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Amaranthus retroflexus vive in California sui terreni aperti e disturbati e ai margini dei campi. Si trova sui terreni lasciati a riposo, nel suolo sciolto vicino a colture e pascoli, su vecchi terrapieni e presso gli insediamenti.

Il caldo estivo e la disponibilità d'acqua gli permettono di crescere rapidamente; di solito non domina all'ombra fitta dei boschi naturali. La specie è diffusa ben oltre la California e conosciuta come infestante in molte zone degli Stati Uniti.

Ma una pianta infestante comune non è necessariamente una risorsa alimentare sicura. Gli amaranti assorbono azoto dal suolo e possono accumulare nitrati, soprattutto quando i fertilizzanti sono eccessivi. Per questo le piante provenienti da campi trattati attivamente e da zone vicine agli scarichi non sono adatte alla raccolta di verdure crude.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Tarda primavera. Dopo un riscaldamento stabile del terreno spuntano plantule con alcune foglie sottili. A questo stadio è più difficile distinguerle da altre specie di amaranto che non negli esemplari adulti in fiore.

Inizio e metà estate. Crescono rapidamente nuove foglie e cime morbide; prima della comparsa delle fitte pannocchie la vegetazione è generalmente meno ruvida.

Estate e autunno. Compaiono e si allungano le infiorescenze, poi maturano i piccoli semi. Nei luoghi caldi questo sviluppo prosegue fino ai primi raffreddamenti sensibili.

Lo stadio di sviluppo conta più del calendario: la vegetazione giovane è molto più adatta a un consumo crudo limitato rispetto alle foglie vecchie e grandi.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Il Forest Service degli Stati Uniti segnala l'impiego delle foglie giovanissime di Amaranthus retroflexus come verdura da insalata, quando la pianta è ancora bassa e il fusto non è diventato legnoso. Hanno un sapore erbaceo delicato. Il consumo crudo non è adatto a grandi porzioni quotidiane: per il possibile contenuto di nitrati e ossalati queste foglie non devono costituire la base della dieta.

Plantule giovani. Una guida universitaria della NC State ne riporta l'uso nelle insalate fresche. A questa età, tuttavia, è difficile distinguerle dalle specie simili, quindi la raccolta è possibile soltanto quando la provenienza della pianta è stata stabilita con certezza tramite esemplari più maturi della stessa popolazione.

Semi maturi. Sono molto piccoli, ma commestibili. Guide universitarie ne menzionano il consumo crudo e la macinazione a freddo fino a ottenere una polvere. Il materiale alimentare più chiaramente identificabile è costituito da semi maturi puliti, prelevati da una pianta determinata completamente. Raccoglierli è difficile perché separare granelli così piccoli dagli involucri vegetali senza strumenti non è semplice.

Qui non vengono proposti come alimenti crudi le foglie degli esemplari adulti, i fusti ruvidi o le radici. Le informazioni alimentari sugli amaranti non annullano la capacità di questa specie di accumulare sostanze indesiderate; è meglio evitare piante provenienti da suoli concimati di origine ignota.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Anche Amaranthus hybridus produce alte pannocchie verdi e foglie alterne larghe, ma si distingue per i dettagli delle brattee, dei frutti e della peluria. Amaranthus powellii presenta spesso infiorescenze terminali più strette e allungate; Amaranthus blitoides è generalmente più basso e tende a strisciare sul terreno.

Alcune specie si ibridano e possono presentare forme intermedie. Una radice rossastra, una sola foglia larga o la presenza di una pannocchia verde non dimostrano di per sé a quale specie appartenga una pianta. Per una determinazione sicura bisogna vedere germogli adulti, fiori e frutti. Non si deve assolutamente cercare di identificarla assaggiando le plantule.

FONTI

- US Forest Service FEIS — Amaranthus retroflexus: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/amaret
- NC State Extension — Amaranthus retroflexus: https://plants.ces.ncsu.edu/plants/amaranthus-retroflexus/
- Purdue University — Redroot Pigweed (nitrati e ossalati): https://ag.purdue.edu/department/arge/PACs/sipac/toxic-plants/redroot-pigweed.html
- UC Statewide IPM — Redroot Pigweed: https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/redroot-pigweed/

Amelanchier alnifolia — piccoli frutti scuri di un arbusto estivo

Amelanchier alnifolia

Ai margini dei boschi, sui pendii rocciosi e fra gli arbusti montani, in primavera si può incontrare Amelanchier alnifolia con i suoi fiori bianchi riuniti in piccoli grappoli. Più tardi sugli stessi rami maturano frutti minuti, dal rosso-violaceo al blu molto scuro. Vengono mangiati freschi e conservati dopo essiccazione naturale.



Amelanchier alnifolia, arbusto con piccoli grappoli di frutti porpora scuro, foglie ovali dentate e calice a stella sui frutti
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Amelanchier alnifolia è un arbusto deciduo, spesso alto da uno a tre metri, anche se in luoghi favorevoli può crescere di più. I germogli giovani sono grigio-bruni. Le foglie sono semplici, alterne, con piccioli corti. Il lembo è ovale o quasi rotondo, più chiaro sulla pagina inferiore, con denti sul margine, soprattutto verso l'apice.

In primavera, mentre si aprono le foglie, compaiono piccoli grappoli di fiori bianchi; ogni fiore ha cinque petali.

I frutti maturano in gruppi. Sono rotondeggianti e generalmente larghi circa un centimetro; sulla sommità rimane una piccola stella formata dal calice. I frutti acerbi sono rossastri, mentre quelli maturi diventano porpora scuro o quasi blu-neri. All'interno vi sono polpa morbida e dolce e diversi piccoli semi. Anche se sono chiamati comunemente «bacche», dal punto di vista botanico si tratta di piccoli frutti simili a mele.



Amelanchier alnifolia, arbusto con piccoli grappoli di frutti porpora scuro, foglie ovali dentate e calice a stella sui frutti
Meggar · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

La specie è originaria dell'ovest del Nordamerica. In California viene segnalata soprattutto nelle regioni settentrionali e montane, nelle catene costiere e interne e nelle aree pedemontane e nelle radure della Sierra Nevada.

Calflora riporta, per esempio, osservazioni nelle contee di Placer, El Dorado, Nevada, Siskiyou e Plumas.

L'arbusto preferisce luoghi aperti sufficientemente luminosi, margini dei boschi e pendii. Può crescere in gruppi, ma non è un arbusto da frutto presente ovunque nella parte calda della valle di Sacramento.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

I fiori bianchi si aprono in primavera, all'incirca fra aprile e giugno, secondo l'altitudine e le condizioni meteorologiche. Le foglie si sviluppano durante la fioritura o poco dopo.

I frutti hanno bisogno di altre settimane per maturare. Nelle zone più calde i primi frutti maturi possono apparire all'inizio dell'estate; nei luoghi elevati e freschi sono disponibili fra luglio e agosto, in alcuni casi anche più tardi.

In autunno le foglie ingialliscono e cadono: non è una pianta sempreverde. La stagione alimentare è legata specificamente alla produzione dei frutti.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Frutti maturi. Si mangiano freschi quando sono diventati morbidi e scuri. La polpa dei frutti maturi è dolce, talvolta con una lieve nota di mela; all'interno si trovano piccoli semi duri. Molti popoli dell'ovest nordamericano raccoglievano questi frutti.

La pubblicazione del popolo Karuk «Uxraah» descrive sia le bacche fresche di amelanchier sia le scorte essiccate. Anche in altre regioni del Nordamerica i frutti maturi venivano consumati senza cottura.

Frutti da conservare. Potevano essere essiccati senza riscaldamento e mangiati successivamente. Occorre distinguere il frutto fresco dalla provvista essiccata: quest'ultima rimane disponibile anche dopo la breve stagione estiva del raccolto.

Foglie e rami giovani. In questo articolo non sono considerati alimenti crudi per l'essere umano. Lo USDA Forest Service descrive la presenza di glicosidi cianogenici nei germogli e nelle foglie, soprattutto nei giovani rametti.

Si raccoglie quindi soltanto la parte alimentare confermata: i frutti maturi. Non si utilizzano come sostituto alimentare foglie, rametti giovani o semi separati e triturati.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

I frutti di amelanchier possono ricordare i mirtilli, ma crescono su un arbusto con foglie semplici dentate e conservano sulla sommità il caratteristico calice disseccato.

I veri Vaccinium hanno fiori di forma differente, spesso simili a piccole campanelle, anziché fiori bianchi a cinque petali riuniti in grappoli.

Diverse specie simili di Amelanchier possono condividere parte del loro areale e formare ibridi. Per questo sono importanti le foglie, i fiori e l'ambiente di crescita, non soltanto il colore del frutto.

FONTI

- USDA Forest Service, Amelanchier alnifolia: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/amealn
- Lady Bird Johnson Wildflower Center, Amelanchier alnifolia: https://www.wildflower.org/plants/result.php?id_plant=AMAL2
- Calflora, Amelanchier alnifolia (osservazioni per contea): https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=8419
- Karuk Tribe, Uxraah: Native Edible Berries (frutti freschi ed essiccati): https://nctcc.org/wp-content/uploads/2017/05/G8L2NativeEdibleBerries_booklet.pdf

Amelanchier utahensis — piccoli frutti dolci dei monti asciutti e rischio di frutti malati

Amelanchier utahensis

Sui pendii pedemontani soleggiati e sui contrafforti aridi e sassosi della Sierra Nevada cresce talvolta un arbusto basso con piccole foglie ovali. In primavera si copre di fiori bianchi a cinque petali; in estate dai rami pendono piccoli frutti simili a mele in miniatura di colore scuro.



Amelanchier utahensis, arbusto dei pendii sassosi con foglie ovali piccole e frutti maturi rossi o porpora, calice a stella
Eric Hunt · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

È Amelanchier utahensis, chiamato anche western serviceberry. I frutti sani e completamente maturi possono essere mangiati crudi. Rispetto ad Amelanchier alnifolia, più familiare, questa specie è associata soprattutto ai pendii aridi e sassosi e può produrre frutti più asciutti e meno dolci.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Amelanchier utahensis è un arbusto deciduo, spesso alto da uno a tre metri, con diversi fusti legnosi eretti. La corteccia dei germogli giovani è grigiastra o marrone rossastra; i rami vecchi sono più scuri.

Le foglie sono alterne, relativamente piccole, ovali, obovate o arrotondate, con pagina inferiore chiara; i denti sono generalmente più evidenti nella metà superiore del margine. Le foglie giovani sono spesso leggermente pelose e sembrano più pallide di quelle adulte.



Amelanchier utahensis, arbusto dei pendii sassosi con foglie ovali piccole e frutti maturi rossi o porpora, calice a stella
Matt Lavin · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

All'inizio della primavera compaiono gruppi di fiori bianchi, ognuno con cinque petali stretti e numerosi stami. Dopo l'impollinazione si sviluppano piccoli frutti simili a mele, inizialmente verdi. Passano progressivamente attraverso tonalità rosa e rosse e poi possono diventare porpora scuro, anche se il colore varia fra le popolazioni.

Sulla sommità rimane un piccolo calice a forma di stella. All'interno si trovano piccole cavità con semi, non un unico nocciolo. La pianta si riconosce facilmente durante la fioritura bianca, ma per distinguere gli esemplari adulti occorre esaminare insieme le foglie e i frutti.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora considera Amelanchier utahensis una specie nativa della California e riporta numerose osservazioni in ambienti Yellow Pine Forest, Foothill Woodland, Chaparral, Pinyon-Juniper Woodland e in comunità montane elevate.

Diversamente da un comune amelanchier da giardino, gli arbusti spontanei crescono spesso su pendii montani asciutti, nei boschi radi e sugli affioramenti rocciosi. Sono presenti nelle colline pedemontane della Sierra, nelle montagne orientali e in alcune catene desertiche meridionali.

Nella parte pianeggiante della contea di Sacramento non deve essere considerata una coltura da bacche molto diffusa. La produzione dei frutti può variare sensibilmente perfino fra arbusti vicini: alcuni ne offrono di piacevoli e dolci, altri di più asciutti e duri.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

In primavera, dopo il riposo invernale, si aprono i fiori bianchi e le foglie giovani. Nelle colline pedemontane calde questo avviene generalmente in marzo–aprile, più tardi alle quote elevate.

Dopo la fioritura compaiono piccoli frutti verdi simili a mele. Crescono per diverse settimane e assumono una colorazione rossa o porpora. La fonte relativa alla specie indica la maturazione fra giugno e agosto, con variazioni legate all'altitudine e alle piogge.

Su un singolo arbusto i frutti spesso maturano in momenti diversi, quindi vanno controllati uno per uno. In autunno le foglie ingialliscono e cadono, mentre i frutti rimasti possono seccarsi. Il colore scuro non garantisce sempre la maturità: la polpa deve essere morbida e sana.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Soltanto frutti sani e completamente maturi. Plants For A Future conferma esplicitamente il consumo crudo di Amelanchier utahensis. I frutti migliori hanno un sapore dolciastro di mela con una nota d'uva; altri sono secchi e poco saporiti. Possono essere mangiati freschi senza rompere né macinare i semi.

La fonte avverte della presenza di composti cianogenici in altre parti della pianta. Per questo foglie, corteccia e germogli giovani non sono considerati alimenti.

Escludere i frutti malati. Questa specie può essere colpita da un fungo della ruggine che deforma i piccoli frutti e può conferire loro un colore arancione e una crescita anomala. Tali frutti non devono essere presentati come una particolare forma commestibile.

Per il consumo crudo si scelgono frutti con polpa normale, privi di escrescenze, muffa, marciume e cattivi odori.

Purea fredda ed essiccazione. La polpa morbida e matura può essere schiacciata senza frantumare i semi, oppure si possono essiccare naturalmente frutti sani in condizioni adatte. Tuttavia in un luogo umido l'essiccazione può facilmente provocare deterioramento. Questa specie offre piccole porzioni stagionali, non una grande raccolta garantita.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Amelanchier alnifolia, già trattata nell'atlante, presenta foglie più grandi e generalmente cresce in boschi e ambienti lungo i corsi d'acqua meno asciutti. In A. utahensis la pagina inferiore della foglia è spesso più chiara, l'arbusto è più basso e si trova con maggiore frequenza sulle colline pedemontane sassose.

Anche i biancospini Crataegus formano piccoli frutti simili a mele, ma spesso hanno spine sui rami e foglie con una disposizione dei lobi diversa. Alcuni meli selvatici Malus hanno frutti molto più grandi e di altra forma.

Non si può identificare una pianta soltanto da una «piccola bacca scura»: occorrono i fiori bianchi primaverili, le foglie e la struttura del frutto.

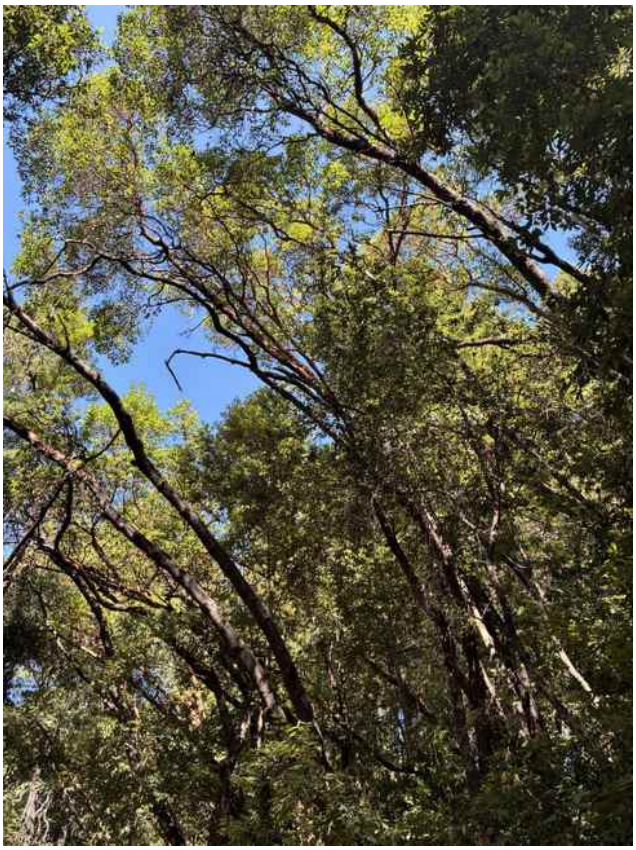
FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=304
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Amelanchier+utahensis
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Amelanchier_utahensis.jpg

Arbutus menziesii — il madrone del Pacifico dalla corteccia rossa e dai frutti autunnali

Arbutus menziesii

Nelle foreste della California cresce un albero riconoscibile per il tronco liscio color rame rosso. Sottili riccioli di corteccia continuano a staccarsi dalla sua superficie, mentre le foglie folte e lucide restano verdi anche in inverno. In primavera il madrone produce piccoli fiori bianchi a campanella; in autunno porta frutti rotondi e rossi che venivano consumati freschi.



Arbutus menziesii, albero sempreverde con tronco liscio rosso rame, foglie ovali lucide e grappoli di piccoli frutti rossi
Awinch1001 · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Il madrone del Pacifico è un grande arbusto sempreverde o un albero che può raggiungere parecchi metri d'altezza. In una foresta ombrosa il tronco spesso si allunga verso l'alto; su un pendio aperto la chioma si allarga e i rami si incurvano in diverse direzioni. Il carattere più evidente è la corteccia liscia rosso-aranciata, che si stacca in strati sottili scoprendo nuove zone più chiare.

Le foglie sono semplici, grandi, ovali, coriacee e lucide, disposte in modo alterno. Hanno un margine quasi intero e una pagina inferiore visibilmente più chiara. Diversamente da molti alberi decidui del bosco, il madrone conserva buona parte del fogliame per l'intero anno.

I fiori sono piccoli, bianco-crema e a forma di brocchetta, come quelli della manzanita, pianta dello stesso gruppo, ma sono raccolti in numerose infiorescenze pendule. Dopo la fioritura si formano piccoli frutti rotondi: prima verdi, poi giallastri e arancioni, infine rossi o rosso-arancio intenso quando maturi.

La superficie è leggermente bitorzoluta, la polpa morbida e farinosa e all'interno vi sono semi minuti. I frutti misurano generalmente circa un centimetro di diametro.



Arbutus menziesii, albero sempreverde con tronco liscio rosso rame, foglie ovali lucide e grappoli di piccoli frutti rossi
Awinch1001 · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

È un albero nativo della costa pacifica, dalla California alla Columbia Britannica. In California il madrone è comune nei boschi adatti delle Coast Ranges e sui versanti occidentali della Sierra Nevada. Cresce accanto a querce, pini, abeti di Douglas e talvolta sequoie; predilige pendii ben drenati e zone luminose della foresta.

Nelle aree boscose del nord e del centro dello Stato può comparire frequentemente, a volte in gruppi interi. È meno numeroso sui versanti settentrionali umidi o nei canaloni ombrosi e non è altrettanto abbondante sul fondo aperto e secco della valle di Sacramento. Il tronco rossastro rimane uno dei segnali più riconoscibili nel bosco anche in assenza dei frutti.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le foglie coriacee rimangono presenti tutto l'anno, da gennaio a dicembre. Il nuovo fogliame compare in primavera; nello stesso periodo, o poco prima, si sviluppano i fiori color crema. In molte aree californiane la fioritura avviene fra aprile e giugno.

I frutti crescono per tutta l'estate e diventano gradualmente rossi. La stagione principale dei frutti maturi è la fine dell'estate e l'autunno, soprattutto da settembre a novembre. Su alcuni alberi restano anche più a lungo. La produzione dipende molto dal luogo, dalle piogge e dall'età dell'albero: non tutti gli esemplari danno lo stesso raccolto.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Frutti rossi maturi. I frutti del madrone vengono mangiati crudi quando sono completamente colorati e morbidi. Le date variano fra montagna e costa: lo USDA Forest Service indica la maturazione in autunno e talvolta la permanenza dei frutti sui rami fino a dicembre. Il loro sapore può sembrare leggermente dolce, farinoso oppure astringente. Lo USDA Forest Service registra il loro consumo storico da parte dei popoli nativi della costa occidentale; anche Plants For A Future, nella scheda di Arbutus menziesii, indica espressamente i frutti maturi crudi.

In una descrizione storica del popolo Bear River della California settentrionale, il madrone figura fra le piante che offrivano un raccolto alimentare autunnale. I frutti sono piccoli, con polpa farinosa e numerosi semi minuti: anche un albero carico non dà un raccolto paragonabile a quello di grandi frutti coltivati.

I frutti freschi vanno consumati con moderazione: in alcune persone grandi quantità di frutti del madrone provocano nausea. Le foglie sempreverdi, la corteccia rossa e il legno aiutano a riconoscere la specie, ma non figurano fra gli alimenti crudi per l'essere umano descritti in questo articolo.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Il madrone ha un tronco grande dalla corteccia liscia, foglie ampie e lucide e frutti rossastri leggermente bitorzoluti. La vicina manzanita Arctostaphylos manzanita ha di solito un portamento arbustivo molto più basso e foglie più piccole, mentre la struttura dei frutti è differente.

Fra gli alberi ornamentali si trova Arbutus unedo, anch'esso con frutti rotondi rossi, ma distinguibile per fogliame, corteccia e modalità di crescita. Un singolo frutto rosso non basta a identificare l'albero.

FONTI

- USDA Forest Service, Arbutus menziesii: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/arbmen
- USDA Forest Service, Silvics of North America — Pacific Madrone: https://research.fs.usda.gov/silvics/pacific-madrone
- Plants For A Future, Arbutus menziesii, frutti maturi crudi: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Arbutus+menziesii

Arbutus unedo — frutti rossi ruvidi autunnali negli antichi giardini

Arbutus unedo

In autunno, in alcune città californiane, si può notare un sempreverde con piccoli fiori bianchi a forma di brocchetta e, contemporaneamente, frutti rotondi simili a palline rosse dalla superficie granulosa. È Arbutus unedo, il corbezzolo, introdotto dal Mediterraneo. I suoi frutti rossi completamente maturi possono essere mangiati crudi in piccole quantità. È importante non confonderlo con il madrone nativo del Pacifico, Arbutus menziesii, che produce frutti molto più piccoli e dal sapore diverso.



Arbutus unedo sempreverde con foglie ovali dentellate, fiori bianchi a brocchetta e frutti rossi granulosi
Imnulls · CC0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto sempreverde o un piccolo albero, spesso alto alcuni metri, con chioma fitta e tronco corto. I rami giovani sono rossastri, la corteccia vecchia è marrone-rossa e in alcuni punti si stacca in placche. Le foglie sono alterne, oblungo-ovali, coriacee e lucide, con piccoli denti ben visibili lungo il margine.

In autunno alle estremità dei rami compaiono gruppi penduli di piccoli fiori bianchi o rosa pallido, a forma di brocchetta, simili ai fiori delle manzanite. Dopo l'impollinazione i frutti crescono molto lentamente. Per questo, a distanza di un anno, la stessa pianta può portare contemporaneamente i nuovi fiori e i frutti che maturano dalla stagione precedente.

Il frutto è inizialmente verde, poi giallo-aranciato e infine rosso intenso. La superficie presenta numerosi piccoli rilievi piramidali; all'interno si trova una polpa morbida, dolce e granulosa con piccoli semi. Quando è maturo, spesso cade dopo un leggero contatto.



Arbutus unedo sempreverde con foglie ovali dentellate, fiori bianchi a brocchetta e frutti rossi granulosi
Orac29 · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma che Arbutus unedo è un albero non nativo della California, registrato fra l'altro nelle contee di Los Angeles, San Diego, Alameda, San Francisco, Santa Barbara e Sacramento.

Le osservazioni sono poche rispetto a quelle delle comuni erbe infestanti e la maggior parte degli alberi si trova in aree verdi urbane, vecchi giardini e piantagioni ornamentali. Non è una specie nativa abbondante nelle foreste naturali della Sierra Nevada.

Nelle zone con inverni miti il corbezzolo può fruttificare piuttosto regolarmente, soprattutto se non soffre troppo per la siccità estiva. I frutti degli alberi lungo i marciapiedi appartengono però al proprietario del terreno o si trovano in aree con regole specifiche: essere a portata di mano non significa essere liberi di raccoglierli.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le foglie restano verdi tutto l'anno, perciò la chioma verde non indica la stagione alimentare. La fioritura inizia spesso in autunno, all'incirca fra ottobre e dicembre, e può proseguire parzialmente in inverno.

I frutti prodotti dai fiori dell'anno precedente assumono lentamente colore, raggiungendo spesso la piena maturazione in novembre–dicembre. Sulla costa più calda il periodo può estendersi; nella valle interna e secca può variare secondo il tempo atmosferico.

I frutti verdi e arancioni sono generalmente ancora astringenti. È preferibile scegliere quelli morbidi, di un rosso brillante, che si staccano facilmente dal ramo. Un frutto rimasto sul terreno sporco può avere iniziato a fermentare o ad ammuffire e non deve essere consumato crudo.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Frutto rosso completamente maturo. Plants For A Future ne conferma espressamente il consumo crudo per Arbutus unedo. La polpa è dolciastra, talvolta poco saporita o leggermente astringente; la superficie ha una consistenza nettamente granulosa. Si può tagliare il frutto maturo e mangiarne la parte interna morbida. Nella polpa si trovano solitamente piccoli semi.

Il gusto varia da un albero all'altro; non bisogna promettere che ogni frutto sappia di fragola coltivata. Il nome richiama la somiglianza esteriore con una fragola, non una parentela botanica.

Una piccola porzione, non un grande raccolto. I frutti maturi diventano rapidamente troppo maturi e possono fermentare sui rami o dopo essere caduti. Si lasciano quelli particolarmente molli con forte odore di alcool o aceto. La fonte sulla specie raccomanda un consumo moderato. La polpa può essere schiacciata a freddo e mangiata subito, ma non va lasciata a lungo in un'auto calda.

Foglie, fiori, corteccia, radici e frutti verdi non maturi non fanno parte degli alimenti crudi confermati.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Arbutus menziesii, il madrone nativo del Pacifico, cresce generalmente di più e ha una corteccia liscia rosso-aranciata. I suoi frutti sono di solito molto più piccoli e riuniti in grappoli fitti.

Arbutus unedo ha frutti più grandi e ruvidi e spesso porta fiori nello stesso momento in cui sono presenti frutti rossi. Anche le manzanite Arctostaphylos hanno foglie coriacee e fiori a brocchetta, ma i loro frutti sono più piccoli, duri e spesso contengono diversi noccioli grandi.

Bisogna identificare l'intero arbusto o albero con le sue foglie, i fiori e i frutti, non un'unica pallina rossa. Non si usano frutti di piantagioni ornamentali trattate con insetticidi o fungicidi.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9284
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=9284
- https://pfaf.org/User/plant.aspx?LatinName=Arbutus+unedo

Arctostaphylos canescens — polpa farinosa dei frutti maturi degli arbusti costieri settentrionali

Arctostaphylos canescens

Sui pendii costieri settentrionali della California, nel chaparral, cresce un arbusto fitto con corteccia rosso-bruna e foglie che sembrano spolverate di grigio. I giovani germogli e la pagina inferiore delle foglie appaiono particolarmente chiari.



Arctostaphylos canescens, arbusto sempreverde con germogli bianchi pelosi, foglie grigie e piccole drupe rosso-brune
Tom Hilton (Flickr) · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

In inverno e in primavera alle estremità dei rami si aprono piccole campanelle bianco-rosate; più tardi compaiono frutti duri simili a bacche, di colore rosso-bruno. È Arctostaphylos canescens, una manzanita grigio-pelosa nativa della California settentrionale. La polpa morbida dei suoi frutti maturi si presta al consumo senza riscaldamento, ma è meglio separare i noccioli.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Arbusto sempreverde solitamente alto uno–due metri, talvolta fino a tre, con ramificazione fitta e corteccia liscia rosso-ruggine sui rami più vecchi. I germogli giovani hanno una peluria corta e biancastra, simile a feltro.

Le foglie sono alterne, coriacee, ovali o arrotondate-ovali, lunghe circa due–cinque centimetri, senza denti sul margine. Le nuove foglie sono bianco-grigiastre per la peluria; quelle vecchie possono diventare più verdi e lisce.

Durante la stagione invernale e primaverile, alle sommità si formano brevi racemi ramificati di fiori penduli a urna, con corolla rosa-biancastra e cinque minuscoli denti. Seguono piccole drupe

rotondeggianti leggermente appiattite, di circa otto millimetri, che con il tempo diventano rosso-brune e contengono una polpa piuttosto secca e farinosa.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora registra Arctostaphylos canescens come specie nativa delle coste settentrionali della California. Si incontra dalle aree di Santa Cruz e Marin, attraverso Sonoma, Mendocino e Humboldt, fino a Del Norte, sui pendii assolati sabbiosi, serpentinitici e rocciosi, fra il chaparral e nelle radure di pinete.

Nella Sacramento Valley non è una manzanita comune; sulla maggior parte dei pendii della Sierra Nevada crescono altre specie del genere. Alcune sottospecie e forme locali possono differire. Durante la raccolta bisogna evitare di danneggiare popolazioni piccole e rispettare le restrizioni delle aree naturali.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

La fioritura avviene nella stagione fresca, generalmente in inverno e all'inizio della primavera, più tardi nei luoghi più elevati e umidi. I frutti si sviluppano in primavera e diventano rosso-bruni verso l'estate o l'inizio dell'autunno, secondo nebbie e precipitazioni.

La piena maturità si riconosce dal colore, da una certa morbidezza farinosa e dal facile distacco del grappolo. I frutti verdi e duri vengono lasciati sulla pianta. È più importante selezionare frutti maturi e puliti che cercare un grande raccolto su arbusti rari.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Polpa dei frutti maturi. Le rassegne botaniche e alimentari sulle manzanite documentano il consumo di frutti freschi e maturi di Arctostaphylos. In questa specie sono piccoli e piuttosto farinosi. La polpa si può schiacciare delicatamente, separare dai noccioli duri e consumare in piccola quantità.

È particolarmente comodo strofinare frutti puliti e maturi in acqua potabile fredda e filtrare il liquido: si ottiene così una bevanda leggera, agrodolce e senza fuoco.

Non sono adatti frutti ammuffiti o dall'odore estraneo. Semi, noccioli duri, foglie e corteccia non rientrano in questo uso alimentare. Grandi porzioni di polpa secca possono irritare l'apparato digerente.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Arctostaphylos glandulosa ha anch'essa germogli pelosi, ma spesso forma un ingrossamento legnoso basale da cui l'arbusto ricaccia dopo un incendio; inoltre differisce nella struttura delle foglie e dei racemi fiorali.

Le foglie vecchie di Arctostaphylos manzanita sono generalmente più verdi e lucide e l'arbusto può essere più alto. La sola presenza di corteccia rossa e di un piccolo frutto marrone non è sufficiente per identificare la pianta: in California esistono decine di manzanite affini, alcune rare.

Per la manzanita grigio-pelosa è importante la combinazione della fitta peluria bianca sui rami e sulle foglie giovani, della forma dei racemi fiorali e dell'areale costiero settentrionale.

FONTI

- https://www.calflora.org/entry/psearch.html?namesoup=Arctostaphylos+canescens
- https://landscapeplants.oregonstate.edu/plants/arctostaphylos-canescens
- https://www.ars.usda.gov/ARSUserFiles/1718/PDF/2008/Encylopedia%20of%20Fruit%20and%20Nuts%20Arbutus-strawberry%20tree%202008.pdf

Arctostaphylos glandulosa — corteccia rossa, fiori a urna e frutti farinosi

Arctostaphylos glandulosa

Nel chaparral californiano si incontra spesso una manzanita con rami lisci rossastri, foglie sempreverdi e rigide e numerosi piccoli fiori bianchi a forma di brocchetta in primavera. D'estate, al posto dei fiori, maturano frutti compatti e farinosi. Arctostaphylos glandulosa è interessante perché lo USDA ha documentato il consumo dei suoi frutti maturi sia crudi sia essiccati per questa specie specifica, non soltanto per il genere Arctostaphylos nel suo complesso.



Arctostaphylos glandulosa con corteccia rosso-bruna, foglie verdi coriacee, fiori bianchi penduli a urna e frutti maturi
Franz Xaver · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Si tratta generalmente di un arbusto ramificato alto circa uno–tre metri. Alla base è spesso visibile un ingrossamento legnoso dal quale il cespuglio può rigenerarsi. I rami maggiori sono rosso-bruni e lisci, mentre i giovani germogli, i piccioli e le infiorescenze sono spesso ricoperti di peli ghiandolari che possono risultare appiccicosi.

Le foglie sono coriacee, da ovali a oblunghe, con margini interi e verdi su entrambi i lati. In primavera, alle estremità dei ramoscelli, compaiono grappoli penduli di fiori bianchi o lievemente rosati a forma di urna. Il frutto maturo è rotondo, solitamente rosso-bruno, con polpa relativamente asciutta e diverse parti interne dure.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora classifica Arctostaphylos glandulosa come specie nativa della California e registra migliaia di osservazioni, soprattutto nelle catene costiere, nei boschi misti e nel chaparral. È presente dalle contee settentrionali fino alle montagne della California meridionale, ma non è distribuita in modo uniforme.

Preferisce i pendii ben drenati e i boschi radi luminosi. Alcune sottospecie dall'areale ristretto sono protette; non si raccoglie nulla nelle riserve né nelle piccole popolazioni rare.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

La fioritura si svolge generalmente durante la parte umida dell'anno, dalla fine dell'inverno alla primavera e più tardi sulle montagne fresche. I frutti si formano dopo i fiori e diventano scuri soprattutto d'estate, a volte fino all'inizio dell'autunno.

Le date variano sensibilmente da una popolazione all'altra in funzione dell'altitudine, della temperatura e delle piogge invernali. Il fogliame sempreverde è presente tutto l'anno, ma la stagione alimentare riguarda precisamente i frutti che maturano.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Frutti maturi. La rassegna dello USDA Fire Effects Information System dedicata ad Arctostaphylos glandulosa riferisce che venivano mangiati freschi, essiccati e impiegati in bevande. La polpa del frutto completamente maturo è piuttosto asciutta e agrodolce: se ne può mangiare cruda una piccola quantità.

L'essiccazione naturale permette di conservare i frutti senza fuoco, ma prima di mangiarli è necessario escludere muffa e deterioramento. Schiacciandoli a freddo con acqua pulita si devono separare le parti dure mediante filtrazione.

I semi contenuti nei noccioli, le foglie, la corteccia e le radici non sono qui proposti come alimenti crudi.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Arctostaphylos viscida si distingue spesso per il fogliame verde più chiaro, i giovani germogli meno ghiandolosi e la diversa presenza di un ingrossamento legnoso alla base. Arctostaphylos manzanita forma più spesso un arbusto alto dalla corteccia liscia particolarmente evidente.

In California esistono però molte manzanite affini e variabili, comprese sottospecie rare di A. glandulosa. Occorre confrontare la forma delle foglie, la presenza di ghiandole sui germogli, le infiorescenze, il frutto e l'ambiente, non soltanto la caratteristica corteccia rossa. Se la specie è stata identificata soltanto in modo approssimativo, non se ne raccolgono i frutti.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=548
- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/arcgla
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Arctostaphylos_glandulosa.jpg

Arctostaphylos glauca — grandi frutti farinosi estivi e bevanda fredda

Arctostaphylos glauca

Sui pendii rocciosi del chaparral si può vedere un arbusto dalla corteccia liscia e rossastra e dalla fitta chioma verde-glauca. In inverno o in primavera fra le foglie pendono piccoli fiori bianchi a urna; verso l'estate maturano frutti rotondi rosso-bruni, sensibilmente più grandi di quelli di molte altre manzanite.



Arctostaphylos glauca con foglie glauche verde-grigie, corteccia rossa e grandi frutti rotondi rosso-bruni
Joe Decruyenaere · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

È Arctostaphylos glauca, la manzanita a frutti grandi. È uno degli arbusti della California dai cui frutti maturi si preparava una bevanda fredda senza riscaldamento. Anche i frutti stessi possono essere mangiati crudi in piccola quantità, tenendo conto della polpa farinosa e dei semi duri.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Arbusto sempreverde o piccolo albero, che talvolta raggiunge diversi metri d'altezza. I tronchetti e i rami vecchi hanno corteccia liscia rosso-bruna, in certi punti sfaldata in sottili placche. I ramoscelli giovani sono più chiari e possono assumere una sfumatura bluastra.

Le foglie sono alterne, spesse, ovali o ovato-arrotondate, con margini interi e breve picciolo. La loro superficie superiore appare grigio-verde per un rivestimento ceroso.



Arctostaphylos glauca con foglie glauche verde-grigie, corteccia rossa e grandi frutti rotondi rosso-bruni
Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Sui rami fioriti si formano piccoli gruppi di fiori bianco-rosati penduli, ciascuno simile a una minuscola brocca chiusa con un'apertura stretta. Dopo l'impollinazione si sviluppa una drupa rotonda dalla buccia sottile e dall'interno compatto e farinoso.

Maturando, il frutto diventa rosso-bruno e duro o leggermente cedevole; contiene diversi noccioli grandi e fortemente legnosi. Diversamente da una mora succosa, la quantità di polpa morbida e dolce è molto ridotta.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma Arctostaphylos glauca come specie nativa californiana, particolarmente comune nel chaparral e nei boschi di ginepro e alberi di Giosuè delle aree meridionali e delle colline pedemontane centrali.

Numerose osservazioni provengono dalle contee di San Benito, Los Angeles, Riverside, San Diego, Santa Clara e San Luis Obispo; arbusti isolati si trovano anche altrove. Non è una specie spontanea comune della valle di Sacramento, quindi non bisogna promettere che cresca accanto a ogni parco locale.

La manzanita predilige i pendii soleggiati e sopporta bene la siccità estiva, ma la fruttificazione dipende molto dalle condizioni primaverili. Nelle aree protette la raccolta può essere vietata.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le foglie rimangono verdi tutto l'anno, ma non costituiscono la parte alimentare descritta qui. La fioritura delle manzanite può iniziare già d'inverno nelle zone calde dello Stato e continuare in primavera; nelle montagne locali avviene più tardi.

Dopo l'impollinazione compaiono piccoli frutti verdi. Crescono lentamente, assumendo un colore rosso o bruno, e maturano più spesso durante l'estate e l'inizio dell'autunno. Un frutto maturo compatto può restare sul ramo ancora per qualche tempo dopo aver terminato la crescita.

La chioma verde d'inverno non significa che i frutti siano disponibili d'inverno. Per la bevanda fredda si scelgono i frutti solo dopo il completo cambiamento di colore e la piena maturazione.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Frutti maturi. Plants For A Future conferma specificamente il consumo crudo per Arctostaphylos glauca. I frutti sono farinosi, aciduli, talvolta piacevolmente dolci in superficie, ma difficili da masticare e digerire. Non conviene quindi mangiarne grosse manciate, e soprattutto non si devono rompere con i denti i noccioli duri.

Bevanda fredda. È una tradizione alimentare locale particolarmente interessante. Una fonte dedicata alla specie descrive come i frutti venivano leggermente inumiditi con acqua pulita, schiacciati a mano, lasciati poi nell'acqua al sole per circa dodici ore e infine filtrati. Si otteneva un liquido agrodolce senza bollitura.

Per una versione moderna più sicura bisogna usare acqua potabile e recipienti puliti, evitando di lasciare a lungo la bevanda al caldo. La durata storica dell'infusione al sole non garantisce la sicurezza microbiologica. È più prudente preparare un'infusione fredda breve e consumarla fresca.

Foglie, steli, corteccia e fiori non sono compresi fra gli alimenti. Non si devono trasformare le notizie isolate su noccioli secchi macinati in una raccomandazione di consumarli crudi.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Arctostaphylos manzanita, descritta separatamente nell'atlante, ha un'aspetto simile per la corteccia rossa e i fiori a urna, ma differisce per la dimensione delle foglie, dei frutti e per l'areale principale.

La piccola A. uva-ursi cresce strisciando sul terreno e produce frutti rossi minuti. Nel nostro catalogo la sua raccomandazione alimentare è limitata a causa di valutazioni contrastanti sulla sicurezza.

Arctostaphylos glauca è invece un arbusto decisamente più alto, dalle foglie glauche e dai frutti maturi più grandi. Non si può identificare una manzanita dalla sola corteccia rossa, soprattutto quando mancano fiori e frutti. Neppure la polpa farinosa e un odore gradevole dimostrano la specie. Le persone con digestione sensibile dovrebbero evitare grandi quantità di questi frutti.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=556
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=556
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Arctostaphylos+glauca

Arctostaphylos manzanita — arbusto dalla corteccia rossa e dai frutti commestibili

Arctostaphylos manzanita

Sui pendii asciutti e assolati della California cresce un arbusto dalla corteccia rosso-bruna insolitamente liscia. Da lontano si riconosce per i rami contorti e il fogliame fitto, che rimane sulla pianta anche d'inverno. In primavera fra le foglie compaiono piccole campanelle di fiori, mentre d'estate maturano frutti rotondi e rossastri. Erano proprio i frutti della manzanita a fornire alimento e una bevanda fredda senza fuoco.



Arctostaphylos manzanita, arbusto sempreverde con rami contorti rosso-bruni, foglie coriacee e piccoli frutti rotondi
Burkhard Mücke · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Arctostaphylos manzanita è un arbusto sempreverde, generalmente alto da uno–due a diversi metri. I fusti e i rami adulti sono lisci, rosso-bruni, con un sottile strato superficiale che si sfalda. I germogli giovani possono avere un colore differente, verdastro o leggermente peloso.

Le foglie sono semplici, coriacee, ovali, con margine intero e disposizione alterna. La loro superficie è compatta, normalmente verde-grigiastra o verde scuro. I fiori sono piccoli, bianchi o appena rosati, riuniti in gruppi penduli. Ognuno ricorda una piccola brocca con apertura stretta.

I frutti sono rotondi, simili a mele minuscole: prima verdi, poi rosa o rossi e infine rosso-bruni. Hanno polpa relativamente asciutta e farinosa e parti interne dure. Non sono bacche morbide e succose come le more. Sullo stesso arbusto i frutti maturano gradualmente.



Arctostaphylos manzanita, arbusto sempreverde con rami contorti rosso-bruni, foglie coriacee e piccoli frutti rotondi
Paul Asman and Jill Lenoble · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

È una specie nativa dell'ovest del Nordamerica, ampiamente presente nel nord e nel centro della California. È particolarmente caratteristica del chaparral pedemontano, dei pendii soleggiati delle Coast Ranges e della Sierra Nevada e delle comunità miste di querce e pini. Su pendii con terreno adatto può formare popolamenti ben visibili, talvolta molto fitti.

La manzanita sopporta bene la siccità estiva. In California esistono numerose specie affini di Arctostaphylos, comprese alcune con corteccia rossa simile: questo articolo riguarda esclusivamente Arctostaphylos manzanita. Un arbusto rosso-corticato sulla costa della California meridionale, quindi, non appartiene necessariamente a questa specie.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le foglie coriacee rimangono sull'arbusto per tutti e dodici i mesi, ma questo non significa che siano state mangiate crude. La parte alimentare principale è costituita dai frutti.

I grappoli fiorali compaiono nella parte fresca dell'anno, spesso d'inverno e all'inizio della primavera, approssimativamente da gennaio ad aprile secondo il luogo. I frutti si sviluppano in primavera e in estate.

Su molti pendii i frutti rossastri o bruni maturi sono disponibili d'estate e all'inizio dell'autunno, indicativamente da luglio a ottobre. In quota il calendario si sposta.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Frutti maturi. Venivano mangiati freschi, talvolta masticandone la polpa farinosa. Non sono necessariamente succosi e gradevoli: il sapore può essere dolciastro oppure astringente, mentre le parti interne dure non assomigliano ai semi di una bacca coltivata. Le testimonianze etnobotaniche storiche sul consumo crudo della manzanita sono conservate nei materiali dello USDA Natural Resources Conservation Service.

Frutti per una bevanda fredda. Dai frutti maturi si preparava una bevanda fresca: la polpa veniva schiacciata e mescolata con acqua fredda, quindi passata attraverso un setaccio o un utensile filtrante intrecciato per separare le parti dure. La descrizione dello USDA NRCS riguarda precisamente una bevanda di frutti preparata senza cottura. Fonti californiane menzionano tali metodi presso diversi popoli nativi, fra cui Karuk e Maidu. Non serviva accendere il fuoco.

Frutti essiccati. Una parte del raccolto veniva conservata dopo essiccazione naturale. I frutti secchi potevano essere tenuti oltre la breve stagione della maturazione e successivamente reidratati con acqua.

Non comprendiamo corteccia, foglie o fiori fra gli alimenti crudi per l'essere umano: il fatto che siano presenti tutto l'anno o usati per scopi non alimentari non significa che siano verdure commestibili.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

In California crescono molte manzanite somiglianti fra loro per corteccia rossastra, foglie compatte e fiori a campanella. Per identificare specificamente Arctostaphylos manzanita occorre quindi considerare dimensioni e forma delle foglie, germogli e areale, non soltanto il colore della corteccia.

Il toyon Heteromeles arbutifolia produce frutti rossi che maturano d'inverno, ma le sue foglie hanno generalmente margini dentati e le infiorescenze sono molto diverse: si tratta di un altro arbusto.

FONTI

- USDA Forest Service, Arctostaphylos manzanita, morfologia e habitat: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/arcman
- USDA NRCS, Whiteleaf Manzanita Plant Guide, impiego alimentare e bevanda fredda: https://www.nrcs.usda.gov/plantmaterials/capmcpg13358.pdf
- Calflora, Arctostaphylos manzanita: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=565

Arctostaphylos patula — frutti rosso-bruni di montagna fra foglie verde brillante

Arctostaphylos patula

Sulle montagne della Sierra Nevada, dove la pineta si dirada e il sole illumina un pendio sassoso, crescono talvolta ampi arbusti sempreverdi dalla corteccia liscia e rossastra. Le loro foglie verdi risaltano anche in inverno, mentre verso la fine dell'estate sui rami maturano piccoli frutti bruno-rossastri. È Arctostaphylos patula, la manzanita dalle foglie verdi.



Arctostaphylos patula, arbusto sempreverde montano con foglie verde brillante, corteccia rossa e frutti rosso-bruni maturi
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

La sottile polpa dei frutti completamente maturi può essere consumata cruda oppure utilizzata per una bevanda fredda. Diversi noccioli estremamente duri, tuttavia, occupano gran parte del frutto: questa manzanita non equivale a una manciata di bacche morbide.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Arbusto perenne, spesso alto fino a un metro e mezzo–due metri, che si allarga ampiamente dalla base. Su certi pendii secchi rimane più basso e quasi striscia sul terreno.

I rami vecchi sono rosso-bruni, piuttosto lisci, con corteccia che in alcuni punti si sfalda in sottili strisce. I germogli giovani sono verdastri o tendono al rosso. Le foglie sono alterne, spesse, coriacee, largamente ovali, verde brillante, con margine liscio e picciolo corto. Rispetto alle manzanite dalle foglie glauche, si distinguono soprattutto per l'assenza di una marcata sfumatura grigio-cerosa.



Arctostaphylos patula, arbusto sempreverde montano con foglie verde brillante, corteccia rossa e frutti rosso-bruni maturi
M. Simmonson / USFS Region 5 · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

In inverno e all'inizio della primavera si aprono piccoli gruppi penduli di fiori bianchi o rosati a forma di brocchetta, con un'apertura stretta. Dopo l'impollinazione si formano frutticini verdi rotondi sui quali rimangono residui del fiore.

Verso la fine dell'estate diventano rosso-bruni e raggiungono all'incirca un centimetro di diametro. Contengono poca polpa esterna, relativamente asciutta e agrodolce, e diversi noccioli interni duri. All'interno di un unico ovario possono esserci quattro–otto parti seminali dure, un elemento importante nella scelta di come mangiare il frutto.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma Arctostaphylos patula come specie nativa della California e riporta diverse migliaia di osservazioni. È particolarmente caratteristica della Yellow Pine Forest e della Red Fir Forest: luoghi aperti e soleggiati nei boschi montani misti, bordi dei sentieri forestali e pendii rocciosi.

Si trova nella Sierra Nevada, nelle Cascade Mountains e in altre regioni montane dello Stato. Partendo da Sacramento, è più logico cercarla risalendo le colline pedemontane e le montagne che non su un prato pianeggiante.

Sui versanti adatti gli arbusti possono formare grandi popolamenti fitti, ma la fruttificazione varia sensibilmente fra un anno e l'altro e da un luogo all'altro. Anche il recupero dopo gli incendi differisce secondo sottospecie e popolazioni: è meglio non danneggiare un singolo cespuglio.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

I nuovi germogli compaiono con il riscaldamento primaverile, mentre le foglie rimangono tutto l'anno. La fioritura avviene generalmente dalla fine dell'inverno alla primavera; Plants For A Future indica marzo–maggio per condizioni temperate.

Dopo l'impollinazione i frutti verdi rotondi crescono lentamente e poi diventano rossastri. I frutti rosso-bruni pienamente maturi sono disponibili più spesso da agosto a ottobre. Alle quote elevate la maturazione arriva spesso più tardi che sui pendii bassi e soleggiati.

Il fogliame invernale e i fiori primaverili non corrispondono di per sé alla stagione dei frutti commestibili. Dopo lunghe piogge autunnali alcuni frutti possono deteriorarsi rapidamente, mentre vecchi frutti secchi possono restare attaccati ai rami senza polpa morbida.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

La polpa esterna dei frutti completamente maturi. Plants For A Future conferma espressamente il consumo crudo dei frutti di Arctostaphylos patula. Sono aciduli e astringenti, talvolta gradevoli, e ricordano una piccola mela aspra.

Si può schiacciare con cura un frutto maturo e mangiarne la parte esterna morbida senza rompere con i denti i noccioli duri. La polpa è molto sottile: perfino diverse decine di frutti non forniscono una porzione abbondante.

Bevanda fredda di frutti. I frutti maturi e puliti possono essere schiacciati brevemente in acqua potabile e filtrati accuratamente, così che nel bicchiere non arrivino le parti dure. La fonte alimentare conferma l'uso dei frutti in bevande; i metodi di fermentazione alcolica o la preparazione con riscaldamento non rientrano però nell'alimentazione senza fuoco descritta qui.

Si prepara la bevanda fresca e non la si lascia a lungo al caldo. Non si consiglia una polvere fatta con i noccioli interi: nonostante alcune notizie storiche, la fonte sulla specie non offre per il consumo crudo dei semi interni una conferma altrettanto chiara.

Foglie, fiori, corteccia e radici non figurano fra gli alimenti crudi.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Arctostaphylos glauca ha foglie più glauche, quasi incipriate, e generalmente frutti più grandi; è descritta separatamente. Anche Arctostaphylos manzanita differisce per i germogli, le dimensioni e l'areale.

Arctostaphylos viscida presenta spesso germogli ghiandolosi appiccicosi e fogliame più grigiastro. Perciò un ramoscello rossastro e un fiore bianco a brocchetta non sono sufficienti: bisogna osservare l'arbusto intero, il lembo fogliare, i frutti e la distribuzione geografica.

Non si deve mangiare un frutto sconosciuto soltanto perché lì vicino cresce un'altra specie commestibile di manzanita. Nei parchi nazionali e nelle aree naturali protette si applicano regole di raccolta specifiche.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=596
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Arctostaphylos+patula

Arctostaphylos pungens — frutti agrodolci e farinosi di un arbusto dei monti desertici

Arctostaphylos pungens

Nelle montagne meridionali e sui pendii asciutti del Sudovest degli Stati Uniti cresce una manzanita sempreverde con foglie rigide e appuntite e corteccia rossastra. In inverno e in primavera si aprono piccoli fiori bianchi a campanella; nella stagione calda maturano frutti piccoli, rosso-bruni.



Arctostaphylos pungens, arbusto sempreverde con foglie rigide appuntite, corteccia rossastra e piccoli frutti rosso-bruni
Dick Culbert · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

È Arctostaphylos pungens, una delle specie del genere i cui frutti possono essere mangiati crudi. In California, tuttavia, il genere comprende numerose specie native affini, comprese alcune rare: un arbusto sconosciuto non può essere attribuito a questa specie sulla base di un solo frutto rosso.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Arbusto sempreverde generalmente alto uno–tre metri, molto ramificato. I ramoscelli giovani possono essere pelosi, mentre i tronchetti vecchi e i rami maggiori assumono una corteccia rosso-bruna che si sfalda.

Le foglie sono alterne, spesse, coriacee, ovali o strettamente ovate, con apice acuto e margine intero; spesso sono orientate quasi verticalmente rispetto ai rami.

Le infiorescenze sono piccoli gruppi di fiori penduli biancastri o rosa pallido a forma di urna, ciascuno con cinque brevi denti ripiegati. I frutti sono rotondi e compatti, dapprima verdi e poi rossastri o bruno-ruggine. All'interno si trovano una o più parti seminali dure, simili a noccioli; la polpa relativamente asciutta può essere molto farinosa.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Plants of the World Online e Plants For A Future collocano Arctostaphylos pungens nel Sudovest del Nordamerica. Anche Calflora la segnala sui pendii della California meridionale, ma storicamente questo nome è stato applicato a diverse piante che oggi vengono riconosciute come specie distinte.

Non bisogna quindi aspettarsi questa specie in qualsiasi macchia di manzanita californiana. Sono particolarmente importanti le comunità asciutte e rocciose vicino ai confini con Arizona e Messico, il chaparral montano e alcuni habitat di transizione.

Sui versanti settentrionali e vicino a Sacramento crescono quasi sempre altre specie di Arctostaphylos. Non si deve attribuire questo nome a rari endemismi locali.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

I piccoli fiori a campanella si aprono nella stagione fresca e in primavera, secondo altitudine e umidità. I frutti crescono in primavera e, entro l'estate o l'inizio dell'autunno, assumono una tinta rosso-bruna più scura; spesso si seccano direttamente sul cespuglio.

La stagione della maturazione cambia molto da un luogo all'altro e secondo le piogge annuali. Per il consumo crudo sono adatti soltanto frutti uniformemente maturi, privi di muffa e con polpa farinosa asciutta dall'aspetto normale. Non si raccolgono le drupe verdi e dure.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Polpa di frutti completamente maturi. Plants For A Future conferma direttamente il consumo crudo di Arctostaphylos pungens. Il gusto è agrodolce, talvolta piacevolmente simile alla mela, ma la polpa è asciutta e farinosa, quindi grandi quantità risultano difficili da mangiare e digerire.

Il frutto pulito può essere schiacciato delicatamente: si mangia la parte esterna morbida, separando i noccioli interni duri.

Si possono anche aggiungere frutti maturi schiacciati a freddo ad acqua pulita e fresca, filtrando le parti dure per ottenere una leggera bevanda di frutta senza fuoco. Foglie, corteccia e radici non vengono utilizzate come cibo crudo.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Arctostaphylos patula e Arctostaphylos manzanita sono molto più diffuse in California, ma differiscono per la combinazione di forma delle foglie, corteccia, peluria dei germogli giovani e struttura dei fiori.

In alcuni loro nomi storici compariva il termine pungens: perciò il vecchio nome latino su un'etichetta d'erbario non garantisce che si tratti della specie oggi riconosciuta. Arctostaphylos glauca presenta a sua volta differenze nelle foglie e nei gruppi di frutti.

Quando non è possibile identificare con sicurezza la specie mediante una chiave floristica, i frutti dell'arbusto sconosciuto non si assaggiano. Anche in una manzanita correttamente determinata, i noccioli duri non equivalgono alla polpa morbida.

FONTI

- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Arctostaphylos+pungens
- https://www.calflora.org/species/sci-A.html
- https://powo.science.kew.org/

Arctostaphylos uva-ursi — piccoli frutti rossi farinosi su rami striscianti

Arctostaphylos uva-ursi

Nei boschi costieri settentrionali e sui freddi pendii aperti, il terreno può essere ricoperto da un tappeto sempreverde molto basso. Fra le piccole foglie lisce e coriacee, in autunno diventano rossi frutti rotondi. Arctostaphylos uva-ursi, conosciuta anche come uva ursina, è parente delle manzanite. I suoi frutti possono essere mangiati senza riscaldamento, anche se sono molto più asciutti e insipidi dei mirtilli.



Arctostaphylos uva-ursi, arbusto sempreverde strisciante con foglie obovate lucide e piccole drupe rosse
Sten Porse · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Piccolo arbusto perenne strisciante, alto generalmente solo cinque–venti centimetri sopra il suolo, ma con germogli legnosi che si estendono lateralmente per decine di centimetri.

I rami vecchi sono rosso-bruni e in certi punti hanno una sottile corteccia che si sfalda. Le foglie sono piccole, obovate, con apice arrotondato e margine intero, lucide e verde scuro sopra e un poco più chiare sotto. Non presentano dentellature.

I fiori sono penduli, bianchi sfumati di rosa, riuniti in piccoli gruppi. Ognuno ricorda una piccola brocca dall'apertura stretta. I frutti sono rotondi, lisci, rosso vivo quando maturi e misurano circa sei–dieci millimetri di diametro.



Arctostaphylos uva-ursi, arbusto sempreverde strisciante con foglie obovate lucide e piccole drupe rosse
Isidre blanc · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora registra popolazioni spontanee nelle contee di Humboldt, Del Norte, Mendocino, Marin, San Mateo, Monterey, Mono e in alcune altre contee californiane.

La pianta preferisce terreni sabbiosi o rocciosi ben drenati, fresche foreste di conifere, dune costiere e determinati pendii montani. Nella secca pianura di Sacramento non è un arbusto spontaneo comune. Nei luoghi adatti può formare una copertura bassa e continua.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

I fiori chiari e penduli si aprono prevalentemente in primavera. I frutti verdi si sviluppano d'estate e diventano rossi verso la fine dell'estate e in autunno. Nelle regioni fredde una parte dei frutti maturi può rimanere sui rami anche sotto la neve.

Le foglie restano verdi tutto l'anno, ma ciò non significa che possano essere comprese fra gli alimenti crudi.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Frutti maturi. Lo USDA Forest Service definisce espressamente le bacche fresche di uva ursina un alimento di riserva o di emergenza: sono asciutte, farinose e quasi prive di sapore. Plants For A Future conferma inoltre il consumo crudo dei frutti e la loro essiccazione senza riscaldamento.

La polpa circonda piccole parti interne dure, che non è necessario rompere con i denti. I frutti secchi maturi possono essere talvolta inumiditi con acqua fredda pulita per attenuarne la consistenza farinosa.

Le grandi porzioni non sono adatte: l'alto contenuto di tannini può provocare sensazioni sgradevoli.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Diversamente dalle manzanite alte, l'uva ursina cresce strisciando a livello del terreno. Anche Arctostaphylos nevadensis e altre manzanite basse hanno un aspetto simile, quindi occorre osservare i ramoscelli, le foglie e le infiorescenze.

Vaccinium vitis-idaea, il mirtillo rosso, produce a sua volta frutti rossi simili, ma ha fiori di forma diversa e foglie con puntini caratteristici sulla pagina inferiore.

È particolarmente importante non trasferire la commestibilità del frutto rosso alle foglie dell'uva ursina: contengono sostanze dall'azione intensa e non sono adatte come verdura da insalata.

FONTI

- Calflora — Arctostaphylos uva-ursi: https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=624
- USDA Forest Service FEIS — kinnikinnick: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/arcuva
- Plants For A Future — Arctostaphylos uva-ursi: https://pfaf.org/USER/plant.aspx?latinname=Arctostaphylos+uva-ursi

Arctostaphylos viscida — foglie verde-glauco chiare e frutti estivi farinosi

Arctostaphylos viscida

Sui pendii asciutti e rossastri delle colline pedemontane della Sierra crescono arbusti dalla corteccia liscia e rossa e dal fogliame chiaro e glauco. In primavera mostrano piccoli fiori pallidi a brocchetta, d'estate frutti rotondi e relativamente asciutti.



Arctostaphylos viscida, manzanita con corteccia rossa, foglie chiare glauche, fiori a brocchetta e frutti rotondi
Walter Siegmund · CC BY 2.5 · Wikimedia Commons

È Arctostaphylos viscida, una delle manzanite native i cui frutti venivano usati freschi e in bevande fredde.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Arbusto perenne sempreverde, generalmente alto da uno a diversi metri. I tronchetti e i rami maggiori sono ricoperti da corteccia liscia rosso-bruna, mentre le parti più vecchie possono risultare ruvide.

Le foglie sono semplici, ovali o ovato-arrotondate, rigide, con margini interi. Il loro colore chiaro, verde-grigio e glauco, distingue subito l'arbusto da molte manzanite dalle foglie scure.

I ramoscelli giovani possono presentare ghiandole ed essere appiccicosi. I fiori sono piccoli, bianchi o rosa pallido, raccolti in racemi penduli e simili a minuscole brocche. Il frutto è rotondo, con buccia compatta e polpa farinosa attorno a parti interne dure.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora classifica la manzanita dalle foglie chiare come specie nativa del chaparral californiano. Spesso è un arbusto ben visibile sui pendii asciutti e rocciosi, fra pini e querce delle colline pedemontane, comprese le zone montane a nord e a est della valle di Sacramento.

I terreni pianeggianti irrigati e le basse zone costiere molto umide non corrispondono al suo ambiente abituale.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

I racemi fiorali compaiono verso la fine della stagione umida, con tempi che dipendono dall'altitudine e dalle piogge invernali.

I frutti si sviluppano in primavera e maturano generalmente d'estate, talvolta fino all'inizio dell'autunno. Una drupa già rossastra all'esterno può rimanere ancora piuttosto dura, quindi durante la raccolta bisogna valutare la maturità dell'intero gruppo di frutti.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Frutti maturi. L'impiego alimentare delle manzanite riguarda principalmente la parte esterna del frutto, relativamente asciutta e agrodolce. Se ne può mangiare fresca una piccola quantità, senza tentare di rompere i noccioli duri interni.

Bevanda fredda. Si ottiene mescolando frutti maturi schiacciati e acqua fredda pulita; poi si filtra accuratamente per eliminare le parti dure.

Proprio per Arctostaphylos viscida, una guida dello USDA NRCS descrive l'uso da parte dei Wintu dei frutti crudi ed essiccati e la preparazione da parte dei Miwok di una bevanda fredda filtrata. Dopo l'infusione fredda la bevanda si consuma fresca: conservarla a lungo porta alla fermentazione.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Anche altre manzanite californiane possiedono corteccia rossa e piccoli fiori a campanella. Arctostaphylos patula ha fogliame più verde e germogli differenti, mentre Arctostaphylos manzanita può distinguersi per le foglie e per la struttura dei racemi fiorali.

Non è possibile identificare con sicurezza una specie particolare dalla sola bacca: occorre esaminare la foglia, il rametto, il racemo e l'ambiente di crescita. Per alcune popolazioni esistono limitazioni di tutela naturalistica.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=632
- https://plants.sc.egov.usda.gov/DocumentLibrary/plantguide/pdf/pg_arvi4.pdf
- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/arcvis

Asparagus officinalis — germogli primaverili e bacche rosse velenose

Asparagus officinalis

In primavera, nei vecchi orti e lungo alcuni canali californiani, dal terreno spuntano corti germogli verdi, spessi e appuntiti, con le punte ancora ben chiuse. Più tardi diventano alti fusti ramificati, coperti da un fogliame leggero e delicato, simile a morbidi aghi. È Asparagus officinalis, l'asparago comune, noto ortaggio che in alcuni luoghi si è inselvatichito. I suoi germogli giovani si possono mangiare senza fuoco, ma le bacche rosse che compaiono in estate sulle piante femminili sono velenose e non sono un frutto alimentare.



Asparagus officinalis, giovani germogli a punta chiusa e fusti adulti con cladodi sottili e bacche rosse non commestibili
Rasbak · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

L'asparago è una pianta erbacea perenne con un rizoma sotterraneo longevo e robuste radici carnose. Ogni primavera dal rizoma spuntano germogli nuovi, verdi o tendenti al porpora, inizialmente corti e spessi, con una punta conica compatta. Sul fusto si vedono piccole foglie squamiformi triangolari, aderenti alla superficie; l'asparago non ha vere foglie grandi.

Crescendo, il germoglio raggiunge un metro o più e si ramifica ripetutamente. Le sottili strutture verdi aghiformi sono rametti modificati, chiamati cladodi, riuniti in ciuffi. D'estate compaiono piccoli fiori campanulati giallo-verdastri. Le piante sono generalmente a sessi separati: sulle femmine, dopo l'impollinazione, si formano bacche rotonde, inizialmente verdi e poi rosse e lucide. Sembrano attraenti, ma non sono commestibili. In inverno i fusti sopra il terreno ingialliscono e muoiono, mentre il rizoma rimane vivo.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma che Asparagus officinalis è una specie non nativa in California, talvolta inselvatichita da giardini e coltivazioni agricole. Le segnalazioni sono relativamente poche rispetto a quelle delle comuni erbe infestanti: si trova nei vecchi orti, lungo fossi e canali, ai margini di campi e strade e nei pressi di ex aziende agricole.



Asparagus officinalis, giovani germogli a punta chiusa e fusti adulti con cladodi sottili e bacche rosse non commestibili
Titantoma · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

La coltivazione dell'asparago è ben nota nella Sacramento Valley, ma sarebbe sbagliato cercare grandi popolamenti naturali nei prati incontaminati. Lo USDA e le fonti universitarie segnalano che la specie può naturalizzarsi lungo le strade e nelle depressioni umide. Gli asparagi coltivati su un terreno privato rimangono di proprietà del titolare anche se si sono espansi oltre l'aiuola.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

All'inizio della primavera, quando le temperature salgono, dal terreno emergono germogli giovani e carnosi. Nella Sacramento Valley ciò accade generalmente fra la fine dell'inverno e la primavera, spesso da marzo a maggio, secondo la temperatura e l'umidità del suolo.

I giovani germogli crescono rapidamente e perdono presto la loro tenerezza. In estate il fusto è alto e molto ramificato; compaiono piccoli fiori e il delicato fogliame verde dei cladodi. Sulle piante femminili, fra la fine dell'estate e l'autunno, possono maturare bacche rosse che non si devono assaggiare. In autunno la parte aerea ingiallisce e muore. La stagione dell'asparago da mangiare crudo è dunque breve e non coincide con quella delle bacche rosse.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Germogli molto giovani. Montana State University Extension raccomanda espressamente il consumo crudo dell'asparago, mentre Plants For A Future conferma questo uso per i giovani germogli di Asparagus officinalis. Si sceglie un germoglio compatto e verde con la punta chiusa, prima che la parte inferiore diventi legnosa.

Dopo averlo lavato con acqua potabile pulita, si può spezzare la parte tenera nel punto in cui si piega naturalmente e mangiarla fresca oppure tagliarla in un'insalata fredda. Il sapore è delicato, erbaceo, leggermente dolce. La parte inferiore dei germogli vecchi è dura, sgradevole e fibrosa.

Non le bacche rosse. North Carolina State Extension avverte che i frutti dell'asparago possono provocare disturbi gastrointestinali; non sono adatti al consumo né crudi né schiacciati. Ad alcune persone il contatto con i germogli crudi provoca irritazione cutanea: se compare questa reazione, non bisogna utilizzare la pianta. Il fogliame estivo, i semi e le radici non rientrano nelle parti alimentari descritte.

Non bisogna tagliare tutti i germogli fino a esaurire un vecchio cespo: per continuare a crescere, la pianta ha bisogno dei fusti verdi. Non si consumano crudi germogli raccolti lungo fasce agricole trattate con prodotti chimici.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

I germogli giovani dell'asparago sono caratteristici, ma appena emergono dal terreno possono somigliare a quelli di asparagi ornamentali e di altre erbacee perenni. L'identificazione di Asparagus officinalis va confermata seguendo lo sviluppo della pianta adulta: piccole foglie squamiformi, ciuffi delicati di cladodi, fiori giallo-verdastri e bacche rosse sulle piante femminili.

Gli asparagi ornamentali Asparagus densiflorus e Asparagus setaceus non devono essere equiparati alla specie alimentare. È particolarmente pericoloso pensare che le bacche rosse siano commestibili soltanto perché lo sono i germogli primaverili della stessa pianta. In caso di dubbio non si assaggiano i germogli.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9707
- https://plants.ces.ncsu.edu/plants/asparagus-officinalis/common-name/garden-asparagus/
- https://www.montana.edu/extension/nutrition/nutrition-cooking-culture/food-fact-sheets/asparagus.html
- https://pfaf.org/user/plant.aspx?latinname=asparagus+officinalis

Atriplex hortensis — grandi foglie tenere verdi e porpora dell'orto

Atriplex hortensis

Vicino a un vecchio orto o in un'aiuola abbandonata può crescere un'alta pianta annuale cespugliosa dalle foglie larghe e morbide. Alcuni esemplari sono verde brillante, altri purpurei, quasi bordeaux. È Atriplex hortensis, l'atreplice degli orti, talvolta chiamata spinacio di montagna. A differenza di molti arbusti delle saline, è stata coltivata appositamente per le sue foglie tenere: quelle giovani si consumano crude, senza riscaldamento.



Atriplex hortensis, alta pianta annuale con ampie foglie triangolari verdi o porpora e infiorescenze ramificate
Salicyna · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Pianta annuale che, con umidità sufficiente, cresce da mezzo metro a un metro e mezzo e anche oltre. Il fusto è eretto, robusto, visibilmente costolato e ramificato nella metà superiore. Le foglie sono alterne, picciolate, grandi, da largamente triangolari a lanceolate, spesso con due lobi angolosi laterali alla base. Il margine è quasi intero o presenta piccoli denti poco profondi.

Le foglie possono essere verdi, giallo-verdi o porpora scuro; il colore non è necessariamente uniforme sulla stessa pianta. I fiori, piccoli e poco appariscenti, sono verdi o rossastri e raccolti in alte infiorescenze ramificate. I frutti sono racchiusi fra una coppia di brattee ingrossate; i semi sono piccoli e piatti.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora registra Atriplex hortensis come specie non nativa e molto rara fuori dalla coltivazione in California, con poche osservazioni indipendenti. La maggior parte delle segnalazioni riguarda giardini, vecchi orti e luoghi di semina spontanea presso gli insediamenti, non le saline naturali né i pendii desertici.



Atriplex hortensis, alta pianta annuale con ampie foglie triangolari verdi o porpora e infiorescenze ramificate
Carole Ritchie · Public domain · Wikimedia Commons

La pianta può crescere nelle valli calde, compresa l'area di Sacramento, quando dispone di acqua. Il terreno può essere privato e gli ortaggi talvolta vengono trattati con prodotti chimici. Non si possono considerare alimenti naturali liberamente raccoglibili soltanto perché sono spuntati oltre una recinzione.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Con temperature moderate, i germogli compaiono dalla primavera e, nei climi miti, dopo le piogge fresche. Le foglie giovani sono più succose all'inizio della crescita, prima che lo scapo fiorale cominci ad allungarsi rapidamente.

Durante l'estate calda e secca, l'atreplice diventa presto dura e produce alte infiorescenze; con l'irrigazione può sviluppare un secondo accrescimento tenero. I semi maturano in estate e in autunno, ma qui non sono adatti all'alimentazione senza fuoco.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Plants For A Future conferma espressamente che vengono mangiate crude. Sono morbide, con un sapore moderatamente salato che ricorda lo spinacio; le foglioline fresche si possono tagliare finemente e aggiungere ad altre piante.

Si scelgono le cime giovani e tenere, prima che si induriscano. Come altre piante affini, può accumulare nitrati se cresce su terreni fortemente fertilizzati, mentre nelle foglie possono esserci ossalati: grandi porzioni crude sono quindi sconsigliate.

I semi sono descritti separatamente come alimento dopo la preparazione e l'ammollo a causa delle saponine; non si mangiano qui senza fuoco.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Atriplex semibaccata, descritta separatamente nell'atlante, striscia sul terreno, ha foglie piccole e brattee fruttifere che diventano rosse. Atriplex lentiformis è invece un grande arbusto legnoso grigio-verde, mentre l'atreplice degli orti è un'alta annuale dalle foglie grandi e morbide.

Chenopodium album presenta un rivestimento farinoso sulle foglie giovani e un tipo diverso di infiorescenza. Non basta una singola foglia triangolare per determinare una specie alimentare: bisogna controllare fusto, brattee del frutto e pianta adulta.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=983
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Atriplex+hortensis
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Atriplex_hortensis

Atriplex prostrata — foglie giovani dei prati salmastri

Atriplex prostrata

In un tratto basso della costa o presso una depressione salmastra può crescere un'erba dalle foglie verde opaco simili a punte di lancia. Con umidità sufficiente si allarga a cespuglio perfino su terreni dove molte altre erbe faticano a vivere. È Atriplex prostrata, una specie introdotta le cui foglie giovani e tenere sono conosciute come verdura fresca.



Atriplex prostrata, erba annuale con foglie inferiori triangolari-lanceolate e piccoli fiori verdi a spiga
Ryan Hodnett · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Pianta annuale con fusti ramificati eretti o striscianti, alta secondo le condizioni circa 20–90 centimetri. Le foglie inferiori sono spesso triangolari-lanceolate, con apice allungato e due piccoli lobi rivolti lateralmente o all'indietro alla base. Quelle superiori tendono a essere più strette e semplici.

La superficie può apparire grigio-verde a causa delle piccole vescicole farinose caratteristiche del genere Atriplex. I fiori sono minuscoli, verdi e poco appariscenti, riuniti in infiorescenze a spiga rade. Maturando, i fiori femminili formano le brattee caratteristiche che circondano il frutto e sono importanti per identificare la specie.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Atriplex prostrata cresce in California come specie non nativa lungo la costa, nei luoghi umidi disturbati, presso le saline, nelle depressioni salate e talvolta ai margini delle acque interne.



Atriplex prostrata, erba annuale con foglie inferiori triangolari-lanceolate e piccoli fiori verdi a spiga
Ryan Hodnett · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Sopporta il sale meglio di molte comuni erbe da insalata, ma questa tolleranza non dimostra affatto che l'ambiente sia pulito: il fango costiero, i fossi sporchi e i vecchi depositi industriali possono contenere inquinanti che finiscono anche sulle foglie.

A Sacramento non ha senso cercarla fra i normali prati asciutti; è più probabile incontrarla sui terreni umidi e salini adatti.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dopo le piogge la pianta produce rapidamente nuove foglie e, se l'umidità persiste, continua a crescere nella stagione calda. In primavera e all'inizio dell'estate le cime tenere portano foglie sottili, dal sapore meno salato.

Più avanti il fusto si allunga, compaiono infiorescenze verdastre e poi maturano i frutti. Su una riva asciutta le foglie si induriscono molto prima che in una zona costantemente umida. Per il riconoscimento botanico è utile attendere la formazione delle brattee fruttifere caratteristiche.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Le fonti su Atriplex prostrata descrivono il consumo delle foglie tenere crude, come piccola aggiunta salmastra ad altre piante. Negli esemplari adulti il sapore è spesso molto più salato; le foglie vecchie e dense sono meno adatte al consumo crudo.

Il contenuto di sale non prova che la pianta sia sicura: quelle cresciute in acque di scarico o su terreni contaminati da metalli pesanti sono inadatte all'alimentazione. Anche gli ossalati impongono moderazione, soprattutto quando la dieta comprende già molta altra verdura che ne è ricca.

In alcuni paesi quest'atreplice viene cucinata come ortaggio, ma i procedimenti con riscaldamento non rientrano in questo articolo. I semi maturi e le radici non sono proposti come alimenti crudi senza un'attestazione specifica affidabile.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

In California vivono molte specie di Atriplex, native e introdotte. Anche Atriplex patula può avere foglie lanceolate, mentre Atriplex hortensis le ha spesso molto più grandi.

Alcune specie si distinguono soprattutto per la forma delle brattee attorno al frutto: una sola rosetta giovane non permette di separarle con certezza. Alcune atreplici californiane sono rare e richiedono la tutela del loro habitat.

Non bisogna assaggiare una specie sconosciuta soltanto perché le foglie sono salate e lanceolate.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=11366
- https://eattheplanet.org/atriplex-prostrata-triangle-orache/
- https://www.echocommunity.org/en/resources/a349afcb-7d2d-43a5-a5ec-ec95274b60ae

Atriplex semibaccata — piccoli frutti rossi e succosi fra foglie salmastre

Atriplex semibaccata

Su un pendio sabbioso e salino vicino alla costa californiana può crescere una pianta bassa e strisciante dalle foglie grigio-verdi. Sui rami delle piante femminili, verso la fine dell'estate, compaiono piccoli frutti carnosi rossi, che risaltano sul fogliame pallido. È Atriplex semibaccata, l'atreplice australiana, introdotta come pianta foraggera e poi diffusasi spontaneamente. I frutti maturi si consumano crudi, ma per il contenuto di sale e la scarsa quantità di polpa sono adatti soltanto come assaggio occasionale.



Atriplex semibaccata, pianta strisciante dalle foglie grigio-verdi e dalle piccole brattee fruttifere carnose rosse
Forest & Kim Starr · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Pianta erbacea perenne o basso suffrutice ramificato, che striscia sulla superficie del terreno e forma spesso tappeti larghi fino a un metro. I fusti sono sottili, inizialmente verdastri e poi parzialmente legnosi.

Le foglie sono alterne, piccole, oblunghe o ovali, con margine intero, superficie superiore grigio-verde e rivestimento farinoso bianco-argenteo su quella inferiore. I fiori sono minuscoli, verdastri e poco evidenti; quelli maschili e femminili possono trovarsi su piante differenti.

Dopo l'impollinazione sui rami femminili si sviluppano brattee fruttifere carnose e rossastre che avvolgono il frutto, di forma romboidale o triangolare. Sono proprio queste strutture a ricordare minuscole bacche rosse.



Atriplex semibaccata, pianta strisciante dalle foglie grigio-verdi e dalle piccole brattee fruttifere carnose rosse
Forest & Kim Starr · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora riporta migliaia di osservazioni di Atriplex semibaccata in California e la considera una pianta invasiva non nativa. È particolarmente frequente nelle comunità alofile costiere, sui terreni sabbiosi disturbati, nei prati asciutti, fra gli arbusti litoranei e ai margini dei terreni salini della California meridionale.

Esistono alcune segnalazioni nella Sacramento Valley, ma la specie non è tipica come in determinate zone costiere. I depositi salini e gli inquinanti industriali presenti in questi ambienti non sono sempre visibili.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dopo le piogge la pianta produce nuovi germogli verdi; le foglie possono persistere a lungo nel clima mite. I piccoli fiori compaiono durante la stagione calda e le brattee dei frutti femminili diventano progressivamente rosse, soprattutto in estate e in autunno.

Si raccolgono soltanto quando sono uniformemente rosse e morbide. Le strutture ancora verdastre e dure non sono adatte al consumo. In una stagione molto secca i rami possono produrre pochissimi frutti.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Brattee fruttifere rosse, carnose e completamente mature. Plants For A Future ne descrive espressamente il consumo crudo e segnala l'uso alimentare da parte dei popoli nativi della California meridionale, compresi i Cahuilla.

Possono essere mangiate fresche in piccole quantità. Il sapore è insieme salmastro, astringente e lievemente acidulo. Quando la pianta fruttifica si scelgono soltanto le brattee rosse pulite, prive di sabbia e danni.

Le foglie giovani vengono talvolta descritte come commestibili, ma, dato l'elevato contenuto di sali e il loro uso abituale dopo la bollitura, non sono qui raccomandate come alimento crudo affidabile. Anche i semi sono esclusi.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Atriplex lentiformis è un arbusto grande e non produce brattee fruttifere carnose, rosse e romboidali come queste. Atriplex canescens ha frutti secchi a quattro ali, non piccole strutture rosse e succose.

Il fogliame giovane di molte piante degli ambienti salini appare ugualmente grigio e farinoso; perciò bisogna identificare la specie dalla fruttificazione e dal portamento complessivamente strisciante.

Non è sicuro consumare una pianta alofila sconosciuta basandosi soltanto sul sapore salato. Nelle saline e lungo le strade possono trovarsi metalli pesanti e altri contaminanti.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1003
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Atriplex+semibaccata

Barbarea orthoceras — giovani foglie piccanti lungo i ruscelli montani

Barbarea orthoceras

In un prato montano umido, vicino a un ruscello o in una valle forestale fresca, in primavera si può vedere una rosetta di foglie verdi, compatte e lucide. Più tardi si alza uno stelo diritto con piccoli fiori gialli a quattro petali e lunghi frutti stretti. È Barbarea orthoceras, un'erba nativa delle montagne occidentali della California. Le foglie molto giovani possono essere mangiate crude come aggiunta piccante, simile al crescione, ma non in grandi quantità.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Pianta erbacea perenne o di breve durata, generalmente alta 20–80 centimetri, talvolta di più. Le foglie inferiori sono picciolate e lirate: presentano un grande lobo terminale arrotondato e diversi lobi laterali più piccoli. La superficie può essere lucida e il margine dentato.

Le foglie sullo stelo diventano progressivamente più piccole e possono abbracciare in parte il fusto. I fiori sono piccoli, gialli e tipici della famiglia delle Brassicacee: quattro petali disposti a croce, sei stami e un ovario allungato.

Dopo la fioritura compaiono silique diritte e strette, lunghe diversi centimetri, orientate verso l'alto o in diagonale rispetto all'asse dell'infiorescenza. Maturando diventano brune e si aprono, liberando piccoli semi.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora ha registrato più di mille osservazioni di Barbarea orthoceras in California e considera questa specie nativa. Cresce nei prati piuttosto umidi, lungo i ruscelli montani, nei boschi radi di pino giallo, abete rosso, pino contorto e nelle aree subalpine.

Può trovarsi anche a quote inferiori nelle valli fluviali umide. Nella Sacramento Valley e vicino alle aziende agricole, tuttavia, le crucifere gialle simili spesso appartengono ad altre specie: non bisogna descrivere la vera Barbarea orthoceras come onnipresente.

L'acqua nei pascoli e nei fossi di scarico può rendere la vegetazione inadatta al consumo crudo.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dopo lo scioglimento della neve e l'umidità primaverile si formano rosette basali morbide. Nelle basse valli calde possono essere disponibili già in primavera; nelle zone d'alta montagna all'inizio dell'estate.

I fiori gialli e le silique compaiono più tardi, generalmente dalla tarda primavera alla metà dell'estate, talvolta fino ad agosto sui versanti elevati. Una volta allungato lo scapo fiorale, le foglie diventano nettamente più amare e dure.

Per il consumo si sceglie soltanto la rosetta iniziale e tenera, prima della fioritura.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani e rosetta. Plants For A Future conferma specificamente il consumo crudo di Barbarea orthoceras; North Carolina State University Extension segnala il gusto pepato, simile al crescione, e la necessità di moderazione.

Poche foglioline fresche possono essere tagliate finemente in un'insalata fredda. La verdura può risultare pungente e irritare le persone sensibili. La fonte cita anche un possibile effetto sulla funzione renale, perciò non si raccomandano grandi porzioni né un consumo regolare.

I boccioli vengono talvolta mangiati dopo la preparazione, ma la documentazione del consumo specificamente crudo è meno chiara e non sono inclusi qui. Non si usano né le radici né i fusti grossolani.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Barbarea vulgaris è una specie affine non nativa con foglie lucide e infiorescenze gialle molto simili. Per distinguerla dalla specie americana occorre confrontare la forma dei frutti maturi, le foglie e l'insieme dei caratteri botanici; sulla rosetta giovane è difficile.

Anche Sisymbrium irio e altre senapi possono avere foglie simili, ma presentano silique differenti. Il fiore con quattro petali gialli si trova in decine di specie, non tutte documentate come alimenti crudi.

Finché non è stata identificata con sicurezza la pianta adulta, non si assaggia la vegetazione sconosciuta.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1057
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Barbarea+orthoceras
- https://plants.ces.ncsu.edu/plants/barbarea-orthoceras/

Barbarea vulgaris — foglie invernali piccanti e grappoli di fiori gialli

Barbarea vulgaris

Sui terreni umidi vicino ai prati, ai ruscelli e ai vecchi campi, a volte si osservano rosette compatte di foglie verdi lucide. In primavera dal centro si alza uno stelo diritto con fiori giallo vivo disposti a croce. È Barbarea vulgaris, nota anche come crescione d'inverno. Le foglie giovani si possono mangiare senza fuoco, ma sono molto più pungenti della normale insalata e vanno utilizzate soltanto come piccola aggiunta di sapore.



Barbarea vulgaris, rosetta di foglie verde scuro lirate e fusto con racemo di piccoli fiori gialli e silique strette
AudreyMuratet · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Barbarea vulgaris è un'erba biennale o perenne di breve durata, generalmente alta 30–80 centimetri. Alla base porta foglie verde scuro, talvolta lucide, di forma lirata: un grande lobo terminale arrotondato e diversi lobi laterali più piccoli lungo il picciolo.

Le foglie dello stelo diventano più piccole e spesso abbracciano il fusto con due lobi simili a orecchiette. I fiori sono minuti, con quattro petali giallo puro, e riuniti in un racemo terminale.

Dopo la fioritura compaiono lunghe silique strette, poste obliquamente rispetto allo stelo; sui frutti in maturazione si vede un caratteristico piccolo becco. La rosetta può rimanere verde per tutto l'inverno fresco.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora include questa specie fra le piante non native della California e registra un numero relativamente modesto di osservazioni: non è una delle senapi più comuni dello Stato.

Si trova nei luoghi umidi presso i ruscelli e nelle comunità delle pianure alluvionali, sui prati disturbati bagnati e sulle sponde dei fossi. Nella Sacramento Valley questi ambienti esistono, ma la presenza della specie in un luogo concreto deve essere verificata.

La vegetazione dei canali di scarico e dei campi trattati non è adatta al consumo crudo.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dopo le piogge autunnali e in inverno si sviluppa una nuova rosetta. Nelle basse valli le giovani foglie sono utilizzabili soprattutto d'inverno e all'inizio della primavera.

Lo stelo fiorale si alza in primavera; in seguito si formano le silique. Nei luoghi più freddi e umidi la verdura giovane rimane disponibile più a lungo e la fioritura si sposta verso l'estate. Le foglie vecchie, dopo lo sviluppo dello scapo, diventano amare e dure.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Plants For A Future conferma specificamente per Barbarea vulgaris il consumo crudo, con foglie tritate finemente in insalata. Il sapore è pungente, simile al crescione o alla senape; bastano alcune foglie piccole.

Fiori giovani appena aperti. La stessa fonte li indica come adatti a decorare a freddo un alimento.

Gli scapi fiorali e i boccioli sono generalmente consigliati cotti nelle schede di questa specie, perciò non vengono raccomandati separatamente come verdura cruda. Anche le foglie vecchie e grandi e le radici sono escluse dalla parte alimentare.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Barbarea vulgaris si distingue da Brassica rapa per le foglie basali più scure, con un lobo terminale pronunciato, e per la struttura delle silique.

Nel ravanello selvatico Raphanus sativus i fiori possono essere bianchi o lilla e le silique sono nettamente segmentate. In Sisymbrium officinale i frutti sono aderenti allo stelo.

Per una distinzione affidabile conviene osservare contemporaneamente la rosetta inferiore, il fiore giallo e un frutto giovane. Non si deve assaggiare qualsiasi pianta delle Brassicacee senza aver identificato la specie.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1059
- https://pfaf.org/user/plant.aspx?LatinName=Barbarea+vulgaris
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Barbarea_vulgaris_1.jpg

Bellis perennis — rosette basse, capolini bianchi e boccioli crudi

Bellis perennis

Sui prati californiani irrigati e freschi a volte crescono piccole rosette di foglie arrotondate. Dal centro si alzano brevi steli fiorali, ciascuno con un capolino bianco dal centro giallo brillante. È Bellis perennis, la pratolina comune europea, da tempo coltivata nei giardini e inselvatichita in alcune aree californiane.



Bellis perennis, bassa rosetta di foglie ovali e piccoli capolini con ligule bianche e disco centrale giallo
Sabina Bajracharya · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Le sue foglioline, i boccioli e i petali sono documentati come parti commestibili crude. Tuttavia un'aiuola cittadina o un prato possono essere trattati con sostanze chimiche: questa circostanza è più importante della commestibilità botanica della specie.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Bellis perennis è una pianta perenne bassa, con rosetta basale di foglie, capace di mantenersi verde per gran parte dell'anno quando il terreno rimane umido.

Le foglioline sono ovali o obovate, si restringono alla base in un breve picciolo e talvolta presentano un margine lievemente ondulato o poco dentato. Rimangono vicine al suolo.



Bellis perennis, bassa rosetta di foglie ovali e piccoli capolini con ligule bianche e disco centrale giallo
Sten Porse · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Gli steli fiorali nascono singolarmente dal centro della rosetta, sono normalmente privi di foglie e alti da pochi centimetri a circa quindici. Ogni stelo termina con un solo capolino: all'esterno numerosi fiori ligulati bianchi, spesso rosati alle punte, e al centro fiori tubulosi gialli.

Al crepuscolo e durante il maltempo il capolino può chiudersi parzialmente. Dopo la fioritura si formano piccoli acheni secchi, non bacche.

Non tutte le piante dai fiori bianchi simili a «margherite» sono Bellis perennis: molte specie affini hanno fusti più alti, foglie profondamente divise e capolini di struttura differente.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma Bellis perennis come perenne non nativa della California, principalmente inselvatichita dalle coltivazioni. Le osservazioni comprendono le contee di San Francisco, Alameda, Marin, Mendocino, Humboldt e Sacramento, ma la pianta cresce soprattutto nei giardini e sui prati irrigati.

Diversamente dalla piantaggine selvatica, non deve essere considerata onnipresente sui pendii asciutti della Central Valley. Sui suoli aperti, caldi e senza acqua, il verde si indebolisce rapidamente; sui prati freschi e umidi può persistere quasi tutto l'anno.

Nei parchi urbani e nei giardini privati possono essere in vigore divieti di raccolta e vengono spesso applicati prodotti per la manutenzione del tappeto erboso.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Nel clima mite della costa le foglie possono rimanere verdi quasi continuamente. Nella Sacramento Valley la vegetazione giovane più gradevole compare durante il periodo fresco autunnale e invernale e in primavera, se il prato è irrigato.

La fioritura è più evidente dall'inizio della primavera fino all'inizio dell'estate, ma nei luoghi freschi può ripetersi. I boccioli sono disponibili poco prima dell'apertura e i petali finché il capolino è fresco.

Dopo l'appassimento si formano acheni secchi, che in questo atlante non vengono utilizzati come alimento. Il forte caldo estivo e la mancanza d'acqua riducono la quantità di foglioline succose.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Plants For A Future ne conferma il consumo crudo. Hanno un sapore leggermente astringente o acidulo, talvolta piuttosto delicato. Si possono tagliare e aggiungere a una piccola insalata fredda, senza estirpare l'intera rosetta.

Boccioli non ancora aperti e petali bianchi. La fonte sulla specie li elenca separatamente fra le parti commestibili crude. I boccioli hanno un gusto vegetale più evidente, i petali sono più delicati.

Questo elenco alimentare riguarda precisamente Bellis perennis, non la categoria generica delle «margherite» ornamentali. Radici, semi maturi e steli fiorali rigidi non rientrano nel consumo senza fuoco.

Le persone con una reazione nota alle piante della famiglia delle Asteracee devono evitare questa nuova verdura. La raccolta cruda è esclusa sui prati trattati con erbicidi o contaminati da escrementi animali.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Matricaria discoidea non possiede il medesimo anello di fiori bianchi e ha un odore diverso; Matricaria chamomilla presenta foglie finemente e profondamente divise.

Leucanthemum vulgare ha fusti molto più alti e capolini maggiori. In Bellis perennis le foglie arrotondate si concentrano al livello del suolo e uno stelo breve, senza foglie, porta un singolo capolino.

Le cultivar ornamentali dei prati possono avere fiori doppi, rosa o rossastri, perciò richiedono un controllo ulteriore della specie. Non si raccoglie una pianta se la sua identificazione dipende unicamente dai petali bianchi.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1065
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=1065
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Bellis+perennis

Berberis aquifolium — racemi gialli primaverili e bacche blu acidule

Berberis aquifolium

Fra gli arbusti sempreverdi ai margini dei boschi settentrionali risalta una pianta dalle foglie che ricordano quelle di un piccolo agrifoglio. In primavera si ricopre di vistosi racemi giallo sole; poi produce gruppi di bacche scure.



Berberis aquifolium, arbusto sempreverde con foglie lucide dai denti spinosi, racemi gialli e bacche blu-nere
Meggar (original uploader) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Questi frutti rimangono acidi anche dopo la maturazione, ma vengono utilizzati da lungo tempo come alimento.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto sempreverde alto all'incirca uno–due metri. I rami robusti portano grandi foglie imparipennate, composte da diverse foglioline lucide e rigide.

Lungo il margine di ogni fogliolina sono presenti denti appuntiti simili a piccole spine; il fogliame giovane può essere bronzeo. I fiori gialli si aprono in racemi fitti alle estremità dei rami: ogni fiore è piccolo, ma l'intero racemo è molto visibile.



Berberis aquifolium, arbusto sempreverde con foglie lucide dai denti spinosi, racemi gialli e bacche blu-nere
Meneerke bloem · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

In seguito si sviluppano bacche rotonde blu-nere, spesso ricoperte da una pruina, riunite in grappoli.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Nelle comunità naturali questa mahonia predilige boschi luminosi, margini forestali e pendii montani della California settentrionale.

Vicino alle abitazioni può essere piantata nei giardini: un albero o arbusto ornamentale in un terreno privato non rappresenta necessariamente una fonte di cibo spontaneo.

Nelle basse terre aride di Sacramento sono più caratteristiche le piantagioni ornamentali che non i vasti popolamenti naturali.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

I racemi gialli si aprono normalmente in primavera. Nei luoghi bassi e caldi le bacche diventano scure nella seconda metà dell'estate; nelle zone più fresche ciò può avvenire verso l'autunno.

Un frutto maturo ha la buccia scura ed è più morbido rispetto a una bacca verde. Le foglioline sempreverdi, nonostante l'aspetto attraente, non sono qui considerate un alimento.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Bacche mature. I frutti di Berberis aquifolium vengono mangiati crudi, benché siano molto più acidi dell'uva da tavola. In un grappolo vi sono molti semi e relativamente poca polpa succosa.

Sono adatti a piccole porzioni fresche. Si possono anche schiacciare a freddo le bacche mature con acqua, separando poi i semi duri.

Fiori. Plants For A Future ne segnala il consumo crudo, ma rappresentano un'aggiunta stagionale modesta, non la principale risorsa alimentare.

Radici secche, corteccia e foglie non rientrano nell'alimentazione senza fuoco.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

La specie può essere confusa con Berberis nervosa, poiché entrambe hanno fiori gialli e frutti blu. La mahonia a foglie di agrifoglio è generalmente molto più alta e ha foglioline più grandi e rigide.

In Berberis pinnata la forma delle foglie e il portamento dell'arbusto possono variare: è necessario identificare la specie con una chiave botanica, non soltanto osservando le bacche.

In tutti questi arbusti la commestibilità del frutto non si deve estendere alle parti amare della pianta.

FONTI

- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Berberis+aquifolium
- https://extension.oregonstate.edu/catalog/sp-50-536-preserving-fruits-wild-berries-fruits
- https://www.calflora.org/

Berberis fremontii — frutti aciduli scuri di un raro arbusto desertico

Berberis fremontii

Sui pendii rocciosi desertici della California meridionale cresce un insolito arbusto sempreverde: le sue foglie rigide e grigio-verdi hanno denti acuminati, in primavera porta fiori gialli e verso la fine della stagione produce piccole bacche ovali.



Berberis fremontii, arbusto desertico con foglioline grigio-verdi rigide e denti spinosi, fiori gialli e frutti scuri
Andy Blackledge · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

È Berberis fremontii, il crespino di Frémont, chiamato anche mahonia del deserto. Il consumo crudo dei frutti maturi è documentato, ma in California la specie è considerata rara e non se ne devono raccogliere le bacche nelle popolazioni naturali.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Arbusto sempreverde con molti rami, solitamente alto uno–tre metri, talvolta di più. I fusti sono eretti e la corteccia grigiastra.

Le foglie sono alterne e imparipennate, composte di solito da cinque–sette foglioline piccole e spesse, di colore grigio, glauco o verde-blu. Ciascuna fogliolina è rigida, con diversi grandi denti acuminati sul margine.

In primavera si sviluppano racemi brevi di fiori gialli, con sei petali e numerosi stami brillanti. Più tardi maturano piccoli frutti simili a bacche, oblunghi o ovoidali, il cui colore varia secondo la forma da bruno-rossastro a purpureo o quasi scuro.

Al loro interno vi sono relativamente poca polpa succosa e alcuni semi.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora e la California Native Plant Society includono Berberis fremontii fra le specie native rare. Le osservazioni riguardano la parte orientale e meridionale del deserto del Mojave, la regione di Joshua Tree, boschi radi di ginepri e pini e pendii rocciosi delle Peninsular Ranges.

Nella Sacramento Valley questo crespino non è una normale fonte spontanea di frutta. Alcune popolazioni sono piccole e si trovano in comunità protette.

Se lo si incontra in natura, è meglio limitarsi all'osservazione e alla fotografia. L'impiego alimentare può essere preso in considerazione soltanto per una pianta coltivata legalmente e identificata con certezza.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

I racemi gialli compaiono in primavera, spesso fra aprile e giugno, secondo l'altitudine e le precipitazioni.

I piccoli frutti crescono d'estate e raggiungono la colorazione definitiva verso la fine della stagione calda, talvolta in autunno.

Sullo stesso arbusto possono essere presenti frutti verdi acerbi insieme a bacche mature porpora o bruno-rosse. Per valutare la maturazione si osservano non soltanto il colore, ma anche la morbidezza e la struttura del grappolo. Negli anni di siccità il raccolto può essere molto scarso.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Soltanto frutti completamente maturi. Plants For A Future documenta separatamente il consumo crudo di Berberis fremontii e descrive un gusto acidulo, con poca polpa e molti semi.

In alcune piante i frutti sono più succosi, in altre più secchi e acidi. Teoricamente si potrebbero mangiare interi in piccola quantità, oppure schiacciare a freddo e separare buccia e semi, utilizzando soltanto la polpa pulita.

Tuttavia, a causa del suo stato di conservazione, non bisogna raccogliere i frutti nelle popolazioni selvatiche della California.

Le foglie, le radici e la corteccia dei crespini contengono alcaloidi attivi e non sono considerate qui alimenti crudi.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Berberis haematocarpa presenta foglioline più strette e normalmente frutti rossi e succosi; nelle zone desertiche meridionali le due specie possono essere molto simili.

Berberis higginsiae è un arbusto affine raro; Calflora avverte di non consumarne alcuna parte.

Per distinguere queste piante bisogna esaminare la lunghezza e la forma delle singole foglioline, il colore dei frutti maturi, i racemi fiorali e l'habitat.

Un crespino velenoso o raro non deve essere considerato commestibile soltanto perché appartiene allo stesso genere. Anche i denti appuntiti delle foglie possono ferire facilmente le dita.

FONTI

- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Berberis+fremontii
- https://www.theodorepayne.org/nativeplantdatabase/index.php?title=Berberis_fremontii

- https://www.calflora.org/app/ipl?list_id=px3140

Berberis nervosa — bacche scure e acidule all'ombra delle conifere

Berberis nervosa

Nei boschi umidi di conifere della California settentrionale, sul suolo forestale crescono bassi arbusti dalle foglie rigide e lucide. In primavera sopra di essi si aprono fiori gialli e, d'estate, piccole bacche blu-nere dal gusto decisamente acidulo.



Berberis nervosa, basso arbusto sempreverde con foglioline dentate e spinose, racemi gialli e bacche blu-nere
Stickpen · Public domain · Wikimedia Commons

È la mahonia bassa dei boschi, conosciuta anche con il nome Berberis nervosa.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Generalmente non supera i 30–60 centimetri e spesso forma gruppi ravvicinati. Le foglie sono composte: ciascuna è costituita da diverse foglioline coriacee, con denti acuminati e spinosi lungo il margine.

L'asse centrale della foglia è lungo; le nervature laterali formano una rete in rilievo ben visibile. Il fogliame giovane è più chiaro di quello vecchio.

I piccoli fiori gialli sono riuniti in racemi allungati che si alzano sopra le foglie. Le bacche rotonde e mature sono blu-nere, talvolta con una pruina bluastra, e misurano di solito circa otto millimetri.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Cresce nel sottobosco delle foreste umide di conifere della California settentrionale, fra sequoie, abeti di Douglas e altri alberi.

In questi luoghi può formare gruppi evidenti, ma nelle aree aperte e calde della valle di Sacramento è quasi assente allo stato spontaneo. Negli anni secchi, sugli arbusti all'ombra il raccolto è spesso scarso.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

La crescita principale dei nuovi germogli è legata alla primavera fresca e umida. La fioritura avviene in primavera e le bacche diventano generalmente scure d'estate, soprattutto da luglio a settembre.

Nella fresca fascia costiera la maturazione può spostarsi nel tempo. Le foglie sempreverdi rimangono presenti tutto l'anno, ma non sono consigliate come alimento crudo.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Bacche mature. Per Mahonia nervosa, una guida alimentare indica espressamente frutti che possono essere consumati crudi. La polpa è scarsa e vi sono parecchi semi; il gusto è acido e talvolta astringente.

Nella cucina tradizionale le bacche acidule venivano mescolate a frutti più dolci: questo procedimento non richiede calore.

Le foglie non devono essere consumate come verdura cruda: l'impiego alimentare documentato per esse prevede la bollitura, non un'insalata fresca.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Berberis aquifolium, molto più alto, forma arbusti grandi e diritti con foglie di dimensioni maggiori. Berberis repens è più strisciante e generalmente associato ad ambienti montani più asciutti.

Anche l'agrifoglio può avere foglie dall'aspetto simile, ma produce un altro tipo di fiori e frutti rossi.

Il consumo delle bacche è possibile soltanto dopo aver riconosciuto con certezza la pianta in fiore o con i frutti.

FONTI

- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Mahonia+nervosa
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5422
- https://www.wsdot.wa.gov/publications/manuals/fulltext/M3120/ECR.pdf

Berberis pinnata — foglie lucide spinose e bacche blu

Berberis pinnata

In certi querceti californiani cresce sotto gli alberi un basso arbusto sempreverde dalle foglie rigide e profondamente dentate. Durante la fioritura si nota subito: i grappoli gialli emergono dal fogliame scuro e, con l'arrivo dell'estate, compaiono frutti blu. È il crespino californiano, una pianta nativa affine all'uva dell'Oregon.



Berberis pinnata, foglie composte con foglioline lucide e denti spinosi, racemi gialli e grappoli di bacche blu
Franco Folini · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

L'arbusto può raggiungere circa un metro e mezzo d'altezza, ma sui pendii può anche allargarsi e crescere vicino al suolo. Le foglie sono composte da diverse foglioline grandi e lucide, munite lungo il margine di denti rigidi e appuntiti. Le foglioline possono essere ondulate e il nuovo fogliame presenta spesso sfumature rossastre.

Le infiorescenze sono fitte e formate da piccoli fiori gialli. I frutti rotondi diventano blu-nerastri quando sono pienamente maturi; riuniti in grappoli sembrano piccoli acini d'uva dal gusto acidulo.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

La specie si trova nella parte occidentale dello Stato: nelle catene costiere, nei querceti e nel chaparral, sui pendii sassosi e ai margini dei boschi. È conosciuta lungo la costa centrale e meridionale e in alcune montagne vicino a Los Angeles. Non bisogna aspettarsi di trovarla in ogni quartiere di Sacramento: richiede comunità vegetali naturali adatte.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Nel clima mite della costa la fioritura comincia spesso già alla fine dell'inverno e continua in primavera. Dopo i fiori compaiono i frutti scuri, generalmente durante l'estate.

Da una regione all'altra le date cambiano secondo altitudine, precipitazioni ed esposizione del pendio. I frutti ancora verdi non sono adatti al consumo.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Bacche mature. La Theodore Payne Foundation conferma esplicitamente la commestibilità delle bacche blu del crespino californiano. Sono acidule e contengono semi; per mangiarle crude si scelgono esclusivamente i frutti morbidi e completamente maturi.

Si possono consumare in piccole porzioni, senza tentare di usare le foglie come verdura da insalata. I germogli sempreverdi e le radici intensamente colorate contengono altre sostanze, dunque la conclusione alimentare relativa ai frutti non può essere estesa a queste parti.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Berberis aquifolium ha fiori e frutti di colore simile, ma normalmente forma un arbusto più alto ed eretto. Berberis nervosa rimane più basso ed è associato alle umide foreste di conifere settentrionali.

L'identificazione precisa di certi crespini nativi è difficile per la variabilità e per la presenza di sottospecie vicine: oltre alla forma delle foglie occorre osservare l'habitat, i racemi fiorali e i frutti.

FONTI

- https://theodorepayne.org/nativeplantdatabase/index.php?title=Berberis_pinnata_ssp._pinnata
- https://www.calflora.org/
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Mahonia+pinnata

Berberis repens — bassi tappeti montani dai frutti blu-violacei

Berberis repens

Sui pendii boscosi relativamente asciutti della California nord-orientale si estendono talvolta bassi gruppi di fogliame lucido. In primavera sopra di essi si innalzano piccoli racemi di fiori gialli, mentre d'estate maturano bacche blu. Diversamente dalle mahonie più alte, questa specie sembra quasi aderire al terreno.



Berberis repens, arbusto basso e strisciante con foglioline coriacee spinose, fiori gialli e bacche blu-violacee
Stephen Lea (Seglea) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

L'arbusto sempreverde raggiunge generalmente solo 20–40 centimetri d'altezza, benché i suoi germogli striscianti gli permettano di allargarsi notevolmente. Le foglie sono composte da varie foglioline coriacee con denti spinosi. Durante la stagione fredda possono diventare rossastre o bronzee.

I fiori gialli sono raccolti in piccoli gruppi su peduncoli che emergono sopra il fogliame. I frutti sono piccoli, blu-violacei, solitamente ricoperti da una pruina cerosa, e contengono semi.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

In California questo crespino si trova nelle regioni montane e nord-orientali, dove crescono boschi di pini e foreste miste relativamente asciutti. Preferisce i pendii boscosi aperti e i luoghi in parziale ombra.

Nella Sacramento Valley non è una fonte spontanea di bacche presente ovunque.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

I fiori si aprono in primavera, talvolta verso l'estate sui pendii elevati. Le bacche diventano progressivamente più scure dalla seconda metà dell'estate all'inizio dell'autunno.

Il fatto che l'arbusto sia sempreverde non significa che produca frutti tutto l'anno: dopo la caduta del raccolto, la stagione alimentare termina.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Bacche completamente mature. Plants For A Future ne documenta separatamente il consumo crudo. Sono acidule, talvolta astringenti, con semi e una quantità di polpa relativamente modesta.

Si possono mangiare fresche in piccole quantità oppure schiacciarle senza riscaldamento, separando le parti dure. Anche l'essiccazione naturale delle bacche mature è descritta come metodo di conservazione.

Radici, corteccia e fusti non sono alimenti; la presenza di berberina impone di distinguere con particolare rigore i frutti dalle altre parti della pianta.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Rispetto a Berberis aquifolium, il crespino strisciante si distingue per il portamento basso; rispetto a Berberis nervosa, per l'habitat generalmente più secco e montano.

Esistono sempreverdi simili con foglie rigide: per identificarlo occorre osservare i racemi gialli e i frutti caratteristici. Non ci si può basare soltanto sulla tonalità blu-violacea di una bacca.

FONTI

- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Mahonia+repens
- https://www.calflora.org/

Beta vulgaris subsp. maritima — foglie primaverili tenere dei terreni costieri salmastri

Beta vulgaris subsp. maritima

Sulla bassa costa pacifica, fra ciottoli, sabbia ed erbe marittime, si trova talvolta una piccola pianta di barbabietola che non assomiglia affatto alla grande radice coltivata nell'orto. Ha foglie larghe e lucide su piccioli succosi; più tardi, sopra la rosetta, compaiono piccoli fiori verdastri poco appariscenti.



Beta vulgaris subsp. maritima, pianta costiera con foglie ampie lucide, lunghi piccioli e fusti con piccoli fiori verdi
Colsu · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

È la barbabietola di mare, parente selvatica della barbabietola da tavola e della bietola da coste. Le foglie più giovani si possono mangiare senza riscaldamento, ma sono sconsigliate grandi porzioni per il contenuto di ossalati e sali.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Pianta erbacea perenne o talvolta biennale, con una radice principale ingrossata dalla quale spuntano diversi germogli verdi. Le foglie sono prevalentemente basali, ovali, largamente lanceolate oppure triangolari, con margine intero, superficie liscia e nervatura mediana ben evidente.

I piccioli sono lunghi, talvolta rossastri, e i tessuti sono succosi e consistenti. All'arrivo della stagione calda la pianta emette fusti fiorali costolati, che possono raggiungere circa un metro d'altezza.



Beta vulgaris subsp. maritima, pianta costiera con foglie ampie lucide, lunghi piccioli e fusti con piccoli fiori verdi
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

I piccoli fiori verdi, senza petali vistosi, sono riuniti in gruppi all'ascella delle brattee lungo le ramificazioni; ciascuno possiede cinque lobi verdastri del perigonio. I gruppetti fruttiferi si seccano e induriscono, contenendo diversi piccoli semi. La forma marittima generalmente non produce una grossa radice rossa come quella della barbabietola da orto.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora registra Beta vulgaris subsp. maritima come pianta non nativa, presente fuori dalle coltivazioni prevalentemente lungo le coste della California meridionale e centrale.

Sono note osservazioni nelle contee di San Diego, Orange, Los Angeles, Santa Barbara, San Luis Obispo, Alameda, Solano e in altre contee costiere. Può insediarsi sui pendii costieri aperti e nei luoghi salini disturbati. Non è un ortaggio spontaneo comune nella Sierra Nevada o nella parte pianeggiante della Sacramento Valley.

L'acqua di mare, gli scarichi e gli inquinanti delle aree portuali possono rendere insicuro il consumo crudo delle foglie anche quando la specie è stata identificata correttamente.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dopo le piogge invernali e con temperature moderate compare il fogliame più tenero. Lungo la costa, le foglioline giovani sono disponibili alla fine dell'inverno e in primavera; nei luoghi freschi e riparati possono comparire anche d'estate.

Man mano che il fusto fiorale si sviluppa, le foglie diventano più dure e il sapore più salato e amaro. I piccoli fiori verdi e la successiva maturazione dei gruppetti fruttiferi si concentrano generalmente nell'estate e nell'autunno.

Per il consumo fresco conta lo stadio giovanile delle foglie, non la presenza dei semi.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. La descrizione della specie in Plants For A Future conferma espressamente il consumo crudo di Beta vulgaris subsp. maritima.

Le foglie morbide possono essere lavate accuratamente con acqua potabile dolce, tagliate e aggiunte a una piccola insalata fredda. Il sapore ricorda lo spinacio, con una nota salmastra; le foglie adulte possono diventare amare.

Come la barbabietola coltivata, questa verdura contiene ossalati: è ragionevole limitarla a una piccola porzione, soprattutto in caso di predisposizione ai calcoli renali di ossalato.

La radice di questa pianta costiera non equivale alla radice succosa della barbabietola da orto; semi e vecchi scapi fiorali non sono adatti al consumo crudo.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

La barbabietola da orto Beta vulgaris subsp. vulgaris è stata modificata da una lunga selezione agricola e spesso presenta una radice commestibile ingrossata, benché le forme possano essere simili per le foglie.

Lo spinacio della Nuova Zelanda, Tetragonia tetragonoides, possiede germogli succosi striscianti, fiori ascellari giallastri e frutti angolosi, non le spighe fiorali ramificate della barbabietola.

Alcune specie di Atriplex hanno foglie argentate farinose e brattee fruttifere differenti. La somiglianza delle foglie sui terreni costieri salini non dimostra la commestibilità: bisogna osservare lo scapo fiorale e i gruppetti di semi maturi.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=11374
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Beta+vulgaris+maritima

Brassica juncea — foglie giovani piccanti e fiori gialli a quattro petali

Brassica juncea

Fra le erbe primaverili della stagione fresca sui terreni disturbati crescono talvolta piante di senape dalle foglie basali larghe. Quando fioriscono, sopra il fogliame si innalzano piccoli fiori gialli disposti a croce. Le foglie giovani della senape indiana si mangiano crude, ma la pianta ha molti parenti stretti che vanno distinti esaminando l'intero germoglio e i frutti.



Brassica juncea, senape con foglie basali larghe e lobate, racemi di piccoli fiori gialli a croce e silique
Petr Pakandl · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Pianta annuale o talvolta biennale. Le foglie inferiori sono picciolate, spesso ampie, con un lobo terminale arrotondato e lobi laterali più piccoli; i margini sono dentati o irregolarmente ondulati. Le foglie superiori sullo stelo fiorale sono più piccole e strette e possono avere un margine quasi intero. Foglie e fusti sono verdi e spesso presentano una superficie cerosa.

I fiori hanno quattro petali gialli disposti a croce e sono riuniti in racemi terminali. Con lo sviluppo, l'infiorescenza si allunga e più in basso compaiono silique strette e allungate, nelle quali maturano semi arrotondati. La forma delle foglie varia secondo la cultivar, perciò una sola grande rosetta non permette di identificare la specie con certezza.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Brassica juncea è una senape non nativa, presente in California nei luoghi disturbati: vecchi orti, terreni incolti, margini dei campi e coltivazioni occasionali. Calflora la registra anche nella contea di Sacramento.

Tuttavia, per numero di osservazioni, è molto meno diffusa della senape nera Brassica nigra, che in primavera può ricoprire interi pendii.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Nel clima mite la crescita giovane comincia durante la stagione fresca, spesso in inverno dopo le piogge. Le foglie tenere sono più gradevoli prima che lo stelo fiorale si allunghi.

In primavera e all'inizio dell'estate compaiono fiori e silique; il caldo accelera l'invecchiamento delle foglie e rende il gusto nettamente più pungente.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. NC State Extension indica espressamente che vengono utilizzate crude nelle insalate. Hanno un sapore speziato, di senape, talvolta bruciante: di solito bastano poche foglie mescolate ad altra verdura.

Fiori e parti tenere dei germogli. Anche questi sono elencati come commestibili crudi. I fiori hanno un gusto pepato più delicato, mentre le cime giovani e succose sono adatte soltanto finché rimangono tenere. Gli steli lunghi e maturi non costituiscono verdura morbida da insalata.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

La senape nera Brassica nigra è spesso più alta e porta silique mature disposte diversamente. Anche Brassica rapa produce fiori gialli a quattro petali, ma le sue foglie superiori spesso abbracciano il fusto.

Raphanus sativus si distingue per i frutti e alcuni caratteri dei fiori; il solo colore giallo non basta per identificare una specie.

Brassica juncea può accumulare metalli provenienti da suoli contaminati e viene studiata per il fitorisanamento. Di conseguenza, la verdura raccolta presso strade, ex zone industriali o campi trattati non deve essere considerata alimento sicuro.

FONTI

- NC State Extension, Brassica juncea: https://plants.ces.ncsu.edu/plants/brassica-juncea/
- Calflora, Brassica juncea: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1142
- Missouri Botanical Garden, Brassica juncea: https://plantfinder.mobot.org/PlantFinderDetails.aspx?ht=2&isprofile=0&st=2&taxonid=278099

Brassica napus — foglie giovani glauche sotto racemi di fiori gialli

Brassica napus

In primavera, su un campo disturbato, a volte si innalzano alti steli verde-glauco con grandi gruppi di fiori gialli. Alla loro base si vedono foglie ampie e lobate, mentre quelle superiori abbracciano parzialmente il fusto.



Brassica napus, colza con foglie ampie verde-glauco, racemi di fiori gialli e lunghe silique oblique
Michael Brandtner (Discostu) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

È la colza, coltivata per ricavarne olio e talvolta presente fuori dai campi in California. Il consumo crudo delle foglie giovani è documentato, ma i semi maturi non sono adatti come alimento da viaggio senza lavorazione.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Pianta erbacea annuale o biennale alta da circa 60 centimetri a un metro e mezzo, talvolta di più. Il fusto è diritto, liscio, ramificato nella parte superiore e ricoperto da una pruina cerosa glauca.

Le foglie inferiori sono grandi, da ovali a oblunghe, spesso lirate, con alcuni piccoli lobi laterali e un grande lobo terminale. Quelle superiori sono più strette, lisce e abbracciano parzialmente il fusto alla base.

I fiori hanno quattro petali, di colore giallo vivo o pallido, e formano racemi terminali allungati; i boccioli si trovano spesso sopra i fiori aperti. Dopo la fioritura compaiono lunghe silique sottili orientate obliquamente verso l'alto, con piccoli semi scuri e rotondi.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora registra Brassica napus come specie non nativa, infestante o sfuggita alle coltivazioni, con alcune decine di osservazioni in California.

Si trova più spesso presso campi, strade, orti e luoghi di movimentazione dei semi, non nelle vecchie foreste naturali. Non ogni senape gialla su una collina è colza: nelle valli centrali sono abbondanti Brassica nigra, Hirschfeldia incana e Sinapis arvensis.

Le coltivazioni di colza vengono abitualmente trattate con prodotti agrochimici, perciò non si raccolgono foglie da mangiare crude senza informazioni sui trattamenti.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le foglie giovani compaiono dopo le piogge invernali o con il riscaldamento primaverile. Nelle valli miti le foglie più tenere per il consumo crudo sono disponibili d'inverno e all'inizio della primavera, prima che la pianta impieghi le proprie risorse negli scapi fiorali.

La fioritura comincia in primavera o all'inizio dell'estate e, nelle zone fresche, continua più a lungo. Dopo la formazione di numerose silique, il fogliame diventa grossolano e la pianta comincia a seccarsi.

Per mangiarla si sceglie esclusivamente una foglia molto giovane di una pianta identificata con certezza, non lo stelo fiorale maturo o le silique secche.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Plants For A Future conferma separatamente il consumo crudo delle foglie di Brassica napus. Si possono tagliare finemente e aggiungere a una miscela di verdure fredde.

Il gusto è leggermente simile al cavolo, a volte piccante o amarognolo, soprattutto nelle piante che hanno già sviluppato uno stelo lungo. Una piccola porzione è generalmente più gradevole di molte foglie mature e dure.

Gli scapi fiorali vengono descritti principalmente come alimenti dopo cottura nella fonte sulla specie, e quindi non sono inclusi nell'elenco crudo.

I semi maturi vengono spesso lavorati industrialmente per l'olio; le diverse forme contengono quantità differenti di acido erucico e glucosinolati. Per questo, qui non si raccomandano i semi crudi di una pianta selvatica di origine sconosciuta.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

In Brassica rapa le foglie superiori abbracciano spesso il fusto più strettamente e i boccioli fiorali possono trovarsi sotto i fiori aperti. Nella colza le foglie sono più glauche e lisce e i boccioli di solito rimangono sopra i fiori.

Brassica juncea si distingue per il fogliame più verde e la diversa forma del racemo superiore. Hirschfeldia incana porta silique più strette e spesso foglie inferiori ruvide.

Le Brassicacee a fiori gialli si confondono facilmente: si determina la specie dalle foglie superiori, dalla posizione dei boccioli e dalle silique mature, non da un singolo fiore giallo.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1143
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Brassica+napus

- https://inspection.canada.ca/en/plant-health/seeds/seed-inspection-procedures/swi-142-1-2-4

Brassica nigra — foglie giovani crude e condimento freddo di semi

Brassica nigra

In primavera, lungo i pendii e sui terreni incolti della California, si innalzano interi campi di alti fiori gialli. Fra le Brassicacee qui risalta soprattutto la senape nera, Brassica nigra: una pianta annuale introdotta che in alcuni luoghi soppianta la vegetazione naturale.



Brassica nigra, alto fusto ramificato con fiori gialli a quattro petali e silique corte aderenti allo stelo
Magnus Manske · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Le sue foglie giovani possono essere utilizzate come verdura cruda piccante. Tuttavia la pianta contiene composti solforati, perciò è adatta soltanto come piccola aggiunta e non come base di un'alimentazione abbondante.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

La senape nera comincia a crescere come rosetta di foglie verdi piuttosto ruvide. In seguito sviluppa un fusto eretto e ramificato. Su un terreno fertile può superare l'altezza di una persona, ma di norma raggiunge circa uno–due metri. La parte inferiore del fusto è generalmente pelosa; più in alto si ramifica formando numerose cime fiorite.

Le foglie inferiori sono abbastanza grandi, talvolta lunghe quanto un palmo, ruvide e profondamente divise in lobi. Il lobo terminale è spesso il più grande, arrotondato e leggermente dentato; quelli laterali sono minori. Salendo lungo il fusto, le foglie diventano più semplici e strette; quelle superiori spesso non hanno un picciolo evidente.



Brassica nigra, alto fusto ramificato con fiori gialli a quattro petali e silique corte aderenti allo stelo
Magnus Manske · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Ogni fiore è giallo brillante e formato da quattro petali disposti a croce. I fiori sono riuniti in racemi allungati, sotto i quali compaiono silique strette.

Per identificare proprio la senape nera è particolarmente utile osservare i frutti maturi: sono corti, generalmente lunghi circa uno–due centimetri, e si dispongono strettamente aderenti e diretti verso l'alto lungo l'asse dell'infiorescenza. All'apice di ogni siliqua è visibile un sottile becco. Maturando, al suo interno si formano piccoli semi scuri.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Brassica nigra è naturalizzata in California da molto tempo ed è particolarmente evidente sui terreni disturbati: lungo le strade, ai margini dei campi agricoli, sui pendii erbosi, nei vecchi pascoli e presso i vigneti.

Il California Invasive Plant Council la classifica fra le specie invasive capaci di modificare le comunità vegetali. Nelle regioni costiere e meridionali gli estesi campi primaverili di senape sono un paesaggio comune; anche nella Central Valley è presente sui terreni aperti adatti.

Il numero di piante dipende molto dalle piogge invernali. Negli anni secchi c'è assai meno vegetazione; dopo un inverno umido gli alti fusti gialli possono occupare vaste superfici.

All'inizio dell'estate i popolamenti si seccano e diventano vegetazione morta altamente infiammabile. La senape nera non è ugualmente abbondante in tutte le zone montane e desertiche.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Autunno e inverno. Dopo le piogge germinano i semi e si forma una rosetta morbida. È il periodo delle foglie giovani, soprattutto da dicembre a marzo nelle zone calde a bassa quota della California. Nelle colline pedemontane fresche la crescita può iniziare più tardi.

Primavera. Indicativamente da marzo a maggio la pianta si allunga e fiorisce. Sulle parti superiori continuano a comparire piccole foglie giovani. In alcune zone la fioritura prosegue fino all'estate.

Dopo la fioritura. Si formano prima silique verdi, poi secche. I semi maturano in primavera ed estate, con tempi legati ad altitudine, umidità e temperatura. Entro giugno–luglio molti popolamenti nelle basse valli calde sono ormai secchi e praticamente privi di foglie fresche e tenere.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. North Carolina State University Extension conferma espressamente che Brassica nigra ha foglie commestibili e che si possono mangiare crude in insalata. Finché sono piccole e morbide hanno un deciso gusto piccante di senape.

Quando la pianta cresce, le foglie inferiori diventano dure e ruvide. Si scelgono quindi soltanto le parti fogliari giovani di esemplari identificati con certezza.

Semi come condimento preparato a freddo. I semi maturi della senape nera sono una nota fonte di condimento piccante. Si possono pestare senza riscaldamento e mescolare con poca acqua fredda per ottenere il caratteristico gusto pungente.

Si tratta precisamente di una spezia, non di semi da mangiare a grandi manciate. NC State Extension conferma l'uso alimentare dei semi macinati di questa specie.

I fiori freschi e i fusti giovani sono a loro volta menzionati come commestibili nelle guide alimentari, ma nelle fonti utilizzate non è confermata con altrettanta precisione una modalità autonoma specifica di consumo crudo. Non sono quindi inclusi nell'elenco pratico principale di questo articolo. Nemmeno le radici vengono proposte come cibo senza una verifica specifica della specie.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

In California crescono molte Brassicacee dai fiori gialli, fra cui Brassica rapa, Hirschfeldia incana e altre senapi. I quattro petali gialli disposti a croce sono comuni all'intero gruppo e da soli non identificano la specie.

Nella senape nera le silique sono normalmente corte e strettamente aderenti all'asse fiorale; in altre specie sono più lunghe o maggiormente divaricate. Nella fase della sola rosetta giovane è particolarmente difficile riconoscere Brassica nigra; la decisione alimentare non può quindi basarsi unicamente su una foglia senza i caratteri maturi della stessa pianta.

UC IPM avverte che radici, foglie e soprattutto semi delle senapi contengono composti che, in grandi quantità, possono irritare l'apparato digerente.

Non bisogna quindi mangiare ogni giorno grandi quantità di foglie crude come unica verdura, né consumare a cucchiaiate un condimento molto concentrato. Campi e strade vengono spesso trattati con prodotti chimici: anche una specie commestibile non è adatta al consumo crudo se cresce su un'area trattata.

FONTI

California Invasive Plant Council — Brassica nigra, distribuzione e invasività: https://www.cal-ipc.org/plants/profile/brassica-nigra-profile/ University of California IPM — Mustards, morfologia e limiti di consumo: https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/mustards/ California Coastal Commission — Black Mustard, foglie, silique e distribuzione: https://www.coastal.ca.gov/publiced/unbweb/plants/blackmustard.html North Carolina State University Extension — Brassica nigra, foglie giovani crude e semi alimentari: https://plants.ces.ncsu.edu/plants/brassica-nigra/common-name/black-mustard/

Brassica oleracea — foglie giovani crude di cavoli inselvatichiti

Brassica oleracea

Accanto a un orto abbandonato può rimanere una grande rosetta verde dalle foglie spesse e glauche. Se la pianta sopravvive alla stagione del raccolto, l'anno successivo dal centro si innalza un alto stelo fiorale con fiori gialli e silique secche.



Brassica oleracea, cavolo con foglie grandi carnose verde-glauco e racemi di fiori gialli a quattro petali
Kurt Kulac (Kulac) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

È Brassica oleracea, la specie alla quale appartengono cavolo cappuccio, cavolo da foglia, broccoli e molte altre forme coltivate. Le foglie tenere si possono consumare senza fuoco, ma bisogna distinguere la pianta trovata dalle altre Brassicacee somiglianti.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Pianta generalmente biennale o perenne di breve durata, con fusto spesso e foglie carnose verde-glauco, che nelle varie forme coltivate presentano differenze notevoli.

Alcune cultivar formano una testa compatta; altre, una rosetta aperta con grandi foglie lisce o arricciate; altre ancora sviluppano grossi germogli fiorali.



Brassica oleracea, cavolo con foglie grandi carnose verde-glauco e racemi di fiori gialli a quattro petali
Elena Chochkova (Eola) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Le foglie tipiche sono alterne, spesse, ricoperte da una patina cerosa, con nervatura centrale più robusta e margine lievemente ondulato, dentato o lobato.

Durante la fioritura si sviluppa un fusto eretto e ramificato con racemi di fiori gialli a quattro petali. Dopo di essi si formano silique lunghe e sottili con semi scuri e rotondi.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora registra Brassica oleracea come coltura non nativa con alcune decine di osservazioni fuori dai normali orti, comprese le contee di Sacramento, Yolo e quelle costiere.

Allo stato spontaneo è rara rispetto alle comuni senapi gialle. Le piante possono nascere da semi di esemplari scartati, mentre presso vecchi orti a volte sopravvivono forme perenni di cavolo.

Le colture commerciali sono spesso trattate con insetticidi e i prati urbani con erbicidi. Da questi luoghi non si raccolgono foglie per l'alimentazione cruda.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le piante della stagione fresca producono nuove foglie in autunno, in inverno e in primavera, se l'umidità è sufficiente.

Durante la calda estate della Sacramento Valley, le foglie possono diventare amare e coriacee. Nella seconda stagione, con il caldo e l'allungarsi delle giornate, compare un alto scapo fiorale con infiorescenze gialle; alla fine della primavera e d'estate maturano le silique.

Il periodo migliore per il consumo fresco è la rosetta della pianta giovane oppure la nuova vegetazione morbida di una forma da foglia identificata con certezza, prima che le nervature diventino fibrose.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Plants For A Future conferma espressamente il consumo crudo di Brassica oleracea. Le foglioline morbide si possono lavare, privare della nervatura centrale dura, tagliare finemente e mangiare come parte di una miscela di verdure fredde.

Alcune forme hanno un gusto leggermente dolce, altre più simile alla senape, soprattutto dopo che lo stelo fiorale si è allungato. Le foglie mature, dure e crude possono essere difficili da digerire; grandi porzioni sono quindi sconsigliate.

Le teste fiorali del broccolo appartengono a forme coltivate di questa specie, ma non sono qui dichiarate un alimento autonomo per una pianta selvatica incontrata casualmente: è più affidabile utilizzare le giovani foglie confermate.

Le silique mature e i semi non sono inclusi.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Brassica rapa presenta spesso foglie verdi più morbide e una patina cerosa meno fitta. Brassica napus forma alti fusti glauchi, mentre le foglie superiori e i boccioli sono disposti diversamente.

Le cultivar di grandi dimensioni possono variare così tanto che risulta impossibile determinarne la specie da una sola rosetta.

Nelle senapi spontanee dei generi Sinapis e Hirschfeldia le foglie sono spesso pelose e maggiormente divise. Non bisogna mangiare una verdura somigliante raccolta lungo una strada soltanto perché profuma di cavolo: occorre controllare la pianta adulta, i fiori e le silique.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9040
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Brassica_oleracea

Brassica rapa — senape campestre dalle prime foglie verdi e dai fiori gialli

Brassica rapa

Dopo le piogge invernali, nei campi californiani compaiono rosette di foglie verde chiaro. In primavera, sopra di esse si innalzano fusti fioriti gialli, che spesso formano grandi macchie fra le erbe.



Brassica rapa, rosetta con grandi foglie lobate, fiori gialli a quattro petali e lunghe silique cilindriche
TeunSpaans · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

È Brassica rapa, una senape campestre introdotta, parente della rapa, delle verdure da foglia e di altri ortaggi. Le sue foglie tenere si consumano crude; riconoscere con precisione la forma spontanea, tuttavia, è più difficile di quanto suggerisca il fiore giallo, perché in California crescono molte senapi simili.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

La senape campestre cresce più spesso come annuale della stagione fresca. Prima forma una rosetta di foglie vicino al terreno. Le foglie inferiori sono grandi, con un lobo terminale allargato e lobi laterali più piccoli e margini irregolari o dentati. Il picciolo può essere evidente e talvolta la foglia è pelosa. Più in alto si sviluppano foglie minori, la cui base abbraccia lo stelo.

In primavera dal centro si alza un fusto eretto e ramificato. I fiori hanno quattro petali giallo brillante disposti a croce e sei stami. Il racemo è dapprima compatto e poi si allunga.



Brassica rapa, rosetta con grandi foglie lobate, fiori gialli a quattro petali e lunghe silique cilindriche
Matt Lavin · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

Dopo la fioritura compaiono lunghe silique cilindriche, spesso di alcuni centimetri, con un evidente e sottile becco terminale. Quando i semi maturano, la siliqua si apre in valve; questa caratteristica aiuta a distinguerla dai frutti secchi del ravanello, che non si aprono nello stesso modo.

Nella rapa coltivata, appartenente alla stessa specie, la radice è molto ingrossata, mentre nella forma campestre inselvatichita di solito assomiglia assai meno a un grande ortaggio. Non si può identificare un'erba infestante californiana come rapa soltanto perché ne ricorda le foglie.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Il California Invasive Plant Council descrive Brassica rapa come annuale invernale diffusa in tutto lo Stato.

È particolarmente evidente sui terreni disturbati, ai margini di campi e pascoli, lungo le strade e vicino a orti e vigneti. Dopo un inverno umido, alcuni tratti della Central Valley possono coprirsi di fiori gialli. La pianta tollera il freddo e le gelate leggere.

Tuttavia un grande campo giallo può essere formato da Brassica nigra, Hirschfeldia incana o da un'altra senape. Cal-IPC sottolinea che le diverse forme coltivate e infestanti di Brassica rapa si ibridano facilmente. Il nome della specie va pertanto confermato dai caratteri botanici, non soltanto dall'habitat.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Nella Sacramento Valley le foglie giovani spuntano dopo le prime piogge abbondanti autunnali e invernali, spesso da novembre a febbraio. Negli orti umidi nuove generazioni possono continuare a svilupparsi più a lungo. Le foglie più morbide sono generalmente presenti prima dell'allungamento degli scapi fiorali.

Da febbraio a maggio si vedono fiori gialli. Dopo la fioritura le silique crescono, rimangono verdi e poi si seccano fra la fine della primavera e l'inizio dell'estate. Nelle regioni più fresche della California il ciclo può spostarsi di alcune settimane.

Alla fine dell'estate asciutta, di norma, non si trovano più foglie verdi sulle piante spontanee.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Sono la parte principale consigliata. Brassica rapa comprende forme coltivate da foglia che North Carolina State Extension descrive esplicitamente come adatte al consumo crudo.

Le foglie tenere della forma campestre spontanea sono affini a quelle degli ortaggi coltivati, ma di solito più piccanti e ruvide. Si aggiungono in piccole quantità ad altra verdura da insalata. Prima di mangiarle bisogna aver stabilito sia la specie sia la pulizia del luogo di raccolta.

Foglie superiori morbide all'inizio della fioritura. Compaiono più tardi rispetto alla rosetta basale, ma diventano presto dure. Non vengono raccolte senza una determinazione certa della specie.

I petali e le giovani silique sono descritti qui come caratteri di riconoscimento: non è corretto estendere automaticamente a tutte le popolazioni inselvatichite e alle altre senapi le informazioni sul consumo crudo di cultivar specifiche.

I semi non sono considerati un alimento da consumare liberamente in grandi porzioni. Brassica rapa, come le altre senapi, contiene composti solforati. UC IPM avverte che il consumo sistematico di grandi quantità di Brassicacee può irritare l'apparato digerente.

Una piccola porzione di foglie giovani non equivale a una dieta quotidiana basata su un'unica senape.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Nella senape nera Brassica nigra le silique mature sono corte e spesso aderenti all'asse del racemo. In Brassica rapa sono generalmente più lunghe; per una distinzione precisa si osservano anche le foglie e la pianta in fiore.

Il ravanello Raphanus sativus può avere fiori color crema o rosati e produce frutti di struttura differente. In altre Brassicacee gialle i fiori sono quasi identici, dunque senza foglie ben sviluppate e frutti non è possibile determinare la specie.

I popolamenti gialli vicino ai campi trattati sono inadatti alla raccolta per il rischio di erbicidi e suoli contaminati. Non bisogna raccogliere la pianta «riconoscendola dal gusto di senape»: il sapore non è un metodo sicuro di identificazione.

FONTI

California Invasive Plant Council, Brassica rapa — distribuzione e crescita invernale: https://www.cal-ipc.org/plants/profile/brassica-rapa-profile/ UC IPM, Mustards — forme, somiglianze e limiti delle grandi porzioni: https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/mustards/ North Carolina State University Extension, Brassica rapa Rapifera Group — foglie commestibili crude: https://plants.ces.ncsu.edu/plants/brassica-rapa-rapifera-group/ North Carolina State University Extension, Brassica rapa Chinensis Group — foglie e fusti crudi della forma coltivata: https://plants.ces.ncsu.edu/plants/brassica-rapa-chinensis-group/common-name/pak-choi/ USDA ID Tools, Brassica rapa — struttura e dimensioni delle silique: https://idtools.org/id/weed-tool/key/grapeseedkey/media/html/fact_sheets/Bra-rap.html

Cakile edentula — foglie carnose piccanti sulla sabbia oceanica

Cakile edentula

Sulla costa oceanica, poco sopra la linea della risacca, crescono talvolta piccoli cespugli verdi e succulenti direttamente nella sabbia asciutta. Hanno fiori chiari o leggermente rosati, con quattro petali, e producono in seguito insoliti frutti articolati.



Cakile edentula, pianta succulenta di spiaggia con foglie poco dentate, piccoli fiori pallidi e silique divise in due segmenti
Ixitixel · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

È la senape di mare americana, introdotta sulla costa del Pacifico. Le sue foglie giovani e le estremità morbide dei germogli hanno un gusto pungente e possono essere consumate senza riscaldamento.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Pianta erbacea annuale ramificata, spesso alta 15–50 centimetri, talvolta prostrata sulla sabbia. I fusti sono relativamente spessi e succosi.

Le foglie sono alterne, carnose, oblunghe o lobate, con margini generalmente poco dentati o quasi interi e colore verde chiaro o glauco.



Cakile edentula, pianta succulenta di spiaggia con foglie poco dentate, piccoli fiori pallidi e silique divise in due segmenti
John Tann from Sydney, Australia · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

I fiori sono piccoli, bianchi, rosa pallido o lilla chiaro, ciascuno con quattro petali, riuniti in brevi racemi radi. Dopo la fioritura si forma una corta siliqua in due segmenti, la cui parte superiore si separa a maturazione.

Il frutto presenta un'estremità piuttosto ottusa: è proprio la sua struttura che aiuta a distinguere le specie del genere Cakile.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora classifica Cakile edentula come pianta non nativa della California, presente sulle spiagge marine e negli ambienti delle dune sabbiose.

È stata osservata in tratti della costa settentrionale e centrale; la sua distribuzione non è continua e molte spiagge sabbiose sono occupate dalla vicina senape di mare europea Cakile maritima.

Non esistono popolazioni spontanee di spiaggia nella Sacramento Valley né nelle colline pedemontane. Le piante provenienti da acque costiere inquinate o da luoghi di grande concentrazione di uccelli e altri animali non vengono utilizzate come alimento crudo.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Per questa specie non è indicato un calendario di raccolta preciso. La parte utilizzabile corrisponde allo stadio in cui le foglie sono ancora giovani e le estremità dei germogli rimangono morbide. Non si può dedurre un mese di disponibilità dalla sola presenza dell'erba sulle spiagge californiane.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani e estremità tenere dei fusti. Plants For A Future conferma specificamente entrambe le parti come commestibili crude per Cakile edentula. Le foglie giovani si usano nelle insalate; il gusto viene paragonato al rafano.

È pratico tagliarle finemente e aggiungerne una piccola quantità a verdure più delicate. Il sapore salato e piccante varia secondo il luogo e l'età della pianta.

La radice è descritta nelle fonti come essiccata e macinata per una successiva preparazione al forno, perciò non appartiene all'alimentazione senza fuoco.

Nemmeno i frutti maturi e i semi rientrano fra le parti confermate crude in questo articolo.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

La senape di mare europea Cakile maritima è trattata in una voce separata dell'atlante: ha spesso foglie più visibilmente lobate e presenta forma e dimensioni diverse dei segmenti del frutto maturo.

L'aspetto delle foglie varia notevolmente da una pianta all'altra; è quindi più affidabile determinare la specie attraverso il frutto maturo e una chiave botanica.

Anche altre Brassicacee costiere portano fiori bianchi a quattro petali, ma non producono le caratteristiche silique bipartite.

Non si raccolgono piante nelle dune protette dove è vietato danneggiare la vegetazione.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1232
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Cakile+edentula
- https://www.calflora.org/species/sci-C.html

Cakile maritima — verdura piccante sulle spiagge sabbiose

Cakile maritima

Sulle spiagge sabbiose californiane, al di sopra della normale linea di alta marea, cresce talvolta una pianta erbacea verde e ramificata dalle foglie carnose. Fra le foglie si aprono piccoli fiori chiari a quattro petali; in seguito si sviluppano insoliti frutti succosi suddivisi in due parti.



Cakile maritima, senape di mare sulle dune con foglie carnose lobate, fiori pallidi e frutti in due segmenti
Carsten Niehaus (Lumbar) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

È Cakile maritima, la senape di mare europea, specie introdotta delle dune costiere. Le foglie tenere, i boccioli e i frutti verdi sono conosciuti come alimenti crudi dal sapore pepato. Tuttavia la sabbia della spiaggia, il vento salmastro e le regole delle aree protette richiedono attenzione non minore dell'identificazione della specie.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Pianta annuale con fusti bassi e ramificati, che strisciano sulla sabbia o si sollevano leggermente. Le foglie sono piuttosto spesse, succose, verde-glauche, con grandi denti irregolari o lobi profondi; quelle inferiori sono di solito più grandi delle superiori.

Non è una normale senape campestre dalle foglie sottili: la struttura carnosa delle foglie la aiuta a sopportare gli spruzzi salati e la siccità.



Cakile maritima, senape di mare sulle dune con foglie carnose lobate, fiori pallidi e frutti in due segmenti
Janke · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

I fiori si sviluppano alle estremità dei ramoscelli, ciascuno con quattro petali biancastri, rosati o lilla chiaro.

Dopo la fioritura si forma un frutto caratteristico a due parti: quella inferiore rimane sulla pianta, mentre la superiore si stacca più facilmente e può essere trasportata dall'acqua.

I frutti maturi diventano duri e sugherosi. Per il riconoscimento è importante osservare sia le foglie sia la struttura del frutto maturo in due segmenti.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora documenta Cakile maritima lungo gran parte della costa californiana, soprattutto nelle contee di San Diego, Los Angeles, Santa Barbara, Monterey, San Mateo e Marin.

Si trova su spiagge sabbiose, nelle dune e nei luoghi costieri disturbati. Non appartiene alla vegetazione naturale della Sacramento Valley; sarebbe insolito incontrarla in un bosco alluvionale senza vento salmastro.

In alcune comunità costiere questa specie introdotta soppianta altre piante della spiaggia.

La presenza di un'ampia macchia verde nella sabbia non implica che sia consentito raccoglierla: nelle dune in ripristino spesso è vietato persino abbandonare i sentieri.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dopo le piogge stagionali, sulla costa germinano nuove piante. Durante il clima fresco si sviluppano le foglie succose più tenere.

La fioritura può iniziare in primavera e continuare durante l'estate; il periodo esatto dipende dalla nebbia, dall'umidità della sabbia e dalla temperatura dell'aria.

Dopo i fiori si formano gradualmente piccoli frutti verdi in due parti. Finché sono piccoli e morbidi hanno una consistenza molto diversa da quella dei frutti secchi e sugherosi della fine della stagione.

D'estate, sulle dune aperte e asciutte, alcune piante hanno già terminato il ciclo vitale, mentre altre possono ancora fiorire sulla sabbia umida.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie molto giovani. Plants For A Future conferma il consumo crudo di Cakile maritima e ne segnala l'amarezza e la piccantezza marcate. Si aggiungono in piccole quantità a verdure da insalata dal gusto più delicato; una foglia carnosa adulta può risultare troppo pungente.

Cime tenere, boccioli fiorali e piccoli frutti verdi immaturi. La stessa fonte specifica li include fra le parti commestibili crude. Hanno un evidente sapore pepato, leggermente salmastro.

Sono piccole aggiunte stagionali, non grandi ortaggi. Con il tempo il fusto diventa duro e il frutto si indurisce, non risultando più adatto a questo consumo.

Semi e radici non sono qui consigliati come alimenti crudi autonomi: sulla costa crescono specie simili e i metodi di preparazione nelle fonti variano secondo la parte della pianta.

Non si raccolgono piante da sabbie contaminate da rifiuti, prodotti petroliferi o acque di scarico.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Sulla costa pacifica cresce anche Cakile edentula, la senape di mare americana, che si distingue per la forma delle foglie e dei frutti.

Le due specie sono difficili da separare attraverso una sola foglia verde e succosa: bisogna osservare i fiori e i caratteristici frutti in due parti.

Anche le giovani plantule di altre Brassicacee costiere e le specie dalle foglie carnose possono somigliare a Cakile.

Non si assaggia una pianta costiera allo scopo di identificarla: la salinità dell'aria e l'aroma pepato non sono caratteri diagnostici.

In molte dune sono vietati la raccolta e lo spostamento della sabbia. In questi luoghi ci si limita all'osservazione e alla fotografia.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1233
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=1233
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=cakile+maritima

Calandrinia menziesii — fiori rosa primaverili, foglie fresche e piccoli semi

Calandrinia ciliata

Alla fine dell'inverno e all'inizio della primavera, nei luoghi erbosi soleggiati della Sacramento Valley, compaiono piccole piante dalle foglie sottili e succulente. Più tardi si aprono sopra di esse fiori rosa vivace, talvolta cremisi. Si tratta della calandrinia che in California è chiamata redmaids. Le sue giovani parti verdi venivano mangiate fresche e anche i minuti semi scuri possono essere consumati senza riscaldamento.



Calandrinia menziesii con foglie strette succulente, fiori rosa a cinque petali e piccole capsule contenenti semi neri lucidi
Joe Decruyenaere (pixeltoo) · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

La calandrinia è una piccola pianta annuale, generalmente alta 10–30 centimetri. Da una sola base si diramano diversi steli sottili, verdi o rossastri. Alcuni germogli rimangono quasi aderenti al terreno, mentre altri si sollevano. All'inizio della stagione la pianta può sembrare una piccola rosetta di foglie strette e succose.

Le foglie sono semplici, alterne, piuttosto strette, da lineari a oblanceolate, lunghe circa 2–8 centimetri. Sono leggermente carnose, con superficie liscia; sul margine di alcune si osservano pochi peli sottili. Alla base il lembo si restringe, ricordando un breve picciolo.

Il fiore è relativamente grande rispetto alla piccola pianta. Ha generalmente cinque petali arrotondati rosa-rossi, a volte di un cremisi più intenso, e una zona centrale chiara con gli stami. I fiori si aprono meglio in buona luce; al mattino e nei giorni nuvolosi possono rimanere chiusi.



Calandrinia menziesii con foglie strette succulente, fiori rosa a cinque petali e piccole capsule contenenti semi neri lucidi
Stickpen · Public domain · Wikimedia Commons

Dopo la fioritura si sviluppa una piccola capsula oblunga. Contiene molti semi neri, lucidi e minuscoli, generalmente lunghi circa uno–due millimetri. La capsula matura si apre e i semi cadono facilmente a terra; per questo non tutte le piante che hanno già fiorito conservano ancora i semi.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

La specie è nativa della California e cresce anche in altre regioni dell'ovest del Nordamerica. Nello Stato è diffusa sui prati aperti, nei querceti radi pedemontani, nei campi, nei giardini, nei vigneti e sui terreni che rimangono umidi durante l'inverno.

UC IPM segnala in particolare che la calandrinia è abbondante nella Sacramento Valley e nella parte settentrionale della San Joaquin Valley. Nei dintorni di Sacramento si può incontrare sui terreni erbosi aperti dopo le piogge invernali. È molto meno tipica dei deserti più aridi e degli alti versanti orientali della Sierra Nevada.

Vi è un aspetto importante del nome scientifico. Nei lavori etnobotanici storici e nelle guide la pianta compare spesso come Calandrinia ciliata. La flora californiana Jepson adotta oggi il nome Calandrinia menziesii. In queste fonti californiane entrambi i nomi si riferiscono alla stessa specie alimentare.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le prime foglie e i giovani steli si sviluppano durante il periodo fresco e umido, dall'inverno all'inizio della primavera. Nelle aree californiane a bassa quota, la vegetazione tenera è disponibile approssimativamente da gennaio ad aprile, con forti variazioni dovute alla quantità di pioggia.

I fiori compaiono generalmente da febbraio a maggio. Nelle colline pedemontane più fresche possono aprirsi più tardi rispetto alla pianura soleggiata. Le capsule si sviluppano dopo la fioritura; i minuscoli semi maturano in primavera e all'inizio dell'estate, ma non tutti insieme.

Quando il caldo diventa stabile e il terreno si asciuga, la parte aerea muore rapidamente. A differenza degli arbusti sempreverdi, la calandrinia non produce foglie fresche per tutti e dodici i mesi.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani e germogli teneri. Venivano mangiati crudi. Nella guida USDA NRCS dedicata a redmaids è riportata un'esplicita testimonianza di Sparkman del 1908: i Luiseño consumavano fresche le giovani parti verdi e tenere. Si tratta proprio di un consumo senza cottura, a differenza delle preparazioni con riscaldamento dei semi descritte in altre testimonianze. Il sapore è descritto come leggermente pungente, simile alla rucola. La breve stagione di questa verdura comincia molto prima della maturazione dei semi.

Semi neri maturi. Sono minuscoli ma ricchi di olio. Plants For A Future specifica che i semi della specie possono essere consumati crudi o macinati. Per ottenere una piccola scorta, si separano dalle capsule secche e si ripuliscono dai resti vegetali. Le fonti storiche californiane descrivono anche altri metodi di consumo dei semi, ma qui interessano soltanto quelli senza riscaldamento.

USDA NRCS avverte separatamente che le foglie della calandrinia contengono acido ossalico, come gli spinaci, e devono essere consumate con moderazione. Poiché qui la pianta non viene cotta, non si considera la diminuzione degli ossalati mediante bollitura: non va presentata come verdura da mangiare in grandi quantità.

I fiori aiutano a individuare e riconoscere la pianta, ma, in assenza di una conferma alimentare specifica affidabile, non devono essere inclusi automaticamente fra le parti crude della dieta.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

La calandrinia si distingue grazie alla combinazione di foglie strette e lievemente carnose, cinque petali rosa-rossi e piccole capsule con semi neri lucidi. Alcune specie di Clarkia hanno quattro petali, anziché cinque. Le specie di Geranium hanno generalmente foglie più profondamente divise e frutti che si allungano formando un lungo «becco». È meglio non identificare le giovani piante prive di fiori e semi basandosi soltanto sul fusto rossastro.

Nella flora californiana attuale questa redmaids è generalmente denominata Calandrinia menziesii, mentre le guide storiche e UC IPM mantengono spesso Calandrinia ciliata. L'articolo riguarda una sola specie californiana; fotografie di un'altra specie di Calandrinia non sono adatte. Foglie strette e carnose, fiori rosa brillante a cinque petali e capsule dai semi piccoli e scuri devono essere confrontati insieme.

FONTI

- UC IPM, Redmaids, distribuzione e stagione: https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/redmaids/
- Calflora, Calandrinia menziesii, nome attuale: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=13205
- USDA NRCS, Fringed Redmaids Plant Guide, Luiseño e raccolta dei semi: https://plants.usda.gov/DocumentLibrary/plantguide/pdf/cs_caci2.pdf
- Plants For A Future, Calandrinia ciliata, foglie, germogli e semi crudi: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Calandrinia+ciliata

- UC Irvine Natural History, Calandrinia ciliata, caratteri del fiore e dei semi: https://nathistoc.bio.uci.edu/Plants%20of%20Upper%20Newport%20Bay%20(Robert%20De%20Ruff)/Portulacaceae/Calandrinia%20ciliata.htm

Calendula arvensis — piccoli capolini dorati e foglie piccanti

Calendula arvensis

Dopo le piogge, su un pendio erboso può crescere una piccola pianta ramificata dalle foglie morbide e allungate. In primavera si aprono sopra di esse piccoli capolini giallo oro, simili a calendule in miniatura. È la calendula dei campi, specie mediterranea diffusasi in alcune regioni della California. Per il consumo senza fuoco sono confermati le foglie giovani e i germogli molto teneri; non bisogna invece decorare il cibo con interi capolini crudi senza un'attestazione specifica.



Calendula arvensis, annuale bassa con foglie oblunghe e piccoli capolini giallo oro e acheni ricurvi
Nick Savvopoulos · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Pianta erbacea annuale alta generalmente 10–30 centimetri, talvolta di più sui terreni fertili. I fusti sono verdi e ramificati, possono essere leggermente pelosi e appiccicosi.

Le foglie sono alterne, da strettamente oblunghe a lanceolate, con margine intero o poco dentato e spesso con piccoli peli.

Alle estremità dei rami si trovano capolini fiorali del diametro generalmente di 2–4 centimetri, con fiori ligulati giallo brillante o giallo-arancione lungo il bordo e piccoli fiori tubulosi al centro.

Dopo la fioritura si formano acheni di varie forme, alcuni ricurvi come piccole falci o artigli. La pianta ha un evidente odore erbaceo.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora descrive Calendula arvensis come pianta non nativa, con centinaia di osservazioni in California, soprattutto nelle contee costiere e centrali, sui prati disturbati, presso vecchie piantagioni, prati e strade.

Nella Sacramento Valley sono possibili ritrovamenti isolati, ma il fiore non va considerato una comune margherita dorata nativa. La specie si diffonde facilmente insieme al terreno, tuttavia non viene raccolta per il cibo lungo i bordi stradali o sui prati sottoposti a trattamenti chimici.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dopo le piogge autunnali e invernali si sviluppano nuove foglie morbide. Nelle basse valli il periodo migliore per il fogliame tenero è l'inverno e la primavera; nei luoghi freschi può spostarsi all'inizio dell'estate.

La fioritura può proseguire dall'inizio della primavera fino all'estate e, con sufficiente umidità, riprendere in autunno. Quando si formano molti acheni secchi e ricurvi, i germogli diventano grossolani.

Per mangiare le parti crude si sceglie il nuovo accrescimento fresco e morbido, non le foglie appassite di un vecchio scapo fiorale.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani e germogli teneri. Plants For A Future ne conferma espressamente il consumo crudo. Hanno un gusto lievemente speziato e possono essere amari, perciò è più gradevole tritare poche foglie giovani in un'insalata fredda. Le estremità particolarmente tenere sono preferibili ai vecchi steli.

Plants For A Future descrive i capolini fiorali come conservati sottaceto, non come incondizionatamente commestibili crudi; perciò non sono inclusi nelle nostre istruzioni. Non si possono trasferire alla calendula dei campi tutti gli usi alimentari della più nota Calendula officinalis, trattata separatamente. Anche semi e radici non vengono considerati alimenti crudi.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Calendula officinalis ha capolini notevolmente più grandi e generalmente più fiori ligulati ornamentali; la calendula dei campi è più bassa e produce numerosi piccoli capolini.

Alcune Asteracee native dorate hanno fiori simili, ma foglie, frutti e infiorescenze sono strutturati diversamente. Gli acheni ricurvi, dalla forma insolita, e le foglie morbide aiutano particolarmente nella distinzione.

Il colore giallo di un capolino non dimostra nulla sulla sua commestibilità: fra le Asteracee esistono specie che possono provocare allergie o irritazioni.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1252
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Calendula_arvensis
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Calendula_arvensis_image.JPG

Calendula officinalis — petali arancioni freschi ai margini dei giardini

Calendula officinalis

D'inverno e in primavera, vicino alle case e ai vecchi giardini, si possono vedere piccoli cespugli verdi con grandi fiori arancioni o gialli. Sono spesso chiamati calendule o fiorranci. In un luogo soleggiato la pianta fiorisce a lungo e talvolta si dissemina spontaneamente oltre le aiuole.



Calendula officinalis, capolino grande con numerosi fiori ligulati arancioni o gialli e foglie oblunghe verdi
Kmtextor · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

I suoi vivaci fiori ligulati vengono mangiati freschi: aggiungono colore e una leggera nota speziata e amarognola ai piatti freddi.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È una pianta erbacea annuale, generalmente alta 20–60 centimetri, con fusti ramificati leggermente appiccicosi o pelosi.

Le foglie sono semplici, alterne, da oblunghe a lanceolate, morbide, a margine intero o con denti appena visibili. Alla base spesso si restringono in un breve picciolo; più in alto sono quasi sessili.



Calendula officinalis, capolino grande con numerosi fiori ligulati arancioni o gialli e foglie oblunghe verdi
WWELNUR · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

Il capolino è grande, normalmente di 4–7 centimetri o anche maggiore nelle varietà da giardino. Sul bordo sono disposti numerosi fiori ligulati arancioni o gialli e al centro fiori tubulosi.

Gli acheni maturi hanno forme insolite, ricurve e talvolta quasi uncinate, come piccoli artigli. Da qui deriva anche il nome russo «nogotki», cioè «piccole unghie».

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calendula officinalis non è nativa della California. Calflora registra singole piante inselvatichite, ma è molto più comune nei giardini e vicino alle abitazioni; le osservazioni spontanee sono relativamente poche.

Nella Sacramento Valley cresce durante la stagione fresca se dispone di sufficiente umidità, mentre nel forte caldo estivo spesso interrompe la fioritura.

Presso aiuole, prati e abitazioni non si deve considerarla una pianta spontanea sicura da mangiare senza conoscere i trattamenti chimici applicati e senza il permesso del proprietario.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Negli inverni miti la calendula può fiorire già dopo le piogge autunnali, soprattutto nelle coltivazioni curate. La fioritura principale avviene generalmente durante la fresca primavera.

Nei luoghi con estati miti i fiori possono comparire per un periodo molto più lungo; dopo un forte caldo è possibile una nuova fioritura autunnale.

Per il consumo si scelgono capolini freschi, appena aperti, non appassiti né danneggiati dagli insetti. Ogni singolo fiore rimane fresco per poco tempo.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Fiori ligulati del capolino. Gli UC Master Gardeners della contea di Sacramento confermano espressamente che i petali della calendula vengono mangiati in insalata.

Dal bordo esterno del capolino si staccano i vivaci fiori ligulati arancioni o gialli, utilizzandoli crudi come piccola aggiunta a verdure fresche. Il loro sapore è lievemente amaro e speziato.

Foglie giovani. La stessa fonte ne conferma separatamente il consumo crudo o cotto, segnalando che possono essere amare. Per un piatto freddo si usano soltanto poche foglioline giovani e morbide, finché rimangono tenere.

Fusti grossolani, radici e acheni maturi non sono compresi nell'alimentazione.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

La calendula può essere confusa con i tageti ornamentali, Tagetes, che spesso hanno foglie composte, finemente divise, e un odore pungente differente.

Alcune Asteracee native a fiori gialli hanno capolini più piccoli e foglie più strette. La calendula si distingue per le foglie oblunghe intere, i grandi capolini arancioni e gli acheni maturi fortemente ricurvi.

Non si raccolgono i fiori di piante ornamentali sconosciute: alcune specie possono provocare irritazioni e le aiuole da giardino possono essere trattate con pesticidi.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1253
- https://www.ucanr.edu/site/uc-master-gardeners-sacramento-county/grow-herbs
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Calendula_flower_orange-yellow.jpg

Capsella bursa-pastoris — erbe primaverili e piccoli frutti a cuore piccanti

Capsella bursa-pastoris

In primavera, sulla terra aperta fra le coltivazioni, si possono vedere steli sottili sui quali sembrano infilati minuscoli cuori verdi. Più in basso, quasi al livello del terreno, si estende una rosetta di foglie divise. La borsa del pastore è una delle annuali più familiari dei terreni disturbati californiani. Le giovani parti verdi e i germogli fioriti hanno una nota pepata, mentre i caratteristici frutticini permettono di riconoscere la pianta con molta più sicurezza rispetto alla sola rosetta.



Capsella bursa-pastoris, rosetta di foglie divise, piccoli fiori bianchi e frutti piatti triangolari a forma di cuore
Eike Wulfmeyer · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È una piccola erbacea annuale delle Brassicacee, generalmente alta 15–50 centimetri e talvolta di più se dispone di sufficiente umidità. All'inizio assomiglia a una rosetta piatta. Le foglie sono allungate e possono essere quasi intere, dentate oppure profondamente divise in lobi laterali; la superficie verde può portare piccoli peli. I diversi esemplari, e perfino le foglie di una stessa rosetta, variano sensibilmente nel grado di divisione.

All'inizio della fioritura dal centro si innalza uno stelo sottile ed eretto, a volte ramificato. Porta poche foglie, più piccole e strette, le cui basi abbracciano parzialmente lo stelo. I fiori sono molto piccoli, con quattro petali bianchi, riuniti in alto in un racemo rado.

Sotto i fiori, su sottili peduncoli distinti, si sviluppano gradualmente frutti piatti e triangolari, spesso con un'incavatura lungo il bordo superiore: ricordano così un cuore o una minuscola borsa. Ogni frutto

contiene numerosi semi molto piccoli. La radice è fittonante, ma il principale interesse alimentare di questa pianta è nelle parti verdi fuori terra.



Capsella bursa-pastoris, rosetta di foglie divise, piccoli fiori bianchi e frutti piatti triangolari a forma di cuore
Stefan.lefnaer · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

La borsa del pastore proviene dall'Eurasia ed è oggi comune in California, compresa la Central Valley. UC IPM la segnala nei campi agricoli, nei giardini, nei vigneti, nei vivai, sui prati e in altri luoghi disturbati, fino a circa 2.300 metri di altitudine.

Calflora documenta osservazioni nelle contee di Sacramento, Yolo, Placer e molte altre. È particolarmente evidente nei mesi freschi e umidi, quando il terreno aperto non si è ancora prosciugato.

Sulla costa fresca può comparire quasi tutto l'anno; nel clima secco dell'entroterra, invece, il fogliame estivo spesso scompare. La sua frequenza non rende automaticamente sicuro il luogo di raccolta: un campo può essere stato trattato con prodotti fitosanitari.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Novembre–febbraio. Dopo le piogge autunnali iniziano a formarsi le rosette. Le foglie giovani più tenere sono generalmente disponibili prima della fioritura abbondante. Il momento preciso dipende dalle precipitazioni dell'anno.

Febbraio–aprile. Nella Sacramento Valley è il principale periodo indicativo di crescita attiva, piccoli fiori bianchi e germogli fioriti freschi. Nelle aree miti le piante possono iniziare a fiorire prima.

Marzo–giugno. Sugli steli si vedono ancora i frutticini piatti verdi; successivamente ingialliscono e si aprono. Sulla costa fresca e in altitudine i tempi cambiano; nelle piantagioni irrigate possono comparire nuove generazioni. Nel caldo estivo della Central Valley la vegetazione attiva è meno prevedibile.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Finché la pianta forma una rosetta con foglie morbide, queste si possono aggiungere crude alle insalate. Hanno un gusto lievemente piccante, simile a quello di una delicata verdura di senape. Con l'età diventano più grossolane e dal sapore più marcato.

Germogli fioriti. Le estremità tenere dei germogli fiorali e i piccoli fiori stessi sono descritti come commestibili crudi. Si usano freschi, in piccole quantità, insieme alla vegetazione giovane.

Frutticini giovani e semi. I frutti verdi a forma di cuore hanno un sapore pepato; UC IPM ne conferma esplicitamente l'impiego come aggiunta alle verdure da insalata. NC State Extension segnala anche la commestibilità dei semi, che qui sono considerati soltanto una piccola spezia, non un alimento principale.

Esistono segnalazioni alimentari anche per la radice, ma non sono abbastanza chiare per una raccomandazione pratica in questo articolo, quindi non viene utilizzata.

Moderazione. UC IPM avverte che le foglie e i semi della borsa del pastore contengono glucosinolati che, in grandi quantità, possono irritare l'apparato digerente. La pianta non è quindi un sostituto voluminoso dell'insalata da mangiare ogni giorno.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Una giovane borsa del pastore senza steli fiorali può avere foglie simili a quelle del tarassaco e di altre rosette delle Brassicacee. Conviene attendere la comparsa di tutti i caratteri identificativi.

In Cardamine hirsuta le foglie sono composte da foglioline tondeggianti e il frutto è una lunga siliqua stretta. In Thlaspi arvense i frutti sono quasi rotondi e ampiamente alati, come piccole monete; nella borsa del pastore sono triangolari e incavati. I minuscoli fiori bianchi, presi da soli, non sono una distinzione affidabile.

Le piante cresciute su campi trattati, banchine stradali contaminate o in luoghi dove scorrono acque di scarico non sono adatte al consumo. La pulizia del terreno e l'identificazione esatta contano quanto il periodo di raccolta.

FONTI

University of California IPM, Shepherd's-purse — distribuzione, struttura, frutti e glucosinolati: https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/shepherds-purse/ North Carolina State University Extension, Capsella bursa-pastoris — foglie giovani crude, germogli fioriti e semi: https://plants.ces.ncsu.edu/plants/capsella-bursa-pastoris/common-name/shepherds-purse/ Calflora, Capsella bursa-pastoris — contee della California: https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=1472 Cornell University, Shepherd's-purse — caratteri della rosetta e dei frutti: https://cals.cornell.edu/weed-science/weed-profiles/shepherds-purse

Cardamine californica — fiori bianchi primaverili e foglie piccanti nei querceti

Cardamine californica

All'inizio della primavera, su un pendio ombreggiato fra le foglie delle querce, compaiono piccoli fiori bianchi o appena rosati, ciascuno con quattro petali. Sotto di essi si notano steli sottili e morbide foglie verdi.



Cardamine californica, fiori primaverili bianchi a quattro petali e foglie divise in tre–cinque lobi su pendio boscoso
Eugene Zelenko · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

È Cardamine californica, specie nativa conosciuta in inglese anche come milkmaids. Quando sono ancora giovani, le foglie sono adatte al consumo, benché il gusto sia decisamente piccante e possa essere amarognolo.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Pianta perenne che entra in riposo durante l'estate, generalmente alta 15–40 centimetri. Si sviluppa da un piccolo rizoma sotterraneo; le prime foglioline basali possono essere rotonde o cuoriformi e spesso rimangono vicino al terreno.

Più tardi si innalza uno scapo fiorale con una o più foglie cauline composte, divise in tre–cinque lobi ovali o stretti. I fiori sono raccolti in racemi radi; ciascuno possiede quattro petali bianchi, rosa pallido o rosa, lunghi circa un centimetro, e sepali più corti.



Cardamine californica, fiori primaverili bianchi a quattro petali e foglie divise in tre–cinque lobi su pendio boscoso
Joe Decruyenaere (pixeltoo) · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

Dopo la fioritura si formano lunghe silique strette, che seccandosi si aprono e proiettano i semi. Le foglie sono lisce, morbide e prive di spine.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conta migliaia di osservazioni di Cardamine californica in California. La specie si trova nei querceti ombrosi, nelle foreste miste sempreverdi, sui pendii umidi, fra le sequoie costiere e ai margini dei boschi.

È registrata anche nelle contee di Placer ed El Dorado, ma è molto meno frequente nelle zone basse e calde della Sacramento Valley.

Risalta soprattutto dopo le piogge invernali, finché il terreno rimane fresco e umido. Quando si raccolgono le foglie, non si deve strappare il rizoma, altrimenti il gruppo perenne rischia di non ricrescere.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le foglie compaiono alla fine dell'autunno o d'inverno dopo le piogge. Il periodo principale di fioritura in California va da gennaio a maggio, con uno spostamento verso date più tarde nei luoghi freddi.

Le foglie tenere si raccolgono preferibilmente prima che tutti i fiori siano aperti, quando non sono ancora diventate coriacee. Dopo la formazione delle silique e l'arrivo della siccità estiva, la parte aerea generalmente scompare fino all'inverno successivo.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. University of California Agriculture and Natural Resources le definisce espressamente commestibili e ne descrive il gusto come piuttosto amaro, simile al rafano. Per questo si utilizzano in piccola quantità, tritate finemente insieme ad altre verdure fredde; grandi porzioni non hanno senso.

Piccoli tuberi sotterranei. Una pubblicazione botanica specialistica della North American Rock Garden Society ne documenta separatamente il consumo crudo in insalata. Sono piccoli, e dissotterrarli distrugge parte della pianta perenne: nella pratica è preferibile limitarsi alle foglie.

Per i fiori e le silique mature non è stata trovata una conferma specifica sufficientemente chiara del consumo crudo; perciò non sono inclusi nell'elenco alimentare.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Cardamine hirsuta e Cardamine oligosperma, già descritti nell'atlante, sono più spesso piccole Brassicacee annuali, con rosette differenti e numerose foglioline distinte.

La cardamine californiana forma gruppi stagionali perenni, con fiori bianco-rosati più grandi e foglie cauline marcatamente divise.

Anche altri piccoli fiori precoci hanno quattro petali simili, ma non producono lunghe silique. Non bisogna tentare di identificare verdure sconosciute assaggiandone semplicemente il sapore piccante.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1479
- https://ucanr.edu/blog/coastal-gardener/article/cardamine-edible-not-so-tasty
- https://www.nargs.org/sites/default/files/free-rgq-downloads/VOL_62_NO_3.pdf

Cardamine flexuosa — piccole foglie piccanti dei terreni umidi

Cardamine flexuosa

Sulla terra soffice e umida, sotto alberi ombrosi, compare talvolta una piccola rosetta di foglie tenere e divise, seguita da un fusto sottile con minuscoli fiori bianchi. Osservando da vicino, si notano lunghe silique strette e uno scapo fiorale leggermente a zigzag.



Cardamine flexuosa con rosetta di piccole foglie pennate, stelo leggermente sinuoso, fiori bianchi e silique strette
Stefan.lefnaer · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

È Cardamine flexuosa, piccola Brassicacea rara in California, per la quale è confermato il consumo crudo delle foglie giovani.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Erba annuale, talvolta biennale, generalmente alta 10–40 centimetri, con un fusto relativamente sottile e morbido e una rosetta basale.

Le foglie sono pennatosette: ai lati della nervatura centrale si trovano piccoli lobi arrotondati oppure ovati, mentre quello terminale è spesso molto più grande. Sui germogli le foglie sono minori e più distanziate.



Cardamine flexuosa con rosetta di piccole foglie pennate, stelo leggermente sinuoso, fiori bianchi e silique strette
Stefan.lefnaer · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Il fusto può essere leggermente sinuoso; talvolta presenta pochi peli sparsi. I fiori sono piccoli, con quattro petali bianchi disposti a croce e stami giallastri.

I frutti sono silique strette e allungate, orientate verso l'alto o leggermente di lato. Quando maturano possono aprirsi bruscamente e disperdere i semi.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

La specie è diffusa in Eurasia; in California è considerata introdotta e, secondo le osservazioni botaniche, è molto meno frequente della comune Cardamine hirsuta.

Si trova in luoghi freschi e umidi, nelle valli fluviali, nei giardini cittadini bagnati e ai margini disturbati dei boschi.

Sarebbe quindi scorretto chiamarla «comune verdura da insalata californiana». È particolarmente importante la pulizia del luogo: l'acqua di un ruscello che raccoglie deflussi da strade, orti o pascoli può trasportare contaminanti sulle foglie vicine al suolo.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le giovani rosette compaiono più spesso dopo le piogge invernali, quando il terreno umido è ancora fresco. Nelle zone basse le foglioline tenere possono essere disponibili d'inverno e all'inizio della primavera.

Più tardi si sviluppano gli scapi sottili, si aprono i fiori bianchi e poi si allungano le silique. Nei luoghi ombrosi e freschi la pianta può continuare a crescere più a lungo che su una pianura secca e aperta.

Le foglie più gradevoli crude sono quelle giovani, prima che il germoglio si allunghi e diventi grossolano.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Plants For A Future indica che le foglie di Cardamine flexuosa possono essere consumate crude. Hanno un caratteristico gusto di senape, delicatamente pepato; poche foglioline giovani sono adatte come aggiunta ad altra verdura fresca.

Steli appassiti o diventati duri non vengono utilizzati. Sebbene alcune guide trattino anche le radici e altre parti, per una raccolta prudente nella natura californiana qui ci si limita alle foglie giovani.

Si raccoglie la vegetazione soltanto in un luogo pulito, non inondato da acque di scarico. Lavare accuratamente le foglie non rende automaticamente sicure per il consumo crudo le piante cresciute in acque contaminate.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

La vicina Cardamine hirsuta forma generalmente una piccola rosetta e disperde facilmente i semi proiettandoli dalle silique. Anche Cardamine oligosperma ha foglie pennate, ma differisce nella forma dei lobi, nel tipo di peluria e nelle proporzioni dei fiori e dei frutti.

Altre piccole Brassicacee presentano fiori bianchi simili; sono importanti la forma delle foglie lungo il fusto, il frutto e la disposizione dei peli.

L'identificazione attraverso il gusto di senape è pericolosa e non sostituisce i caratteri botanici. Se non sono ancora presenti fiori bianchi e silique mature, potrebbe essere impossibile confermare con sicurezza la specie.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8509
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Cardamine+flexuosa
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cardamine_flexuosa_sl8.jpg

Cardamine hirsuta — rosette piccanti e piccoli fiori bianchi della stagione fresca

Cardamine hirsuta

Quando le piogge invernali riportano l'umidità nei giardini californiani, fra il terreno soffice e ai margini dei sentieri compaiono piccole rosette verdi. Dal loro centro si innalzano sottili scapi fiorali con minuscoli fiori bianchi.



Cardamine hirsuta, piccola rosetta di foglioline rotonde, fiori bianchi a quattro petali e silique sottili
SB Johnny · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

È Cardamine hirsuta, una piccola Brassicacea le cui giovani foglie hanno un delicato gusto pepato. Anche nella pianta adulta la maggior parte del fogliame rimane vicino al suolo.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Cardamine hirsuta è una pianta annuale, generalmente alta circa 8–25 centimetri. Alla base forma una rosetta di foglie composte. Ogni foglia comprende diverse coppie di piccole foglioline tondeggianti o reniformi e una fogliolina terminale più grande. Il margine è leggermente ondulato o poco dentato.

Sulle foglie e sugli steli possono esserci pochi peli corti, anche se da lontano la pianta sembra liscia.



Cardamine hirsuta, piccola rosetta di foglioline rotonde, fiori bianchi a quattro petali e silique sottili
Christian Hummert (Ixitixel) · CC BY 2.5 · Wikimedia Commons

Lo scapo è sottile ed eretto, con poche foglioline minute. All'estremità si aprono fiori bianchi con quattro petali disposti a croce. Dopo di essi si sviluppano silique diritte e strette lunghe all'incirca 2–3 centimetri.

A maturazione le valve si aprono bruscamente e proiettano i semi, una caratteristica evidente verso la fine della sua breve stagione.

Sotto terra c'è un apparato radicale superficiale di piccole dimensioni, non una grossa radice alimentare.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

La specie proviene dall'Eurasia e si è naturalizzata nel Nordamerica, compresa la California. Calflora ne conferma la presenza, ma questo non significa che sia ugualmente abbondante in ogni regione dello Stato.

Preferisce i luoghi umidi con terreno disturbato: giardini, vivai, margini di prati e sentieri, luoghi ombrosi vicino alle coltivazioni.

Nei dintorni di Sacramento è più sensato cercare queste condizioni dopo le piogge autunnali e alla fine dell'inverno, piuttosto che sulla terra asciutta bruciata dal sole di agosto.

Nei luoghi irrigati la stagione può essere più lunga; negli aridi deserti la specie è molto meno caratteristica.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Novembre–gennaio. Negli anni piovosi germinano le giovani piante e sulle rosette compaiono le prime foglioline tenere. L'inizio della stagione dipende molto dall'umidità.

Febbraio–aprile. Nel clima mite della Central Valley è il periodo più probabile delle rosette ben sviluppate, dei fiori e delle foglie giovani. Su una stessa pianta possono essere presenti contemporaneamente fiori bianchi e silique verdi.

Marzo–maggio. In molti luoghi le silique si seccano e disperdono i semi. Nei luoghi freschi la fioritura può essere successiva, mentre in quelli caldi e asciutti il ciclo può concludersi prima. Durante la stagione calda le rosette vive possono mancare del tutto.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Sono la parte alimentare principale. Si mangiano fresche, come piccola aggiunta alla verdura da insalata: il sapore è pepato, ma generalmente più delicato di quanto suggerisca il nome inglese «bittercress».

La rosetta giovane è particolarmente adatta prima dell'allungamento degli scapi fiorali. Le foglioline si possono staccare con le dita e mescolare ad altra verdura fredda.

Fiori. Anche i piccoli fiori bianchi sono commestibili: si usano freschi, benché la loro consistenza più compatta li renda meno gradevoli da masticare. Una fonte specifica sulla specie conferma espressamente la commestibilità sia delle foglie sia dei fiori.

Silique, semi e radici non vanno automaticamente considerati alimenti crudi: il loro aspetto aiuta a riconoscere la pianta, ma non è necessario trasformarli in una raccomandazione alimentare.

La cardamine è soprattutto un piccolo condimento stagionale, non una fonte di grandi quantità di cibo.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

In California cresce la vicina Cardamine oligosperma. Assomiglia a C. hirsuta per la rosetta, i fiori bianchi e le silique strette; UC IPM confronta direttamente queste due specie e ne segnala differenze nel numero e nella forma delle foglioline. Non è quindi possibile identificarle con sicurezza da una sola piccola foglia.

Anche Capsella bursa-pastoris ha quattro petali bianchi, ma sugli scapi sviluppa frutti larghi, piatti e triangolari, simili a cuoricini, anziché silique lunghe e strette.

Molte altre Brassicacee hanno giovani rosette simili. Per la raccolta è essenziale osservare l'insieme dei caratteri: foglie, fiori e frutti di una stessa pianta.

Non si raccoglie vegetazione da prati trattati con erbicidi, strade intensamente trafficate e luoghi raggiunti da scarichi o rifiuti animali. Il lavaggio non elimina la contaminazione chimica. Per l'alimentazione sono adatte soltanto piante pulite e identificate con certezza.

FONTI

North Carolina State University Extension, Cardamine hirsuta — morfologia, foglie e fiori crudi: https://plants.ces.ncsu.edu/plants/cardamine-hirsuta/ Calflora, Cardamine hirsuta — presenza in California: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1486 University of California IPM, Little Bittercress — confronto con Cardamine oligosperma e condizioni californiane: https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/little-bittercress/

Cardamine oligosperma — foglie piccanti ai margini dei sentieri boscosi

Cardamine oligosperma

Dopo le piogge, sul terreno umido dei boschi, compaiono talvolta piccole rosette con diverse foglioline arrotondate. Con l'arrivo della primavera si alza sopra di esse uno stelo sottile con quattro petali bianchi e, in seguito, silique strette.



Cardamine oligosperma, rosetta bassa con foglie pennate dalle foglioline tonde e piccoli fiori bianchi e silique sottili
Walter Siegmund (Wsiegmund) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

È Cardamine oligosperma, una specie di cardamine nativa della California appartenente alle Brassicacee. È documentato il consumo crudo delle sue foglie giovani. Essendo una pianta di piccole dimensioni, si tratta di una modesta aggiunta pepata, non di una grande provvista di verdura.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

All'inizio della crescita forma una rosetta bassa di foglie pennate e composte. Ogni foglia comprende alcune foglioline laterali arrotondate e una terminale più grande, che talvolta ricorda un cuoricino.

Le foglie sul fusto sono più piccole e alterne; il fusto è sottile e non legnoso. Un esemplare adulto è generalmente alto da pochi centimetri fino a trenta.

I fiori sono piccoli, bianchi, con quattro petali disposti a croce, spesso riuniti in un racemo terminale abbastanza corto.

Dopo l'impollinazione si sviluppano silique dritte e strette, orientate verso l'alto o lateralmente. Le silique mature possono aprirsi all'improvviso, disperdendo piccoli semi.

È importante riconoscere che queste strutture non sono quattro foglie lunghe indipendenti, ma frutti. Anche dopo la caduta dei petali, la disposizione delle silique e delle foglie aiuta a identificare la pianta.

Le foglie fresche hanno tessuti morbidi, mentre quelle vecchie possono seccarsi e arrossarsi.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora considera Cardamine oligosperma una pianta nativa della California, documentata da oltre un migliaio di osservazioni.

Cresce sul terreno umido dei canyon, nei querceti, nei boschi radi e ai margini dei sentieri; è particolarmente ben documentata nelle contee di San Mateo, Marin, Butte e Sonoma.

Nella contea di Sacramento le osservazioni sono molto meno numerose: sarebbe quindi inesatto presentarla come una verdura spontanea diffusa ovunque nella valle urbana.

I pendii estivi asciutti e aperti sono meno adatti delle depressioni fresche e umide. Può crescere vicino agli arbusti e nella penombra di boschi radi, talvolta in piccoli gruppi, ma durante una siccità prolungata la vegetazione verde scompare quasi completamente.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le giovani rosette compaiono dopo le piogge autunnali e invernali, quando il terreno rimane fresco.

Nelle zone basse le foglie più morbide sono disponibili generalmente d'inverno e all'inizio della primavera. Più tardi si aprono i piccoli fiori bianchi e, dopo alcune settimane, sugli steli compaiono le silique verdi; nelle montagne più fredde tutto il ciclo si sposta verso la fine della primavera.

Negli esemplari maturi e già fruttificati le foglie basali non sono più così tenere. Le silique secche possono rimanere anche quando la stagione alimentare è terminata.

Per il riconoscimento è utile attendere la fioritura di alcune piante vicine, ma per mangiare si scelgono soltanto foglie giovani appartenenti a esemplari identificati con certezza.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Plants For A Future menziona espressamente il consumo crudo delle foglie di Cardamine oligosperma. Il sapore è delicatamente pepato, simile al crescione, generalmente senza una forte amarezza.

Si possono spezzettare alcune foglioline tenere e mescolarle con altra verdura; ogni rosetta produce una quantità minima di cibo.

Le foglie a contatto con il terreno umido devono essere esaminate con cura e lavate con acqua potabile pulita. I luoghi paludosi dove l'acqua è contaminata da scarichi o rifiuti animali non sono adatti alla raccolta per il consumo crudo.

Parti non utilizzate in questo articolo. Alcune cardamini simili vengono consumate anche con fiori o silique, ma la scheda specifica di C. oligosperma indica precisamente le foglie.

Fiori, semi maturi, radici e fusti servono quindi all'identificazione, non costituiscono alimenti crudi separatamente confermati. Il sapore piccante di una foglia non dimostra la commestibilità di ogni parte della pianta.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Cardamine hirsuta, già trattata nell'atlante, è molto simile: possiede anch'essa una rosetta bassa e piccoli fiori bianchi, ma differisce generalmente nella peluria, nel numero degli stami e nella disposizione dei frutti.

Il metodo più affidabile per distinguerle è confrontare un esemplare adulto con una chiave botanica, non una sola fogliolina arrotondata.

Cardamine californica ha fiori sensibilmente più grandi e cresce spesso da un rizoma. Nella borsa del pastore, Capsella bursa-pastoris, il frutto è triangolare e cuoriforme, non una lunga siliqua stretta.

Quando in un solo prato crescono diverse Brassicacee, non si possono raccogliere insieme per poi attribuirle tutte alla medesima specie. Si escludono le banchine trattate con erbicidi, i luoghi frequentati da animali e i ruscelli inquinati.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1493
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=1493
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Cardamine+oligosperma

Carduus pycnocephalus — tenero midollo dei giovani steli privati delle spine

Carduus pycnocephalus

All'inizio della primavera, sui pendii aperti californiani, compaiono basse rosette verde scuro dai margini molto spinosi. Poco dopo innalzano rapidamente fusti sottili, che portano alle estremità diversi capolini porpora raggruppati strettamente.



Carduus pycnocephalus, cardo italiano con rosetta molto spinosa, fusto alato e piccoli capolini purpurei in gruppi
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Un cardo adulto sembra del tutto immangiabile, ma nel fusto di una pianta giovane, sotto il rivestimento duro e spinoso, è nascosto un midollo tenero. Il suo consumo senza fuoco è documentato per questa specie in diverse tradizioni alimentari mediterranee.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È una pianta erbacea annuale, talvolta biennale, della famiglia delle Asteracee. Durante la stagione piovosa sviluppa una rosetta basale di foglie profondamente incise. Ogni lobo del lembo termina con una spina rigida giallastra.

La superficie delle foglie è verde, mentre la pagina inferiore è spesso più chiara. Dopo l'allungamento dei germogli la pianta può raggiungere un metro o più, soprattutto nei luoghi umidi.



Carduus pycnocephalus, cardo italiano con rosetta molto spinosa, fusto alato e piccoli capolini purpurei in gruppi
Harry Rose (Macleay Grass Man) · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Il fusto è diritto, ramificato in alto, e porta lungo il suo percorso evidenti «ali» spinose, formate dalla continuazione del tessuto fogliare.

Alle estremità dei rami si formano di solito piccoli gruppi di capolini stretti e ovali. Le brattee dell'involucro terminano con spine acute, mentre i fiori stessi sono rosa-porpora. Gli acheni maturi hanno pappi leggeri e pelosi.

Durante la fase della rosetta bassa la pianta è difficile da distinguere da alcuni cardi simili. Aiutano a identificarla la forma del fusto alato, la disposizione dei capolini in gruppi e la struttura dell'involucro spinoso.

L'aspetto dell'esemplare adulto permette di stabilire quale cardo cresca in un dato gruppo di piante.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Il cardo italiano proviene dal Mediterraneo e si è diffuso in California.

UC IPM lo segnala soprattutto lungo la costa settentrionale, nelle colline pedemontane occidentali della Sierra Nevada, nell'area della baia di San Francisco, sulla costa centrale e nelle catene costiere più meridionali.

Cresce su pascoli, pendii erbosi, terreni incolti, accanto alle strade e lungo recinzioni in luoghi aperti.

Predilige ambienti luminosi con umidità stagionale. Non è caratteristico del bosco fitto e ombroso, ma può formare popolamenti ben visibili sui prati pedemontani aperti.

Vicino ai pascoli e alle fasce stradali è particolarmente importante scegliere luoghi puliti, senza inquinamento o trattamenti chimici.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Autunno–inverno. Dopo le prime piogge appaiono nuove rosette. Quando le foglie sono corte e morbide, le spine sono ancora meno rigide, ma devono comunque essere rimosse con attenzione.

Primavera. Il fusto si allunga e, nella fase iniziale, conserva un tessuto interno tenero. Prima della formazione di capolini compatti è il periodo più interessante per il consumo crudo.

Fine primavera–estate. I germogli diventano legnosi, le spine si induriscono e maturano i semi. Il fusto adulto duro non è adatto alla preparazione descritta.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Parte interna di un giovane fusto. Le ricerche etnobotaniche della Sardegna documentano espressamente l'utilizzo alimentare crudo degli steli di Carduus pycnocephalus.

Si elimina dal fusto giovane fresco il rivestimento esterno spinoso e fibroso, conservando il midollo chiaro e tenero. Veniva mangiato subito, senza riscaldamento, come alimento stagionale croccante.

Giovani foglie basali. Uno studio sulle verdure spontanee da foglia del Libano ne descrive il consumo crudo dopo l'eliminazione delle parti dure e spinose. Sono meno pratiche del midollo tenero: nelle rosette adulte le spine possono rimanere estremamente acute.

Le foglie mature spinose, i capolini e i semi non vengono inclusi fra gli alimenti crudi confermati in questo articolo.

Anche per una specie identificata correttamente le spine vanno rimosse completamente: una singola spina rigida rimasta può ferire bocca e gola.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Carduus tenuiflorus è un cardo introdotto affine, anch'esso presente in California. In genere porta capolini stretti più numerosi, raggruppati densamente, ma la distinzione richiede altri dettagli dell'involucro e dei germogli.

Alcune specie di Cirsium formano rosette spinose simili; si distinguono tuttavia per la struttura del pappo degli acheni e delle brattee dell'involucro.

Nella fase della rosetta l'identificazione non è sempre affidabile. Prima della raccolta alimentare occorre confrontare le rosette con gli esemplari adulti in fiore della stessa popolazione, per accertare che si tratti del cardo italiano.

Una tradizione alimentare documentata per una determinata specie non può essere estesa a qualsiasi pianta infestante spinosa.

FONTI

- UC IPM — Italian Thistle: https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/italian-thistle/
- Sustainability (2020) — Wild Food Thistle Gathering: https://www.mdpi.com/2071-1050/12/12/5105
- Frontiers in Sustainable Food Systems (2022) — verdure selvatiche da foglia in Libano: https://doi.org/10.3389/fsufs.2022.991979
- California Invasive Plant Council — Carduus pycnocephalus: https://www.cal-ipc.org/plants/profile/carduus-pycnocephalus-profile/

Carpobrotus edulis — fiori costieri gialli e frutti maturi del fico degli Ottentotti

Carpobrotus edulis

Sui pendii costieri californiani e lungo vecchi sentieri si incontrano enormi tappeti compatti di foglie carnose a sezione triangolare. In primavera si aprono al di sopra grandi fiori giallo brillante e, verso la fine della stagione, fra il fogliame si possono trovare frutti ovoidali.



Carpobrotus edulis, tappeto strisciante di foglie succulente triangolari, grandi fiori gialli e frutti ovoidali maturi
Tangopaso · Public domain · Wikimedia Commons

È Carpobrotus edulis, il fico di mare introdotto dal Sudafrica. È diventato una delle piante più evidenti della costa californiana e modifica profondamente le comunità vegetali naturali delle dune.

Se la specie è stata identificata con precisione, i frutti completamente maturi e le foglie succose possono essere mangiati senza fuoco; tuttavia le condizioni della raccolta sulla spiaggia richiedono cautela.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È una succulenta perenne strisciante. I germogli diventano legnosi alla base, mentre i lunghi rami succosi radicano ai nodi e possono ricoprire diversi metri di terreno.



Carpobrotus edulis, tappeto strisciante di foglie succulente triangolari, grandi fiori gialli e frutti ovoidali maturi
Ercé · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Le foglie sono disposte a coppie, spesse e allungate, con una sezione trasversale nettamente triangolare. L'apice è generalmente appuntito e il margine può arrossire al sole. Non assomigliano alle foglie piatte delle comuni erbe.

Alle estremità dei rami si aprono fiori solitari del diametro di diversi centimetri, con numerosi petali sottili. Per Carpobrotus edulis è caratteristico il colore prevalentemente giallo, che talvolta diventa rosato con il tempo. Il centro del fiore è riempito da numerosi stami.

Dopo la fioritura si sviluppa un frutto carnoso piuttosto grande, dapprima verde e sodo, più tardi giallo-brunastro, talvolta rossastro e più morbido. All'apice rimangono residui dei sepali.

All'interno del frutto maturo si trova una modesta quantità di polpa mucillaginosa agrodolce con molti piccoli semi.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora registra circa cinquemila osservazioni di Carpobrotus edulis in California. La specie è particolarmente frequente nelle contee di Marin, Mendocino, Monterey, San Francisco, San Mateo, Los Angeles e San Diego.

Veniva piantata per stabilizzare i pendii, ma è uscita dalle coltivazioni e ora in alcuni luoghi ricopre completamente dune e scogliere.

Nella Sacramento Valley i popolamenti spontanei sono rari: si tratta soprattutto di una pianta della costa marina.

Nelle dune protette, la sua abbondanza non significa che sia consentito abbandonare il sentiero o dissotterrare le piante. Sotto i tappeti fitti rimane spesso molto vecchio materiale legnoso secco, mentre le cime verdi continuano a crescere verso l'esterno.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le foglie rimangono sulla pianta durante tutto l'anno nel mite clima costiero. Con l'arrivo della primavera e quando c'è sufficiente umidità, compaiono nuove cime succose.

La fioritura è generalmente evidente in primavera e all'inizio dell'estate; secondo la regione, singoli fiori possono aprirsi più tardi.

Dopo la fioritura i frutti crescono gradualmente. Sulla costa nebbiosa la piena maturazione può arrivare soltanto alla fine dell'estate o in autunno.

Per mangiarli crudi è essenziale che i frutti siano morbidi e maturi: quelli giovani e sodi sono fortemente astringenti. Durante la stagione asciutta i margini delle foglie spesso arrossiscono, ma le foglie non diventano per questo un frutto stagionale.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Soltanto frutti completamente maturi. Plants For A Future ne conferma specificamente il consumo crudo. La polpa è poco abbondante, agrodolce e leggermente salmastra; il frutto acerbo è molto astringente.

Un frutto morbido si può tagliare con cura e mangiare la parte interna fresca. Anche i frutti maturi venivano fatti essiccare naturalmente, ma non si utilizzano crudi quelli danneggiati o ammuffiti.

Il nome «fico di mare» non significa che questi frutti abbiano la stessa struttura di quelli del vero fico Ficus carica.

Foglie succose. Una guida alimentare specifica della specie conferma anche il loro consumo crudo, per esempio come piccola aggiunta a una miscela di verdure fredde. Sono molto carnose e mucillaginose, con un sapore salmastro e acidulo: sono quindi più adatte come complemento che come principale ortaggio.

Non bisogna presumere che le foglie succose di una pianta costiera abbiano poco sale.

Fusti, radici e frutti acerbi e astringenti non sono qui consigliati.

Le foglie e i frutti crudi provenienti da aree sottoposte a trattamenti con erbicidi per il controllo di questa specie invasiva non sono adatti al consumo.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Nelle stesse aree cresce Carpobrotus chilensis, generalmente con fiori rosa o porpora più piccoli. Le due specie possono ibridarsi.

Identificare la pianta soltanto dalla forma delle foglie, senza fiori e frutti maturi, non è affidabile.

Altre piante succulente comunemente chiamate «ice plants», fra cui Mesembryanthemum crystallinum, hanno foglie ricoperte da cellule vescicolari scintillanti e caratteristiche differenti dei fiori e del ciclo vitale.

Un pendio marino non rende commestibile qualsiasi pianta grassa: alcune succulente ornamentali non sono alimentari.

Per il rischio di acque di scarico nebulizzate, pesticidi e microplastiche, si scelgono soltanto luoghi puliti nei quali la raccolta è consentita. Perfino una spiaggia che appare pulita non garantisce l'assenza di contaminazione.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1660
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=1660
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Carpobrotus+edulis

Celtis australis — piccole drupe dolciastre degli alberi urbani

Celtis australis

Nei viali alberati e vicino alle vecchie proprietà della California si incontra talvolta un albero dalla corteccia grigia e liscia, dalle foglie allungate e dentate e dai piccoli frutti appesi a peduncoli sottili. In autunno i frutti si scuriscono fino a diventare porpora-bruni o quasi neri. È il bagolaro europeo, specie non nativa che viene segnalata occasionalmente anche fuori dalle coltivazioni. Nel frutto maturo è commestibile il sottile strato di polpa dolciastra e farinosa che avvolge un nocciolo molto duro.



Celtis australis, albero deciduo con foglie allungate dentate, corteccia grigia e piccole drupe scure su peduncoli sottili
Sten Porse · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Albero deciduo generalmente alto 10–20 metri, dalla chioma ampia. La corteccia è grigiastra e abbastanza liscia negli esemplari giovani, poi si fessura.

Le foglie sono alterne, allungate, con una punta acuta marcatamente prolungata e margine dentato; la base del lembo è leggermente asimmetrica. La superficie superiore è generalmente ruvida al tatto, mentre sotto sono evidenti le nervature in rilievo.

I fiori, poco appariscenti e verdastri, compaiono in primavera contemporaneamente alle foglie nuove. I frutti sono rotondi, di circa un centimetro, sostenuti da lunghi peduncoli sottili; dapprima verdi, diventano bruni oppure viola scuro. Ognuno racchiude un unico grande nocciolo duro.



Celtis australis, albero deciduo con foglie allungate dentate, corteccia grigia e piccole drupe scure su peduncoli sottili
Eiku · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora registra Celtis australis come specie non nativa della California e riporta soltanto alcune decine di osservazioni. Può trovarsi in vecchi viali alberati, nei parchi e occasionalmente come piantina nata spontaneamente nei dintorni.

Nella California centrale e meridionale, una volta stabilito, tollera bene la siccità estiva, ma non diventa un albero onnipresente nei boschi naturali. Non va confuso con il più familiare Celtis reticulata, nativo dello Stato e descritto separatamente nell'atlante.

Sui terreni privati la raccolta richiede il permesso del proprietario.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

In primavera compaiono le foglie giovani e i piccoli fiori. Le drupe verdi e dure aumentano di dimensioni durante l'estate; i frutti maturi diventano scuri prevalentemente dalla fine dell'estate all'autunno, più tardi nelle zone fresche.

I frutti acerbi e verdi non sono l'obiettivo della raccolta. Solo dopo la completa maturazione il sottile strato esterno di polpa diventa dolciastro; la quantità di polpa rimane comunque modesta.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Polpa esterna dei frutti maturi. Plants For A Future descrive espressamente il consumo crudo dei frutti di Celtis australis. La polpa è farinosa, un po' asciutta e moderatamente dolce; a volte ricorda un piccolo dattero.

Il nocciolo duro può essere separato con attenzione dopo aver ammorbidito il frutto in acqua fredda e pulita. Per la raccolta alimentare ordinaria non è necessario romperlo.

Una fotografia di Eiku su Wikimedia Commons mostra separatamente lo strato commestibile di polpa e il grande endocarpo duro. Foglie e corteccia di quest'albero non sono qui considerate alimenti crudi confermati.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Il bagolaro occidentale nativo Celtis reticulata vive solitamente in habitat naturali differenti e presenta altre caratteristiche delle foglie e della loro superficie. Celtis sinensis, il bagolaro cinese, è un'altra specie introdotta con caratteri propri.

Prima di raccogliere bisogna osservare non soltanto le piccole sfere scure, ma anche le foglie dentate e asimmetriche, il disegno delle nervature, i peduncoli e la struttura della drupa.

Alcuni alberi ornamentali producono frutti dall'aspetto simile ma privi di polpa commestibile. Il solo colore non dimostra che un frutto sia alimentare.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9787
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Celtis+australis
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Celtis_australis_fruit_and_seed.jpg

Celtis reticulata — piccoli frutti dolci dei canyon rocciosi desertici

Celtis reticulata

Nei canyon asciutti della California orientale e meridionale cresce talvolta un piccolo albero dalla corteccia molto rugosa e dalle foglie insolite, percorse da nervature simili a una rete. In autunno, su peduncoli sottili, si scuriscono piccole sfere con un velo di polpa dolce.



Celtis reticulata, piccolo albero di canyon roccioso con corteccia rugosa, foglie asimmetriche dalle nervature reticolate e drupe

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

È Celtis reticulata, il bagolaro occidentale a foglie reticolate, conosciuto in inglese come netleaf hackberry. A differenza del gelso coltivato o della mora, ogni suo frutto è una piccola drupa con un unico grosso nocciolo molto duro, circondato soltanto da un sottile strato commestibile.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Il bagolaro a foglie reticolate è un albero deciduo, spesso basso, contorto o con più tronchi negli ambienti asciutti, mentre sui terreni più favorevoli può raggiungere alcuni metri e perfino una decina di metri.

La corteccia dei tronchi vecchi è grigio-bruna e molto irregolare, con protuberanze e cicatrici intrecciate.



Celtis reticulata, piccolo albero di canyon roccioso con corteccia rugosa, foglie asimmetriche dalle nervature reticolate e drupe

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Le foglie sono alterne, relativamente piccole, ovali o ovate, con una punta allungata e spesso dentate nella metà superiore. La base è nettamente asimmetrica: un lato è frequentemente più alto dell'altro.

Sono particolarmente visibili tre nervature principali che si diramano vicino al picciolo, insieme a molte nervature minori connesse fra loro, formando la caratteristica rete.

In primavera compaiono fiori verdastri poco appariscenti, non raggruppati in grandi racemi bianchi o rosa. Più tardi, su peduncoli sottili, si sviluppano piccole drupe rotonde, dapprima verdastre, poi arancio-rossastre e infine scure.

Dentro ogni frutto c'è un nocciolo molto duro che ne occupa gran parte del volume.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora considera Celtis reticulata una pianta nativa della California, ma con un numero relativamente modesto di osservazioni. La maggior parte delle segnalazioni proviene dalle contee di San Bernardino, Kern, Inyo, San Diego e Riverside.

Gli habitat tipici sono pendii rocciosi, canyon asciutti, colline pedemontane desertiche, talvolta rive di corsi d'acqua temporanei e boschi radi di pini pinyon e ginepri.

Nella Sacramento Valley non è un comune albero dei parchi urbani; per vederlo nel suo areale naturale bisogna dirigersi più a est o a sud.

Alcuni gruppi crescono dove le radici trovano almeno un po' di umidità supplementare. Gli uccelli possono consumarne i frutti molto prima che l'albero perda le foglie.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le nuove foglie compaiono in primavera quando la temperatura sale dopo il riposo invernale. I piccoli fiori poco appariscenti si aprono approssimativamente fra aprile e maggio, con variazioni legate all'altitudine.

Le drupe verdi crescono durante l'estate e cambiano colore gradualmente. La scheda alimentare della specie indica che i semi maturano intorno a ottobre; nei canyon californiani i piccoli frutti morbidi e completamente maturi si possono attendere soprattutto fra la fine dell'estate e l'autunno.

Sul medesimo albero possono trovarsi contemporaneamente frutti verdi, rossastri e scuri. La caduta delle foglie avviene con il raffreddamento e alcune drupe relativamente secche possono rimanere sui rami anche dopo.

Un vecchio frutto raggrinzito non va considerato automaticamente sicuro, specialmente se presenta muffe.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Soltanto la polpa esterna dei frutti completamente maturi. Plants For A Future ne conferma espressamente il consumo crudo per Celtis reticulata. La polpa è dolce, ma molto sottile e talvolta un po' asciutta.

Si può comprimere delicatamente un piccolo frutto fra le labbra o le dita per separare la parte morbida dall'unico grande nocciolo.

Non occorre né si raccomanda inghiottire intero il nocciolo o romperlo per mangiarne il seme: la parte commestibile descritta dalla fonte è precisamente la polpa. Il gusto talvolta ricorda la frutta essiccata.

Frutti maturi essiccati. La scheda della specie contempla l'essiccazione per la conservazione invernale. Senza fuoco si possono utilizzare soltanto frutti completamente essiccati in condizioni pulite, senza tracce di muffa.

La quantità di polpa è limitata, quindi quest'albero non fornisce grandi porzioni di cibo morbido. Foglie, fiori, rami e nucleo del seme non sono qui proposti come alimenti crudi.

La raccolta va effettuata su terreni puliti e accessibili, evitando polvere stradale e acque di scarico. È meglio lasciare agli uccelli i frutti deteriorati.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Celtis sinensis, il bagolaro cinese, è molto coltivato in California; spesso cresce di più, ha corteccia e foglie differenti e produce anch'esso piccoli frutti. Proviene però dall'Asia orientale.

Celtis occidentalis si distingue per le foglie più ruvide e un'altra forma della corteccia. Alcuni bagolari sono molto simili nei caratteri vegetativi: bisogna quindi considerare insieme le nervature reticolate, la base asimmetrica della foglia, il frutto e l'areale.

È ancora più importante non scambiare queste piccole drupe rotonde con frutti di arbusti sconosciuti dalle bacche rosse: la drupa sul peduncolo lungo deve essere collegata con certezza alle foglie dello stesso albero.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1838

- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=1838
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Celtis+reticulata

Celtis sinensis — piccole drupe scure degli alberi urbani

Celtis sinensis

Lungo le strade della California vengono spesso piantati alberi dalla chioma fitta e arrotondata, con foglie lisce e relativamente piccole. In autunno, sotto questi alberi, si possono notare minuscole sfere arancioni o porpora scuro, simili a piccolissime ciliegie.



Celtis sinensis, albero urbano con chioma arrotondata, foglie ovali dentate e piccole drupe arancioni e porpora
Krzysztof Ziarnek, Kenraiz · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

È Celtis sinensis, il bagolaro cinese, detto anche Chinese hackberry, originario dell'Asia orientale. I frutti completamente maturi possono essere mangiati crudi; la polpa è molto scarsa ma dolciastra.

Per quanto riguarda la natura intorno a Sacramento, è importante essere precisi: si tratta principalmente di un albero piantato in città, non di una specie nativa delle montagne californiane.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Il bagolaro cinese è un albero deciduo con uno o più tronchi e una chioma arrotondata o a ombrello, generalmente alto 10–20 metri nelle piantagioni urbane.



Celtis sinensis, albero urbano con chioma arrotondata, foglie ovali dentate e piccole drupe arancioni e porpora
Krzysztof Ziarnek, Kenraiz · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

La corteccia è grigiastra, relativamente liscia negli alberi giovani; in quelli vecchi può apparire a macchie e presentare alcune cicatrici.

Le foglie sono alterne, piccole, ovali e appuntite, con tre nervature principali che partono dalla base e denti concentrati soprattutto nella metà superiore del margine. La base della foglia può essere leggermente asimmetrica.

In primavera appaiono minuscoli fiori verdastri, poco appariscenti e privi di petali vistosi. Da essi si sviluppano piccole drupe rotonde su peduncoli sottili.

Dapprima sono verdi, in autunno diventano arancio-rossastre e successivamente, in alcuni casi, porpora e quasi nere. Dentro c'è un nocciolo duro relativamente grande, circondato da uno strato sottile di polpa dolciastra.

In autunno le foglie ingialliscono e cadono, anche se alcune drupe possono rimanere sui rami.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

California State University Stanislaus descrive il bagolaro cinese come albero ornamentale coltivato nel campus.

Una rassegna storica della University of California, Davis, menziona anche esemplari di Celtis sinensis piantati lungo le strade di UC Davis e la loro capacità di adattarsi alle condizioni urbane.

Calflora include la specie nell'elenco delle piante californiane, ma questo non la rende nativa. Nella Sacramento Valley questi alberi possono trovarsi nelle sistemazioni a verde, soprattutto vicino a università, parchi e vecchie strade.

In un canyon naturale desertico è molto più probabile trovare il nativo Celtis reticulata.

Un albero urbano non è necessariamente accessibile per la raccolta, anche quando i suoi frutti cadono sul marciapiede: contano la proprietà, i trattamenti chimici e l'inquinamento.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

In primavera iniziano ad aprirsi le foglie nuove e i piccoli fiori verdastri. Dopo l'impollinazione le giovani drupe crescono durante l'estate.

Plants For A Future indica la maturazione dei semi intorno a ottobre. In California gli alberi adulti fruttiferi possono produrre drupe mature arancioni o porpora alla fine dell'estate e in autunno.

Sul medesimo albero si possono vedere frutti di tonalità differenti: per l'alimentazione occorrono completa maturità e morbidezza.

Anche dopo la caduta delle foglie alcune drupe rimangono sui rami. Un frutto che giace a lungo su un marciapiede inquinato può deteriorarsi; la stagione alimentare non coincide con tutto il periodo in cui è presente nella sporcizia stradale.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Polpa dei frutti completamente maturi. Plants For A Future ne conferma espressamente il consumo crudo per Celtis sinensis.

I frutti sono piccoli, di pochi millimetri di diametro, e contengono un solo grande nocciolo duro. La polpa è sottile, generalmente dolce e un poco asciutta o farinosa: non vanno descritti come piccole prugne succose.

Si può staccare la parte esterna morbida del frutto maturo senza mordere il nocciolo, e mangiarla fresca. Per ottenere una porzione consistente occorrerebbero moltissimi frutti.

Parti escluse. Per questa specie Plants For A Future descrive le foglie soprattutto dopo la cottura oppure per bevande calde. Nella fonte selezionata non c'è una conferma autonoma sufficiente del consumo crudo delle foglie, quindi non vengono proposte per insalate fredde.

Neppure il nucleo del seme, la corteccia e i rami sono considerati cibo.

I frutti di strada raccolti sotto le automobili, sui prati trattati con sostanze chimiche e lungo strade trafficate non sono adatti al consumo. Si può raccogliere da un albero pulito e autorizzato soltanto se non è stato sottoposto a trattamenti chimici.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Celtis reticulata, il bagolaro occidentale nativo, presenta una rete particolarmente evidente di nervature sulle foglie e spesso una corteccia molto irregolare; il suo areale naturale è legato ai canyon asciutti meridionali.

Celtis occidentalis, un bagolaro nordamericano, ha un disegno differente delle foglie e della corteccia e viene piantato anche in alcune aree verdi.

La foglia del bagolaro cinese si può confondere con quella dell'olmo, ma negli olmi i frutti sono generalmente samare alate, non piccole drupe con un grande nocciolo.

Non si identifica l'albero soltanto in base al colore autunnale dei frutti: bisogna osservare foglie, fiori, corteccia e provenienza della piantagione.

FONTI

- https://www.calflora.org/species/sci-C.html
- https://www.csustan.edu/campus-tree-story-map/chinese-hackberry-celtis-sinensis
- https://library.ucdavis.edu/wp-content/uploads/2022/02/Celtis.pdf
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Celtis+sinensis

Cercis occidentalis — fiori rosa sui rami ancora spogli

Cercis occidentalis

All'inizio della primavera, sulle colline pedemontane asciutte della California, a volte fiorisce un piccolo albero quasi privo di foglie. I rami più vecchi si ricoprono improvvisamente di fitti fiori rosa-porpora. Dopo alcune settimane si aprono foglie tondeggianti a forma di cuore, mentre al posto dei fiori pendono sottili baccelli verdi.



Cercis occidentalis, piccolo albero con fiori rosa-porpora sui rami spogli, foglie cuoriformi e baccelli verdi appiattiti
John Comeau · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

È Cercis occidentalis, l'albero di Giuda occidentale, una specie nativa californiana. La guida alimentare dedicata alla specie conferma il consumo crudo dei suoi fiori e dei giovani baccelli ancora flessibili. Sono proprio questi brevi stadi stagionali, non i semi secchi maturi, a interessare un'alimentazione senza fuoco.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Arbusto deciduo o piccolo albero con diversi tronchetti, spesso alto fino a tre–cinque metri. La corteccia dei rami adulti è grigio-bruna e i rami sono sottili e ramificati.

Ancor prima che si aprano le foglie, sui rami vecchi si formano numerosi fiori vivaci dalla forma papilionacea. Ogni fiore ha petali di forme diverse, di colore dal rosa al porpora; i fiori compaiono in piccoli gruppi direttamente sul legno.



Cercis occidentalis, piccolo albero con fiori rosa-porpora sui rami spogli, foglie cuoriformi e baccelli verdi appiattiti
Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Più tardi spuntano foglie quasi rotonde, con base cuoriforme e margine intero, generalmente larghe alcuni centimetri. Il picciolo si inserisce in una profonda insenatura della base.

Dopo l'impollinazione si formano baccelli verdi appiattiti, simili a sottili piccole lamine, con una fila di semi rotondi visibile all'interno. Quando maturano, i baccelli diventano bruni, si seccano e rimangono appesi ai rami.

In estate l'albero è verde e in autunno il fogliame ingiallisce. Per riconoscerlo è utile osservare sia i fiori sia le foglie caratteristiche.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora classifica Cercis occidentalis come specie nativa della California. Le osservazioni comprendono le contee di Sacramento, Placer, Yolo, El Dorado, Butte, Shasta, Tulare e numerose contee meridionali.

È caratteristico dei querceti radi, dei canyon, delle colline pedemontane della Sierra Nevada e delle montagne costiere, su pendii soleggiati o appena ombreggiati.

Nella calda pianura urbana viene più spesso coltivato come albero ornamentale, anche se esistono popolazioni naturali nei dintorni della regione.

Su alcuni pendii pedemontani la fioritura primaverile è visibile da lontano, ma la specie non forma ovunque boschi fitti. Nelle piantagioni private e lungo i sentieri protetti i fiori non si raccolgono senza permesso.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Nelle colline pedemontane basse e calde la fioritura comincia generalmente a marzo, talvolta già alla fine di febbraio dopo un inverno mite, e continua ad aprile. A quote maggiori i fiori rosa compaiono più tardi.

I petali teneri e i giovani gruppi di fiori sono disponibili soltanto per alcune settimane. Poi crescono i baccelli verdi, morbidi verso la fine della primavera e talvolta all'inizio dell'estate.

Quando i semi aumentano di dimensioni, l'involucro diventa rigido e gradualmente bruno. I baccelli maturi e secchi rimangono sui rami fino all'autunno o all'inverno, ma non rappresentano lo stesso alimento dei baccelli giovani e flessibili.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Fiori rosa-porpora. Plants For A Future ne conferma il consumo crudo. Hanno un gusto lievemente dolce e acidulo, che talvolta ricorda il pisello. Si possono aggiungere freschi a verdure fredde.

Non si devono strappare tutti i fiori da un piccolo albero: diventeranno frutti e costituiscono anche una risorsa per gli insetti.

Giovani baccelli verdi e flessibili. La stessa fonte specifica conferma separatamente il consumo crudo quando il baccello è ancora verde brillante e si piega facilmente. Il gusto è lievemente simile al pisello, a volte un po' astringente.

Sono veri baccelli della famiglia delle Fabacee, ma non si deve estendere automaticamente questa modalità di consumo ai semi secchi maturi.

Nel baccello adulto bruno la struttura cambia, i semi diventano duri e non sono più una parte cruda raccomandata.

Foglie, corteccia, radici e semi secchi non figurano fra gli alimenti descritti qui. I fiori crudi di un albero ornamentale trattato possono contenere residui chimici.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Il cercide orientale coltivato, Cercis canadensis, possiede anch'esso foglie a cuore e fiori rosa; alcune varietà da giardino differiscono soltanto per altezza e colore.

Nella specie nativa Cercis occidentalis le foglie sono spesso più spesse e rotonde e l'albero è più adatto alla siccità.

Altri alberi dai fiori rosa, per esempio quelli del genere Prunus, hanno una forma del fiore differente e non producono baccelli appiattiti.

Per l'identificazione è preferibile osservare i veri frutti delle Fabacee insieme alle foglie. Non si possono considerare sicuri i fiori e i baccelli crudi di altre Fabacee soltanto per somiglianza. Neppure una specie commestibile va raccolta lungo le strade cittadine.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=1877
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=1877
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Cercis+occidentalis

Chamerion angustifolium — germogli teneri primaverili dopo gli incendi forestali

Chamerion angustifolium

Dove si è verificato recentemente un incendio forestale, un taglio del bosco o una valanga, in estate possono innalzarsi interi campi di alte spighe rosa-porpora. È l'epilobio a foglie strette, una perenne dei boschi settentrionali e montani.



Chamerion angustifolium, alta erbacea con foglie lanceolate e lunghe spighe di fiori rosa-porpora a quattro petali
Alpsdake · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

All'inizio della primavera i suoi germogli sono ancora teneri, mentre d'estate alle estremità dei fusti si aprono numerosi fiori. Per l'alimentazione senza fuoco sono adatte soltanto alcune parti tenere, non l'intero fusto alto.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È una pianta erbacea perenne con lunghi rizomi sotterranei, spesso alta uno–due metri. I fusti sono eretti e per lo più non ramificati.

Le foglie sono alterne, strettamente lanceolate, lunghe diversi centimetri o più, con una nervatura centrale chiara ben visibile.



Chamerion angustifolium, alta erbacea con foglie lanceolate e lunghe spighe di fiori rosa-porpora a quattro petali
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Nella parte superiore del fusto si forma un racemo allungato di numerosi fiori. Ciascuno ha quattro petali larghi rosa o porpora, quattro sepali, stami lunghi e uno stigma a quattro lobi.

Dopo la fioritura si sviluppano capsule sottili e lunghe; maturando si aprono e rilasciano molti semi dotati di lunghi peli sericei.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora riconosce Chamerion angustifolium come specie nativa della California e registra oltre mille osservazioni.

Cresce nei freschi boschi di conifere del nord, nella Sierra Nevada, nelle radure umide, sulle rive dei ruscelli montani e nei luoghi interessati da incendi.

È particolarmente abbondante dove la copertura forestale è stata disturbata di recente e rimane sufficiente umidità.

Nella parte pianeggiante e calda di Sacramento non è una pianta alimentare comune. Nei luoghi dopo un incendio non bisogna raccogliere vegetazione vicino alle ceneri di edifici trattati o su altri terreni potenzialmente contaminati.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

I nuovi germogli spuntano dopo lo scioglimento della neve e il riscaldamento primaverile del terreno. Quando misurano soltanto pochi centimetri, foglie e cime sono molto più morbide rispetto alla vegetazione successiva.

Fra giugno e luglio le piante si allungano e formano i racemi fiorali; sui pendii elevati la fioritura continua anche in agosto e settembre.

Dopo la maturazione delle capsule le foglie ingialliscono, mentre l'apparato sotterraneo rimane vitale fino alla stagione successiva.

Per il consumo crudo è importante proprio il breve periodo iniziale.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie molto giovani e cime tenere. Plants For A Future ne descrive espressamente il consumo crudo, ma avverte del possibile effetto irritante sulle mucose e dell'amarezza dovuta agli ossalati.

Sono quindi preferibili cime piccolissime e morbide in quantità ridotte, purché non provochino bruciore né sensazioni sgradevoli in bocca.

Midollo tenero dei fusti giovani. È indicato separatamente come alimento crudo. Si estrae da un fusto che non è ancora diventato legnoso.

Le grandi foglie mature, i rizomi rigidi e i fusti adulti non sono alimenti crudi affidabili.

I fiori sono descritti dalla fonte come commestibili, ma possono avere un gusto saponoso o amaro e non costituiscono qui la parte principale dell'alimentazione.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

L'epilobio a foglie strette ha caratteristici racemi lunghi di fiori rosa a quattro petali. In molte specie di Epilobium i fiori sono più piccoli, i petali possono essere incisi e le infiorescenze sono differenti.

I giovani germogli senza fiori sono più difficili da identificare, specialmente nella vegetazione umida mista. È più affidabile individuare un luogo durante la fioritura degli esemplari adulti e controllare i germogli nella stagione successiva.

Non bisogna mangiare una pianta soltanto perché cresce in un luogo colpito di recente da un incendio.

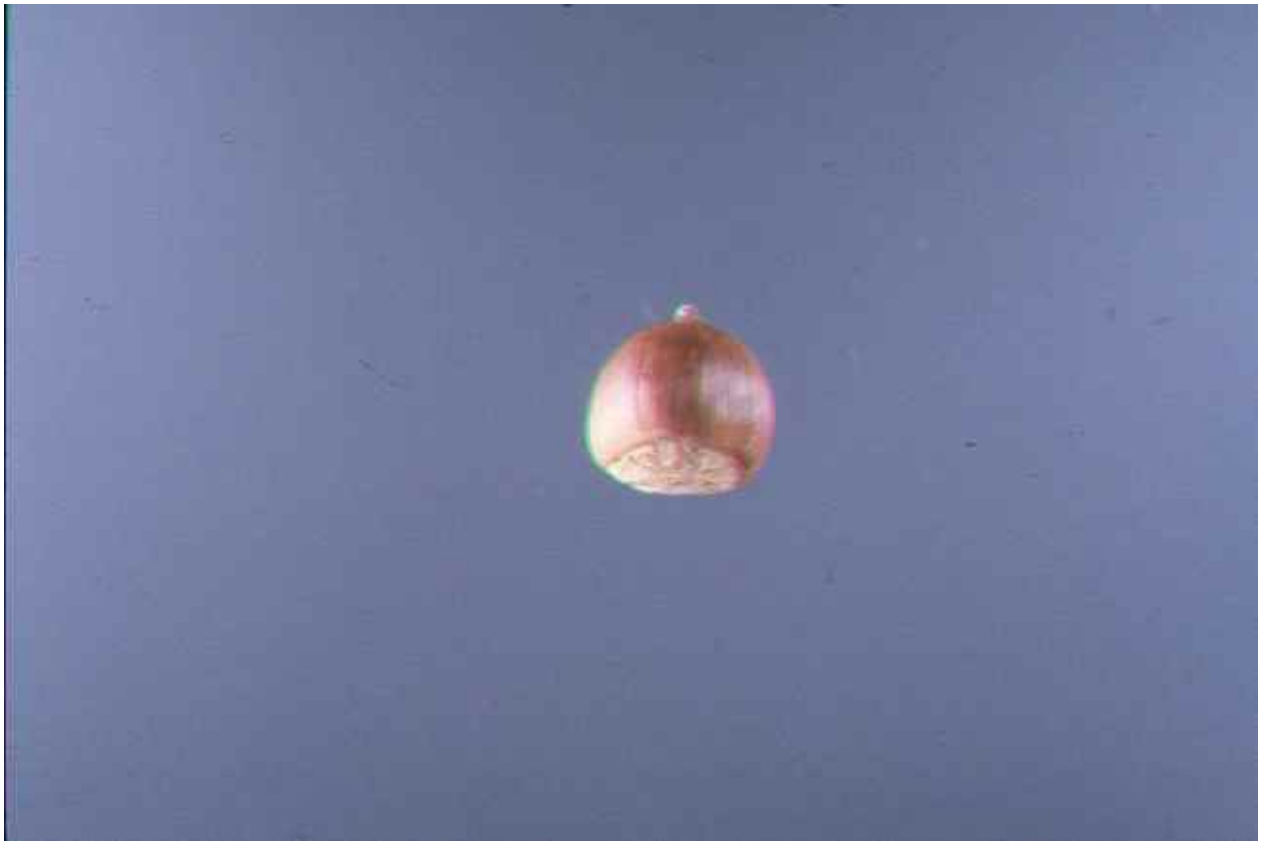
FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9065
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Chamaenerion+angustifolium

Chrysolepis chrysophylla — piccole noci in involucri spinosi e foglie dorate

Chrysolepis chrysophylla

Sui pendii boscosi della California settentrionale e centrale, fra querce, sequoie e conifere, cresce un chinquapin sempreverde dalle foglie verde scuro. Girando una foglia, la pagina inferiore appare fittamente dorata.



Chrysolepis chrysophylla, foglie sempreverdi dal rovescio dorato, amenti e involucri sferici con numerose spine
USDA Forest Service (autore individuale non indicato) · Public domain · Wikimedia Commons

In autunno dai rami pendono sfere spinose che nascondono piccole noci dolci. È Chrysolepis chrysophylla, il chinquapin dorato o gigante.

I suoi semi sgusciati sono documentati come alimento crudo. Occorre tuttavia raccoglierli con prudenza: le setole acutissime dell'involucro possono conficcarsi nella pelle e il guscio duro richiede un'apertura meccanica.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Il chinquapin può assumere la forma di un albero alto dieci–venti metri o di un grande arbusto, soprattutto sui terreni rocciosi e poveri. La corteccia del tronco è grigio-bruna e diventa irregolare con l'età.



Chrysolepis chrysophylla, foglie sempreverdi dal rovescio dorato, amenti e involucri sferici con numerose spine
Themodoccypress · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Le foglie sono alterne, coriacee, da strettamente ovali a oblunghe, con margine intero, verde scuro e leggermente lucide sopra. Sotto sembrano coperte da un feltro dorato.

I fiori maschili sono raccolti in lunghi amenti sottili che compaiono alle estremità dei germogli durante la stagione calda; i poco appariscenti fiori femminili si trovano vicino alla loro base.

Dopo l'impollinazione si sviluppano involucri rotondi e compatti, ricoperti da numerose spine acute e ramificate. Quando diventano bruni e si aprono, al loro interno si trovano una o più noci dal guscio liscio, duro e marrone.

La noce è piccola, spesso intorno a un centimetro, e contiene un seme chiaro e dolciastro.

In alcune popolazioni gli alberi sono bassi, ma le foglie, gli amenti e i frutti spinosi mantengono i caratteri principali della specie.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora considera Chrysolepis chrysophylla una specie nativa californiana e la segnala nelle comunità Redwood Forest, Closed-cone Pine Forest, Yellow Pine Forest e nel chaparral.

È particolarmente caratteristica dei pendii montani costieri da umidi a moderatamente asciutti, comprese le Santa Cruz Mountains, la North Coast e alcune regioni boscose della Sierra Nevada.

Non è abbondante sui prati aperti della Sacramento Valley: richiede pendii forestali con suolo acido adatto.

Esistono varietà di altezze differenti, quindi un cespuglio basso non appartiene necessariamente a una specie diversa.

In alcuni luoghi gli alberi producono molti frutti, ma gli scoiattoli e gli uccelli spesso consumano buona parte del raccolto prima che le noci cadano completamente.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

La fioritura avviene d'estate, quando sui germogli giovani compaiono amenti chiari.

Gli involucri spinosi continuano a svilupparsi per più di un anno: Plants For A Future specifica che i semi maturano dopo due stagioni estive.

I frutti spinosi che diventano bruni sono più evidenti alla fine dell'estate e in autunno. Sullo stesso albero possono trovarsi contemporaneamente involucri verdi di età diversa e altri già marroni e maturi.

Questo non significa che siano tutti ugualmente commestibili: un involucro ancora verde può nascondere una noce acerba.

Per il consumo crudo si sceglie il seme con guscio duro completamente maturo, già separato dall'involucro che si sta aprendo. Durante le settimane autunnali piovose, le noci cadute possono bagnarsi rapidamente e deteriorarsi.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Seme chiaro completamente maturo. Plants For A Future conferma espressamente il consumo crudo dei semi di Chrysolepis chrysophylla.

Il sapore è dolce e delicato, un po' simile alla nocciola, mentre il guscio maturo è piuttosto duro.

Per prima cosa si separa con sicurezza la noce dall'involucro spinoso, usando guanti robusti o un utensile. Poi si rompe meccanicamente il guscio liscio e si estrae il seme chiaro. Non occorre riscaldare nulla.

Il seme si può mangiare da solo oppure pestare e mescolare con altri alimenti secchi senza fuoco. L'involucro spinoso e il guscio non sono alimenti.

Raccolta e conservazione. Si raccolgono soltanto noci già mature cadute a terra, senza spezzare i rami vivi.

Un seme scuro e molle, l'odore di olio irrancidito o macchie di muffa indicano deterioramento. Nel bosco costiero umido una lunga conservazione senza essiccazione e ventilazione è poco affidabile.

Le fonti alimentari descrivono anche bollitura e preparazione della farina, ma qui non sono necessarie: l'alimento è soltanto il seme maturo crudo.

Foglie e amenti aiutano a identificare la pianta, ma in questa fonte specifica non sono descritti come alimenti crudi.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Chrysolepis sempervirens, il chinquapin arbustivo, è generalmente molto più basso, vive in comunità montane aperte e a quote maggiori e presenta involucri spinosi simili.

Il castagno coltivato Castanea sativa ha foglie grandi e dentate e noci decisamente più grandi.

Notholithocarpus densiflorus, il tanoak, porta anch'esso peli dorati sulla pagina inferiore delle foglie, ma produce ghiande in cupole, non involucri sferici spinosi.

Per identificare la specie bisogna osservare insieme le foglie coriacee a margine intero dalla pagina inferiore dorata, gli amenti estivi e i veri involucri spinosi.

Le spine possono ferire perfino attraverso un tessuto sottile, quindi non si raccolgono a mani nude.

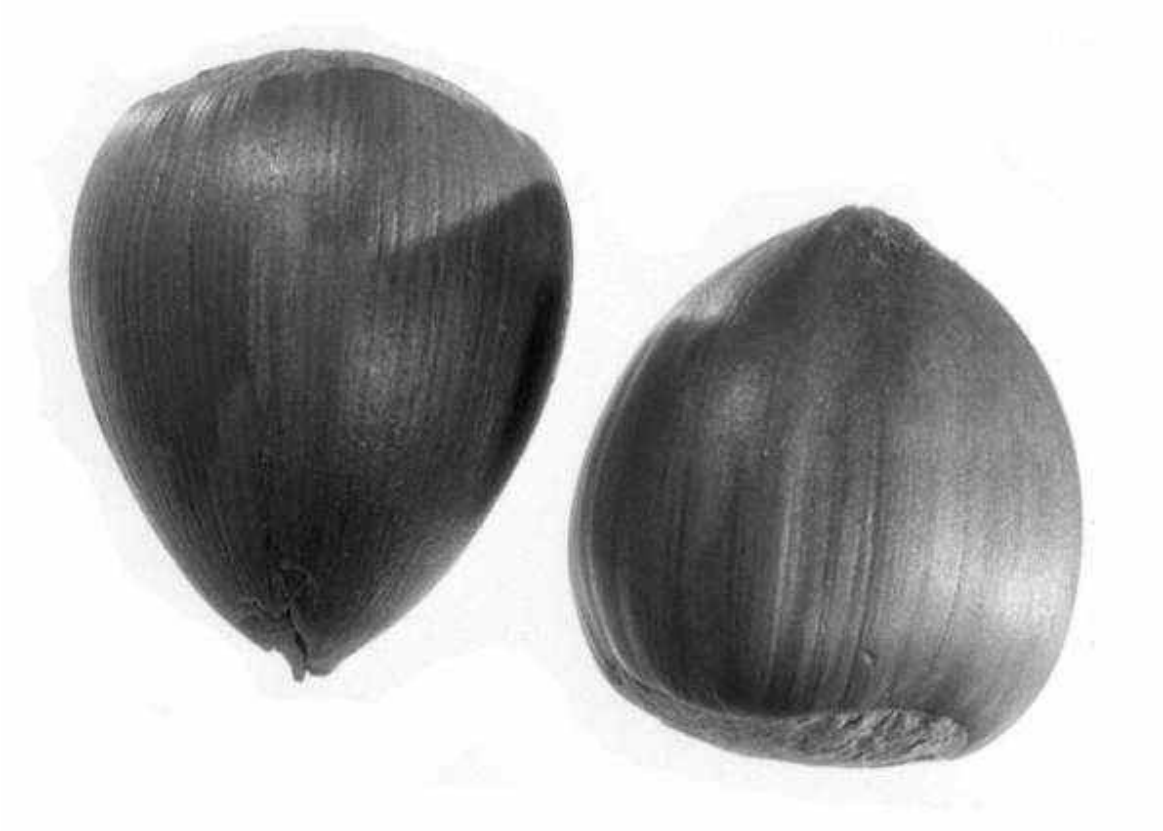
FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2069
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Chrysolepis+chrysophylla
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Castanopsis_chrysophylla.jpg

Chrysolepis sempervirens — piccole noci dolci racchiuse in involucri spinosi montani

Chrysolepis sempervirens

Sui pendii rocciosi e soleggiati della Sierra Nevada, sotto le conifere, si trova talvolta un arbusto sempreverde basso e fitto, dalle foglie rigide. Verso la fine della stagione fra il fogliame sono visibili piccole sfere spinose, simili a involucri di castagna in miniatura.



Chrysolepis sempervirens, basso arbusto sempreverde montano con foglie dorate sotto e involucri rotondi molto spinosi
USDA Forest Service (fotografo non indicato) · Public domain · Wikimedia Commons

È Chrysolepis sempervirens, il chinquapin arbustivo o della Sierra. Sotto le spine sottili e molto appuntite nasconde una, talvolta alcune, piccole noci commestibili. I loro semi possono essere mangiati crudi, ma vanno estratti con attenzione evitando che l'involucro spinoso tocchi la pelle.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto sempreverde espanso, spesso alto da alcune decine di centimetri a un metro e mezzo e talvolta fino a due–tre metri in un luogo favorevole.

I rami vecchi sono legnosi, molto ramificati e spesso crescono vicino al suolo. Le foglie sono alterne, coriacee, oblunghe o obovate, con margine intero.



Chrysolepis sempervirens, basso arbusto sempreverde montano con foglie dorate sotto e involucri rotondi molto spinosi
Krzysztof Ziarnek, Kenraiz · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

La pagina superiore è generalmente verde, mentre quella inferiore è visibilmente dorata-rossiccia o grigio-giallastra per la presenza di numerosissimi peli minuti e fitti.

Alle estremità dei rami compaiono d'estate amenti maschili con numerosi piccoli fiori e fiori femminili meno appariscenti.

Dopo l'impollinazione si sviluppa un involucro spinoso, ricoperto da molte escrescenze rigide e appuntite. Dentro si trova normalmente una noce, talvolta due o tre, dal guscio duro e liscio.

L'involucro inizialmente verde diventa bruno e si apre. La noce è piuttosto piccola, ma il seme interno ha un gusto dolce e gradevole.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma Chrysolepis sempervirens come specie nativa delle comunità montane californiane e riporta quasi duemila osservazioni.

Si incontra nella Sierra Nevada, sui crinali montani asciutti, nei boschi aperti di pini e abeti e occasionalmente nelle comunità subalpine.

Lo USDA Forest Service segnala la formazione di ampi popolamenti sui pendii e lungo le creste.

Per chi parte da Sacramento si tratta di una pianta da cercare durante escursioni in montagna, al di sopra della valle urbana.

Sui pendii boscosi costieri è più frequente l'altra specie, Chrysolepis chrysophylla.

Localmente l'arbusto montano può essere molto comune, ma il raccolto spesso è scarso a causa della stagione breve, dei frutti piccoli e degli animali che raccolgono le noci prima degli esseri umani.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

D'estate, generalmente da luglio a settembre, l'arbusto produce amenti e fiori femminili poco appariscenti.

Secondo lo USDA Forest Service, la noce si sviluppa per due stagioni estive: matura alla fine della seconda estate o all'inizio dell'autunno e gli involucri si aprono verso la metà dell'autunno.

Per la raccolta pratica sono particolarmente utili settembre e ottobre, con variazioni legate all'altitudine e all'anno.

Un involucro spinoso ancora verde può contenere una noce morbida e non matura, che non va considerata un alimento pronto.

Quando l'involucro diventa bruno e si apre, la noce matura è più facile da trovare.

Entro l'inverno gli uccelli e i roditori hanno già portato via gran parte delle noci.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Seme di noce maturo e sgusciato. Plants For A Future ne conferma espressamente il consumo crudo per Chrysolepis sempervirens. Il seme è piccolo, dolciastro e ricorda la nocciola.

Per ottenerlo senza fuoco, si cerca anzitutto un involucro completamente maturo e già aperto, si separa con attenzione la noce usando un attrezzo o guanti robusti, poi si rompe il guscio duro e si estrae la parte interna chiara.

L'involucro spinoso non è commestibile. Il seme fresco può essere mangiato da solo oppure schiacciato e aggiunto a una miscela fredda.

Conservazione delle noci mature. Le noci integre, già separate dall'involucro spinoso, possono essere conservate per qualche tempo in un luogo fresco e asciutto, ma l'umidità favorisce rapidamente la muffa.

Non si mangiano semi con segni di irrancidimento. Per non sottrarre agli animali tutto il raccolto né danneggiare un arbusto vivo, è preferibile raccogliere soltanto una parte delle noci che si sono già staccate.

Foglie, amenti e corteccia non sono inclusi nell'elenco alimentare. Le descrizioni botaniche menzionano anche altri usi della pianta, ma il contenuto alimentare di questo articolo riguarda esclusivamente i semi maturi crudi.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Chrysolepis chrysophylla, il chinquapin gigante, ha più spesso l'aspetto di un albero alto o di un grande arbusto; le sue foglie sono maggiori e l'areale è legato ai boschi costieri e settentrionali.

Nel castagno coltivato Castanea sativa l'involucro spinoso è simile, ma le foglie sono più lunghe, con grandi denti acuti, e le noci sono in genere molto più grandi.

Su un pendio montano possono trovarsi anche altri arbusti dai frutti spinosi senza semi commestibili: non si deve identificare il chinquapin dalla sola sfera spinosa.

Servono insieme foglie coriacee con pagina inferiore dorata, amenti maschili e involucri maturi. Durante la raccolta bisogna proteggere le mani e, nelle riserve, rispettare le regole.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2072
- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/chrsem
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Chrysolepis+sempervirens
- https://dendro.cnre.vt.edu/dendrology/syllabus/factsheet.cfm?ID=1150

Cichorium intybus — fiori azzurri e giovani foglie crude amarognole

Cichorium intybus

In estate, lungo le banchine californiane relativamente asciutte e nei campi abbandonati, si innalzano fusti alti e quasi privi di foglie, sui quali al mattino si aprono capolini azzurro intenso. Entro mezzogiorno molti si chiudono.



Cichorium intybus, alte piante di cicoria con fusti ramificati, pochi piccoli lembi e capolini azzurri
MurielBendel · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

È la cicoria comune, Cichorium intybus, una perenne introdotta con una profonda radice fittonante.

Sebbene la fioritura sia più visibile d'estate, la parte alimentare principale che si può mangiare senza fuoco compare molto prima: le giovani foglie basali durante il periodo fresco e umido.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Nella prima fase di crescita la cicoria forma una rosetta di foglie allungate, con denti profondi o lobi che ricordano quelle del tarassaco.



Cichorium intybus, alte piante di cicoria con fusti ramificati, pochi piccoli lembi e capolini azzurri
Kristian Peters (Fabelfroh) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

La superficie può essere ruvida e pelosa. Le foglie si restringono verso la base; sulla pagina inferiore della nervatura centrale talvolta sono visibili alcuni peli. Quando una parte verde viene danneggiata, compare un lattice bianco.

Più tardi dalla radice sviluppata nasce un fusto rigido ed eretto, alto approssimativamente da mezzo metro a un metro e mezzo, molto ramificato.

Sul fusto si trovano relativamente poche piccole foglie lanceolate. I capolini fiorali si aprono sui rami laterali e nelle ascelle delle foglie. Ciascun capolino è composto da fiori ligulati azzurri, occasionalmente bianchi o rosati, con piccoli denti all'estremità delle ligule.

Dopo l'appassimento si formano acheni secchi, non bacche succose né baccelli.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora documenta Cichorium intybus in numerose contee della California, tra cui Sacramento, Placer, Yolo, Solano, Sonoma e aree costiere.

La banca dati contiene più segnalazioni provenienti da terreni disturbati, campi, banchine stradali e pascoli che da foreste incontaminate.

La cicoria cresce nei luoghi soleggiati ed è nota per la resistenza alla siccità della radice adulta; tuttavia le foglie tenere adatte al consumo crescono meglio quando fa fresco.

Nella Sacramento Valley i fiori azzurri sono spesso più evidenti da giugno a settembre, quando la rosetta è già diventata più coriacea.

Nei luoghi irrigati la vegetazione può rimanere verde più a lungo, ma non si raccoglie nei campi agricoli o lungo le strade urbane a causa dei trattamenti e dell'inquinamento.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Nelle zone basse della California, dopo le piogge autunnali, alla base si formano nuove foglie.

Da novembre a marzo, talvolta fino ad aprile, è possibile trovare una rosetta giovane. Sulla costa fresca le foglie possono comparire anche in altri periodi, soprattutto con sufficiente umidità.

Dalla fine della primavera i fusti si allungano. Da giugno a settembre sono visibili i capolini azzurri; la fioritura può continuare anche più tardi, se l'acqua non manca.

Il fiore è solitamente aperto al mattino e si richiude rapidamente con il caldo e il sole intenso.

Alla fine della stagione compaiono acheni secchi, che non sono la parte alimentare di questo articolo.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. North Carolina State University Extension conferma espressamente che le foglie di Cichorium intybus possono essere usate in insalata.

Nella pianta selvatica sono nettamente amare, soprattutto dopo lo sviluppo dello stelo fiorale. Per questo le foglie precoci della stagione fresca sono più adatte a piccole porzioni crude.

Si tagliano finemente e si mescolano con foglie meno amare. Le forme coltivate di cicoria da insalata possono avere un gusto più delicato, ma non ci si deve aspettare lo stesso da un esemplare selvatico.

Le foglie basali fresche delle fasi successive appartengono ancora alla pianta alimentare, ma sono spesso tanto dure e amare da avere poco valore pratico per un'insalata.

Tradizionalmente la radice viene essiccata e tostata per preparare un sostituto del caffè. Si tratta però di una trasformazione con riscaldamento, quindi la radice non è qui proposta come alimento senza fuoco.

I fiori azzurri aiutano a riconoscere con sicurezza la specie, ma ciò non giustifica automaticamente il loro consumo crudo.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Durante la fase di rosetta la cicoria si confonde facilmente con il tarassaco Taraxacum officinale.

Nel tarassaco il capolino è giallo e si trova da solo su uno scapo cavo e senza foglie; nella cicoria si sviluppa invece un fusto alto e ramificato con capolini azzurri.

Anche in alcune specie di lattuga Lactuca le foglie e il lattice bianco sono simili, ma i fiori e i semi sono differenti.

Una foglia che produce lattice non dimostra da sola la commestibilità.

Non si raccolgono foglie amare dalle fasce stradali, dai campi trattati o dalle discariche contaminate.

L'identificazione esatta deve precedere l'assaggio, non essere effettuata dopo aver confrontato i sapori. Le persone con allergia nota alle Asteracee potrebbero non tollerare questo alimento.

FONTI

Calflora, Cichorium intybus — distribuzione nelle contee della California: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2107 North Carolina State University Extension, Chicory — caratteri, foglie crude da insalata e radice da tostare: https://plants.ces.ncsu.edu/plants/cichorium-intybus/ Calflora, osservazioni per contea: https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=2107

Cirsium arvense — giovani foglie prive di spine e midollo dei fusti teneri

Cirsium arvense

Nei terreni incolti umidi e sui prati delle regioni settentrionali della California si incontrano colonie di piante spinose dai capolini lilla. Se si scava un germoglio, spesso se ne scoprono altri nelle vicinanze, collegati da radici sotterranee.



Cirsium arvense, colonia di cardi con foglie lobate spinose, capolini lilla e fusti eretti
kallerna · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

È Cirsium arvense, un cardo perenne invasivo che colonizza rapidamente i luoghi aperti. Nonostante l'aspetto minaccioso, alcune parti giovani possono effettivamente essere mangiate senza fuoco dopo una completa pulizia meccanica.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Pianta perenne generalmente alta 40–120 centimetri, con un sistema ramificato di radici striscianti. I fusti sono eretti, costolati e ramificati in alto.

Le foglie sono alterne, oblunghe, da poco a profondamente lobate, con piccole spine sui denti. La pagina inferiore è spesso più chiara.



Cirsium arvense, colonia di cardi con foglie lobate spinose, capolini lilla e fusti eretti
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

I capolini sono relativamente piccoli, larghi alcuni centimetri, lilla o porpora pallido, riuniti in gruppi alle estremità.

In molti esemplari i capolini femminili e maschili si formano su piante diverse; dopo la fioritura compaiono soffici pappi dei semi.

A differenza del cardo biennale comune, questa specie forma gruppi perenni grazie all'apparato radicale.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora indica Cirsium arvense come specie invasiva non nativa.

In California si trova soprattutto nel nord, nella Sierra Nevada e nelle valli montane, nei prati umidi, lungo strade e fiumi; non è particolarmente associata ai deserti meridionali.

Nella contea di Sacramento le osservazioni sono relativamente poche. Può occupare vaste radure, ma il rischio di contaminazione è particolarmente alto nei pressi di aree agricole e ferrovie.

Le piante di questi luoghi non devono essere raccolte per il consumo crudo.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

In primavera dalle radici spuntano rosette e germogli giovani ancora relativamente morbidi.

Alla fine della primavera i fusti si allungano rapidamente e i tessuti esterni diventano rigidi. La fioritura avviene principalmente in estate e i semi maturano alla fine dell'estate.

Nei luoghi sufficientemente umidi può esserci un'ulteriore crescita giovane in autunno.

Per il consumo crudo conta soprattutto la consistenza concreta della foglia o del midollo del fusto, non la sola data del calendario.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani dopo un'attenta pulizia. Plants For A Future ne conferma esplicitamente il consumo crudo, ma avverte che i margini spinosi devono essere interamente eliminati. Dopo questa operazione rimane poca materia alimentare.

Midollo chiaro dei fusti giovani. Una revisione sistematica della letteratura scientifica su Cirsium arvense descrive il consumo fresco e crudo dei fusti sbucciati. Sono succosi e croccanti.

Per ottenere questa parte bisogna rimuovere tutto il rivestimento esterno con le spine.

Anche le radici del primo anno sono descritte come commestibili crude, ma, a causa dell'apparato radicale profondo, della scarsa resa e dell'inulina, non sono considerate qui un alimento pratico.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Cirsium vulgare, descritto separatamente, è di solito più alto e ruvido, con grandi capolini e ali spinose del fusto molto evidenti.

In alcune specie native di Cirsium le foglie e i fiori sono esteriormente simili; le giovani rosette possono essere difficili da distinguere fino alla fioritura.

Bisogna controllare la forma dei capolini, il portamento in colonie perenni e la struttura dei fusti.

La semplice presenza di spine non dimostra che una pianta sia alimentare: molte Asteracee simili non hanno parti crude commestibili confermate.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2118
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Cirsium+arvense
- https://doi.org/10.1080/15427528.2022.2126419

Cirsium brevistylum — giovani radici crude dei prati costieri settentrionali

Cirsium brevistylum

Nei querceti costieri settentrionali e nei prati freschi della California si innalzano talvolta alti cardi con capolini porpora riuniti in gruppi alle estremità dei germogli.



Cirsium brevistylum, cardo alto con foglie lobate spinose e gruppi di capolini porpora-rossi dai pappi piumosi
Matt Lavin · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

Le foglie sono provviste di spine, ma sotto terra la pianta giovane sviluppa una grossa radice fittonante.

Sono precisamente le radici giovani e sbucciate di questa specie a essere state mangiate crude; lo scavo, tuttavia, distrugge la pianta e grandi quantità possono provocare forte formazione di gas intestinali.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È una pianta erbacea biennale o perenne di breve durata, generalmente alta da uno a due metri.

Nel primo anno forma una rosetta basale di foglie lunghe e lobate, verdi e poco pelose sopra, talvolta biancastre e lanose sotto. Sul margine si trovano spine corte e rigide.

Nella stagione successiva si sviluppa un grosso fusto diritto e succoso, ramificato nella parte superiore.

I capolini sono più spesso raccolti in gruppi fitti, talvolta circondati dalle foglie superiori. L'involucro di ciascun capolino è ricoperto da sottili peli simili a ragnatele.

I fiori tubulosi sono porpora-rossi. Dopo la fioritura si sviluppano acheni con lunghi pappi piumosi.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma Cirsium brevistylum come specie nativa californiana e riporta centinaia di osservazioni, soprattutto lungo la costa settentrionale e centrale.

Cresce sui prati umidi, ai margini dei boschi, nelle radure delle foreste miste sempreverdi e fra gli arbusti costieri.

Nella calda pianura di Sacramento non bisogna aspettarsi popolamenti spontanei numerosi.

Nelle opere più antiche questo cardo californiano era talvolta denominato Cirsium edule, ma la botanica moderna distingue le due specie.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

In primavera le piante giovani sviluppano le foglie della rosetta, mentre negli esemplari più maturi comincia a innalzarsi il fusto succoso.

La fioritura avviene generalmente in estate e può durare più a lungo nei luoghi costieri umidi.

La radice accumula riserve alimentari prima della fioritura; dopo lo sviluppo di un alto fusto fiorale spesso diventa più fibrosa.

Le parti sotterranee possono essere raccolte soltanto dove ciò è consentito e la specie è stata identificata senza dubbi; per conservare la popolazione non si devono dissotterrare una dopo l'altra tutte le giovani piante.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Giovane radice fittonante. Per Cirsium brevistylum le descrizioni etnobotaniche dei popoli della costa pacifica confermano separatamente il consumo crudo di radici sbucciate.

Dopo l'estrazione si rimuove completamente la buccia esterna sporca e si utilizza il tessuto interno chiaro, finché è ancora tenero.

La radice può contenere quantità significative di inulina, un carboidrato che non viene assimilato direttamente e spesso provoca gas intestinali. Non sono adatte grandi porzioni crude.

Anche il giovane fusto sbucciato è descritto come alimento, ma la modalità specificamente cruda è documentata in modo meno chiaro; perciò non viene presentato come prodotto principale confermato.

Le foglie spinose e gli involucri dei capolini non vengono mangiati.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Cirsium vulgare, già descritto separatamente, ha ali spinose grosse lungo il fusto e grandi capolini.

Cirsium arvense forma gruppi grazie alle radici striscianti e produce capolini più piccoli.

Il vero Cirsium edule, diffuso soprattutto dall'Oregon verso nord, è morfologicamente affine, ma differisce nella struttura dello stilo e dei capolini. Non è corretto applicare il suo nome alla pianta californiana.

Dissotterrare un qualsiasi cardo simile prima della fioritura non garantisce che la specie sia stata identificata correttamente. Nel dubbio si lascia la radice nel terreno.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2119
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Cirsium+brevistylum
- https://burkeherbarium.org/imagecollection/taxon.php?Taxon=Cirsium+brevistylum

Cirsium vulgare — il tenero midollo dei giovani fusti spinosi

Cirsium vulgare

Su un pascolo o su un pendio disturbato si può incontrare un grande cardo spinoso dalle foglie pelose argentate e dai capolini porpora acceso. Toccarlo senza guanti è sgradevole, ma sotto il rivestimento rigido di un fusto giovane si nasconde un midollo morbido, biancastro. Di questa specie sono state utilizzate tradizionalmente varie parti; per un'alimentazione senza fuoco, tuttavia, l'interesse pratico principale è costituito dal giovane germoglio completamente ripulito.



Cirsium vulgare con rosetta di foglie profondamente lobate e spinose, fusto alato e grandi capolini porpora
MurielBendel · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erbacea biennale: nel primo anno forma generalmente una grande rosetta basale; nel secondo sviluppa un fusto fiorale robusto, spesso alto da mezzo metro fino a due metri.

Le foglie sono lunghe e profondamente lobate; i margini terminano con spine robuste giallo chiaro. La pagina inferiore è pallida, talvolta quasi bianca per la peluria.

Sul fusto le basi delle foglie proseguono verso il basso formando caratteristiche ali spinose. I capolini sono grandi, porpora, circondati da numerose brattee strette con punte acutamente spinose. In seguito si formano acheni con lunghi pappi piumosi trasportati dal vento.



Cirsium vulgare con rosetta di foglie profondamente lobate e spinose, fusto alato e grandi capolini porpora
Harry Rose (Macleay Grass Man) · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma Cirsium vulgare come infestante non nativa, molto diffusa nello Stato. Le osservazioni provengono dalla costa, dalle pianure e dalle contee montane, compresa Sacramento.

Cresce nei pascoli, sui prati, ai margini asciutti dei boschi, lungo le strade forestali e sui terreni disturbati. Può formare gruppi fitti e soppiantare la vegetazione nativa. Poiché compare spesso vicino alle strade e ai campi trattati, non si raccoglie in questi luoghi per mangiarlo crudo.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Nella primavera del primo anno si sviluppa la rosetta fogliare. Nella primavera della seconda stagione, dal suo centro si allunga rapidamente un fusto grosso e succoso: è un intervallo breve in cui il midollo risulta ancora tenero.

Dopo la formazione dei grandi boccioli fiorali, il fusto diventa più rigido e fibroso. La fioritura è soprattutto estiva e nei luoghi più freschi può continuare all'inizio dell'autunno. Le condizioni del singolo anno sono più importanti di una data fissa sul calendario.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Midollo di un fusto giovane. La scheda specifica di Plants For A Future descrive il consumo dei giovani germogli fiorali sbucciati, crudi oppure preparati. Finché il fusto è succoso, se ne eliminano completamente gli strati esterni rigidi e spinosi.

All'interno rimane una parte croccante e biancastra, che per consistenza ricorda il sedano. Questa preparazione richiede attenzione: se qualche spina è rimasta sul midollo, non bisogna mangiarlo.

Foglie giovani accuratamente private delle spine. Alcune fonti le ammettono in insalata dopo l'eliminazione completa delle spine, ma dopo la pulizia rimane pochissimo materiale commestibile.

Le radici, i boccioli e i ricettacoli dei capolini sono descritti principalmente dopo preparazione con riscaldamento e non sono qui raccomandati.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Cirsium arvense è un cardo perenne più sottile, che produce germogli da radici striscianti e normalmente presenta capolini più piccoli.

Anche alcune specie native californiane di Cirsium hanno fiori porpora: per identificare questa specie si osservano la rosetta biennale, le ali spinose decorrenti sul fusto e la struttura dei grandi capolini.

Centaurea solstitialis, il fiordaliso giallo stellato, è spinoso a sua volta, ma ha un diverso tipo di capolino. Non si tenta mai di masticare un fusto spinoso senza averlo ripulito meccanicamente del tutto.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2151
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Cirsium+vulgare

Claytonia exigua — minuscole foglie carnose sui pendii rocciosi

Claytonia exigua

Dopo le piogge primaverili, su un pendio californiano roccioso o di serpentinite possono spuntare piante succulente piccolissime, con foglie sottili e allungate. Sopra di esse si aprono minuscoli fiori bianchi o rosati, simili a piccole stelle.

È Claytonia exigua, una pianta annuale primaverile nativa. Le sue foglie sono confermate come alimento crudo, ma la pianta è talmente piccola che una raccolta abbondante non è giustificata. È molto più utile per conoscere la diversità delle verdure primaverili che per fornire grandi quantità di cibo durante un viaggio autonomo.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È una delle specie più minute del gruppo delle Claytonia: generalmente alta soltanto pochi centimetri, talvolta fino a dieci–quindici.

Da una radice sottile spuntano diversi steli rossastri o verdastri. Alla base si sviluppano foglie strette e carnose, lineari o spatolate, simili a piccole dita verdi.

Più in alto, sul fusto fiorale, si trova una coppia di foglioline. In alcune forme sono separate; in altre si uniscono leggermente alla base e formano una lamina simile a piccole corna o quasi a un disco.

I fiori sono minuscoli, larghi soltanto pochi millimetri, con cinque petali bianchi o rosa pallido e sottili linee scure alla base.

Dopo la fioritura compaiono piccole capsule a tre valve, con pochi semi. Con il clima asciutto la pianta può arrossarsi o apparire grigiastra.

Questa combinazione di dimensioni minute, foglie carnose strette e piccoli fiori bianco-rosati la distingue dalla più grande lattuga dei minatori.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora descrive Claytonia exigua come nativa della California, presente nelle comunità Yellow Pine Forest, Mixed Evergreen Forest, Foothill Woodland, Chaparral e Valley Grassland.

Sono particolarmente caratteristici i luoghi aperti con terreno povero e roccioso, comprese le serpentiniti.

Le osservazioni nello Stato sono circa un migliaio, ma le singole popolazioni sono spesso molto localizzate. Nei dintorni di Sacramento gli habitat adatti si trovano più facilmente sui pendii pedemontani che nei parchi urbani irrigati.

Alcune varietà sono più strettamente legate a determinati suoli montani e altre minuscole annuali simili possono crescere insieme. Distruggere una colonia per qualche grammo di vegetazione non è ragionevole.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

La germinazione segue le piogge invernali fresche, quando il sottile strato superficiale del terreno rimane umido. Sulle colline pedemontane basse le foglioline verdi possono comparire già a febbraio.

Le descrizioni botaniche dell'ovest degli Stati Uniti indicano una fioritura da marzo a luglio secondo l'altitudine, ma nelle valli soleggiate spesso termina molto prima.

Dopo la formazione delle piccole capsule la pianta si asciuga rapidamente e scompare dalla superficie fino alla successiva stagione piovosa.

Per il consumo crudo sono adatte soltanto le giovani foglie succose prima della forte siccità; gli steli secchi rossastri non costituiscono una riserva alimentare.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani e succose. Plants For A Future ne conferma espressamente il consumo crudo per Claytonia exigua.

Sono piccole, morbide, leggermente mucillaginose e prive di una marcata amarezza. Alcune foglioline si possono mangiare fresche dopo il lavaggio o mescolare a un'insalata di verdure più grandi.

Da una pianta, tuttavia, si ricava pochissimo. Strapparla interamente impedisce la futura produzione di semi. È quindi meglio limitarsi a qualche foglia di una popolazione numerosa e dove la raccolta è consentita; normalmente conviene lasciare sul posto una specie così piccola.

Parti escluse. La fonte specifica conferma le foglie, non la radice, i fiori, i semi o la pianta intera. Una capsula minuscola non è una «noce cruda» adatta all'alimentazione.

La pianta cresce a contatto diretto con terreni che, nelle aree di serpentinite, hanno una composizione minerale insolita. Non va raccolta vicino a discariche, scarichi industriali e banchine stradali contaminate.

Per un'alimentazione autonoma non è una specie da raccogliere quotidianamente in grandi quantità.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Claytonia perfoliata produce foglie molto più grandi e un ampio disco a forma di coppa intorno allo stelo fiorale.

Le foglie basali di Claytonia parviflora sono più strette rispetto alla comune lattuga dei minatori, ma la pianta è di solito più alta e le sue parti fiorali sono più evidenti.

Claytonia rubra può possedere un fusto rossastro, ma si distingue per la forma delle foglie e la disposizione dei fiori.

Nella fase vegetativa Claytonia exigua si confonde facilmente con altre minuscole succulente primaverili. Bisogna osservare i fiori completi e la struttura della capsula; se non si riesce a identificare la specie con certezza, non si mangiano le foglie.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2231
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Claytonia+exigua
- https://burkeherbarium.org/imagecollection/taxon.php?Taxon=Claytonia+exigua

Claytonia lanceolata — foglie tenere e piccoli tuberi dopo il disgelo

Claytonia lanceolata

Dopo lo scioglimento della neve, su un prato montano o al margine di un bosco umido della Sierra Nevada, spuntano piccole foglie carnose e steli sottili con fiori bianco-rosati.



Claytonia lanceolata, piccola pianta montana con foglie carnose lanceolate opposte e fiori bianchi e rosa a cinque petali
BlueCanoe · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

È Claytonia lanceolata, una piccola perenne primaverile dei pendii montani. A differenza della lattuga dei minatori annuale, cresce da un piccolo tubero sotterraneo arrotondato.

Le fonti alimentari confermano il consumo crudo delle sue foglie tenere e del tubero sbucciato. Per quest'ultimo, tuttavia, è indispensabile un'identificazione botanica estremamente precisa: nelle vicinanze possono trovarsi piante bulbose mortali e lo scavo distrugge ogni individuo raccolto.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È una piccola pianta perenne, spesso alta cinque–quindici centimetri.



Claytonia lanceolata, piccola pianta montana con foglie carnose lanceolate opposte e fiori bianchi e rosa a cinque petali
Thayne Tuason · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Da un tubero sotterraneo globoso si alzano uno o più steli sottili e alla base compaiono alcune piccole foglie.

Sul fusto fiorale sono generalmente ben visibili due foglie opposte, carnose, lanceolate o oblunghe, che sembrano talvolta avvolgere il fusto.

Più in alto si apre una piccola infiorescenza composta da diversi fiori bianchi o rosa tenue con cinque petali; alla base dei petali possono trovarsi strisce rosa o piccole macchie gialle.

Dopo l'impollinazione si formano capsule piccole con semi neri. Il tubero sotterraneo è arrotondato, talvolta leggermente irregolare, largo fino a un paio di centimetri e collegato allo stelo con tessuto sottile.

Non è un bulbo di cipolla a strati né un tubero di patata: il collegamento con la pianta in fiore è decisivo per identificarlo.

Quando il terreno si asciuga, la parte aerea scompare rapidamente. Non bisogna dissotterrare organi sconosciuti basandosi sul ricordo del luogo.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma Claytonia lanceolata come pianta nativa californiana, associata a Red Fir Forest, Lodgepole Forest, Subalpine Forest e versanti umidi vicini ai corsi d'acqua.

Predilige i prati montani e i margini dei boschi, dove il terreno è bagnato in primavera dall'acqua di fusione della neve e si asciuga gradualmente d'estate.

Non la si deve cercare nella pianura della Sacramento Valley. Durante le escursioni nel Tahoe Basin e ad altitudini maggiori può comparire in piccoli gruppi, specialmente dove la neve si ritira lentamente.

Calflora riporta soltanto alcune centinaia di osservazioni: non va descritta come una risorsa alimentare onnipresente. Scavare tuberi in una piccola colonia può far scomparire la popolazione da quel luogo.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le foglie giovani emergono dopo il disgelo. Nelle fasce montane meno elevate ciò può avvenire in aprile–maggio; sui prati subalpini più alti in giugno o anche più tardi.

I fiori si aprono poco dopo le foglie e rimangono visibili per un periodo relativamente breve, finché è presente l'umidità primaverile.

All'inizio dell'estate secca la vegetazione aerea appassisce, le capsule si aprono e la pianta entra in riposo. Le foglie tenere crude sono migliori proprio all'inizio della stagione.

I tuberi rimangono sotto terra più a lungo, ma cercarli senza una pianta in fiore è pericoloso ed ecologicamente distruttivo. La fase della fioritura è la più adatta per riconoscere la specie.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Plants For A Future ne conferma il consumo crudo. Sono tenere, dal sapore piuttosto delicato, e si possono aggiungere in piccola quantità a un'insalata fredda.

Poiché ogni pianta ne produce poche, non bisogna raccogliere tutte le foglie: il tubero ha bisogno del fogliame per accumulare sostanze nutritive.

Tubero sotterraneo, soltanto dopo un'identificazione impeccabile. Plants For A Future indica espressamente «root – raw or cooked» e descrive il gusto del tubero crudo come gradevole e leggermente simile al ravanello.

Il tubero, però, è piccolo e un'altra fonte riporta che alcuni organi sotterranei di questo genere erano più spesso cotti tradizionalmente.

Si potrebbe utilizzare soltanto un tubero intero e sicuramente collegato a una pianta fiorita identificata senza dubbi, ben lavato e ripulito dal terreno, e soltanto dove lo scavo è consentito.

Nella pratica di viaggio è più prudente preferire le foglie e non distruggere i tuberi di una piccola popolazione.

Cosa non fare. Non si raccolgono «bulbetti» sconosciuti e isolati dal terreno, né si prova ad assaggiarli per identificarli.

Fra gli organi sotterranei simili della California crescono piante mortalmente velenose. Semi, capsule mature e fusti grossolani non sono raccomandati in questo articolo.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Claytonia perfoliata è annuale, con una coppa fogliare molto più ampia intorno allo stelo fiorale e senza il piccolo tubero di riserva.

Claytonia rubra può avere steli rossi e foglie minute, ma è anch'essa annuale.

Le piante bulbose del genere Toxicoscordion, note come death camas, sono mortalmente velenose e possono vivere negli stessi ambienti primaverili. Le loro foglie lineari e i fiori a sei elementi differiscono da quelli a cinque petali delle Claytonia.

Non si dissotterra un tubero senza la parte aerea completa, soprattutto in presenza di bulbose sconosciute. Gli organi sotterranei sono raramente così necessari a un'alimentazione senza fuoco da giustificare questo rischio.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2235
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Claytonia+lanceolata
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Claytonia_lanceolata

Claytonia parviflora — foglie strette e piccoli fiori primaverili

Claytonia parviflora

Ai margini dei ruscelli primaverili e sui pendii umidi e ombrosi della California può crescere una verdura molto simile alla famosa lattuga dei minatori.



Claytonia parviflora, piccola annuale con foglie basali strette e carnose, fiorellini bianchi e capsule minute
Matt Lavin · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

Le sue foglie inferiori, tuttavia, sono generalmente più strette, mentre la parte superiore è più sottile e ramificata; i piccoli fiori bianchi o rosati sono appena visibili fra le foglioline.

È Claytonia parviflora, una specie nativa distinta, spesso vicina a Claytonia perfoliata. Le sue foglie giovani possono essere mangiate crude. È importante non confondere due specie botaniche in un unico articolo, anche se alcune delle loro proprietà alimentari coincidono.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È una piccola annuale, alta generalmente da pochi centimetri fino a trenta.



Claytonia parviflora, piccola annuale con foglie basali strette e carnose, fiorellini bianchi e capsule minute
Matt Lavin from Bozeman, Montana, USA · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

Alla base crescono foglie carnose oblunghe o strettamente spatolate, con piccioli lunghi. La forma varia molto fra le sottospecie e anche fra le popolazioni.

Dalla rosetta si sviluppano sottili steli fiorali succosi. Più in alto possono trovarsi due foglie opposte, talvolta unite intorno al fusto, altre volte separate oppure unite soltanto in un piccolo disco.

Alle estremità compaiono gruppi di fiorellini con cinque petali bianchi o rosati, a volte segnati da sottili venature.

Dopo la fioritura si formano piccole capsule con semi neri.

Le foglie inferiori strette sono un carattere importante, ma da sole non bastano: bisogna valutare anche la coppia di foglie superiori e i fiori.

In alcune sottospecie i fiori sono più grandi e l'identificazione richiede di considerare la forma locale.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma Claytonia parviflora come specie nativa della California, con diverse migliaia di osservazioni in una grande varietà di habitat primaverili umidi: lungo ruscelli, nei burroni, sui pendii ombreggiati e ai margini bagnati delle strade forestali.

È particolarmente frequente dopo inverni piovosi prolungati. Nella Sacramento Valley può comparire nei luoghi primaverili adatti e si incontra più spesso nelle colline pedemontane.

Calflora, tuttavia, distingue diverse sottospecie, compresa la rara ssp. grandiflora, con California Rare Plant Rank 4.2.

Non si può giustificare la raccolta di una sottospecie rara soltanto perché la specie in generale possiede foglie commestibili: quando l'identificazione è incerta, è meglio lasciare una piccola popolazione intatta.

Il nome comune «lattuga dei minatori» viene applicato a diverse Claytonia, perciò non basta da solo per identificare la pianta.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dopo le piogge autunnali e invernali compaiono le foglie basali strette e succose. Nelle zone basse della California la vegetazione gradevole è spesso disponibile alla fine dell'inverno, approssimativamente da febbraio ad aprile.

I piccoli fiori bianchi o rosati si aprono in primavera e possono continuare a comparire fino a maggio–giugno nelle colline pedemontane più fresche.

Con l'arrivo dell'estate calda e secca la pianta generalmente conclude il suo ciclo: le foglie inferiori ingialliscono, le capsule si aprono e la vegetazione succosa scompare.

Una pianta irrigata può rimanere verde più a lungo, ma le foglie vecchie diventano più dure. È preferibile raccogliere le foglie morbide prima che gli steli fiorali si allunghino molto.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani e succose. Plants For A Future conferma espressamente il consumo crudo delle foglie di Claytonia parviflora ssp. parviflora.

Il sapore è delicato, ricorda un poco la lattuga verde; con sufficiente umidità la foglia è piacevolmente croccante.

Si possono staccare con attenzione e mangiare fresche dopo il lavaggio oppure tritare in una miscela per insalata.

Una scheda separata di Plants For A Future ne apprezza molto la qualità alimentare, ma questo non giustifica la raccolta di tutte le piante: una parte deve poter produrre semi.

Non trasferire automaticamente tutte le parti alimentari da Claytonia perfoliata. Per la ben conosciuta lattuga dei minatori esistono fonti che descrivono il consumo crudo di fiori e fusti; per la specie distinta C. parviflora, invece, sono confermate con maggiore affidabilità le foglie.

Fiori, radici, semi e capsule mature non sono quindi qui proposti come alimenti separati.

Sui terreni bagnati le foglie si sporcano di sabbia e particelle del suolo; nei pressi dei corsi d'acqua è necessario valutarne la qualità. Non si mangia cruda una pianta raccolta in un fosso inquinato o in un'area trattata con erbicidi.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Claytonia perfoliata porta foglie basali più larghe e arrotondate e generalmente presenta una coppa intera e rotonda ben sviluppata intorno allo stelo sotto i fiori; nella Claytonia a fiori piccoli le foglie inferiori sono più strette e la coppia superiore può rimanere separata.

Claytonia sibirica vegeta più a lungo, ha foglie ovali e spesso fiori rosa più vivaci. Claytonia exigua è assai più minuta e caratterizzata da foglie sottili, quasi filiformi.

Anche le stellarie hanno piccoli fiori bianchi, ma il numero e la struttura dei petali sono differenti.

Il gruppo Claytonia parviflora comprende diverse sottospecie: se non si riesce a determinarla con sicurezza, specialmente in un raro sito montano, la raccolta viene rimandata.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2240
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2241
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Claytonia+parviflora+ssp.+parviflora

Claytonia perfoliata — lattuga dei minatori dopo le piogge invernali

Claytonia perfoliata

Durante i mesi freschi della California, sui terreni umidi compaiono piccoli gruppi di vegetazione tenera. La lattuga dei minatori ha foglie lisce e succose, steli sottili e, in primavera, piccoli fiori bianchi che sembrano nascere dal centro di un piattino verde.



Claytonia perfoliata, pianta con foglie succose e coppetta verde circolare sotto piccoli fiori bianchi a cinque petali
Curtis Clark · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

Questa foglia insolita, che circonda il fusto fiorale, è uno dei caratteri più utili per riconoscere la pianta adulta.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

All'inizio della crescita, vicino al terreno compare una rosetta di foglie separate su piccioli lunghi e sottili. Possono essere ovali, allungate o simili a un rombo arrotondato.

Sono morbide, verde chiaro o vivace, leggermente carnose e senza peluria evidente. La pianta adulta è generalmente bassa: gli steli sottili raggiungono circa 20 centimetri.



Claytonia perfoliata, pianta con foglie succose e coppetta verde circolare sotto piccoli fiori bianchi a cinque petali
Curtis Clark · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

Quando inizia la fioritura, le due foglie superiori si saldano intorno al fusto e sembrano formare una sola coppa quasi circolare. Dal suo centro si innalza un piccolo gruppo di fiori.

Ogni fiore ha cinque petali bianchi, talvolta appena rosati, ed è molto piccolo, largo soltanto pochi millimetri.

Non bisogna cercare esclusivamente le foglie superiori circolari: prima della fioritura nelle giovani piante sono soprattutto visibili le foglie ordinarie vicine al suolo.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

La lattuga dei minatori è ampiamente presente in California, anche nella Sacramento Valley e sulle colline pedemontane della Sierra Nevada.

Cresce particolarmente bene dove fa fresco ed è disponibile umidità sufficiente: all'ombra delle querce, ai margini dei boschi, sui pendii bagnati, nei giardini e nei luoghi dal terreno disturbato.

In condizioni favorevoli può comparire in gruppi interi; ciò non significa, però, che ricopra uniformemente tutta la foresta.

In molte regioni dello Stato è una pianta comune e non rara. È invece quasi assente nei deserti più caldi e bassi e conclude rapidamente la propria stagione sui terreni aperti che si asciugano.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

In un inverno mite e piovoso la vegetazione giovane compare dopo che il terreno si è inumidito.

Nelle pianure la stagione principale è generalmente l'inverno e la primavera. In California la fioritura è particolarmente caratteristica fra febbraio e maggio; nelle zone montane fresche il periodo può spostarsi.

Quando arriva un caldo primaverile stabile, la pianta si secca. Le settimane effettive dipendono quindi dalle piogge e dall'altitudine, non soltanto dalla data del calendario.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie. Le foglie giovani e succose si mangiano crude come verdura da insalata. Sono tenere e hanno un gusto erbaceo delicato.

Fusti. Anche i fusti sottili e ancora teneri sono commestibili crudi. Si possono consumare insieme alle foglie.

Fiori. I piccoli fiori bianchi o rosati sono a loro volta commestibili crudi.

In una descrizione etnografica del popolo Miwok la pianta compare come verdura stagionale; una rassegna botanica dello USDA Forest Service indica esplicitamente come commestibili foglie, fusti e fiori.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Una giovane lattuga dei minatori non ha ancora il suo caratteristico «piattino». In questa fase altre piccole erbacee primaverili possono assomigliarle.

Più tardi la combinazione di foglie lisce e succose, coppa fogliare saldata intorno al fusto fiorale e piccoli fiori a cinque petali ne facilita molto il riconoscimento.

Anche alcune specie affini di Claytonia possono avere foglie saldate: questo singolo carattere non basta per determinare la specie.

Un aspetto importante della verdura stessa: UC IPM osserva che la lattuga dei minatori può talvolta accumulare ossalati solubili. Non conviene quindi mangiarne porzioni molto grandi, soprattutto in presenza di restrizioni al consumo di ossalati.

FONTI

- UC IPM, Miner's Lettuce, identificazione, stagioni, distribuzione e ossalati: https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/miners-lettuce/
- USDA Forest Service, Claytonia perfoliata, parti alimentari: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/claper
- Calflora, Claytonia perfoliata, distribuzione californiana: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2244
- S. A. Barrett ed E. W. Gifford, Miwok Material Culture: Greens (1933): https://www.yosemite.ca.us/library/miwok_material_culture/greens.html

Claytonia rubra — foglie primaverili tenere su steli rossastri

Claytonia rubra

Dopo le piogge invernali, su un pendio aperto fra querce rade si possono vedere piccole piante succulente con steli rossastri. Le foglie ricordano una lattuga in miniatura, mentre alle estremità si aprono fiorellini quasi invisibili, bianco-rosati.



Claytonia rubra, minuscola annuale con steli rosati, foglie succose arrotondate e fiorellini bianchi o rosa
Jim Morefield (James D. Morefield) · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

È Claytonia rubra, una specie nativa affine alla lattuga dei minatori. Le foglie giovani e i germogli teneri possono essere mangiati crudi.

È importante distinguerla dalla più grande Claytonia perfoliata: appartengono allo stesso gruppo, ma hanno dimensioni, forme delle foglie e preferenze di umidità differenti.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È una piccola annuale, spesso alta soltanto alcuni centimetri, talvolta fino a dieci–quindici.

Ha una radice sottile e diversi steli succosi, frequentemente rosa-rossi, soprattutto negli esemplari giovani esposti al sole.

Alla base si trovano piccole foglie ovali o arrotondate-spatolate, sostenute da piccioli. Più in alto sul fusto può apparire una coppia di foglie che, in alcune forme, si saldano parzialmente intorno al fusto fiorale creando una piccola superficie a coppa.

A differenza della comune lattuga dei minatori, questa coppa è generalmente più piccola e può avere una forma differente.

I fiori sono riuniti in un piccolo gruppo apicale. Ciascuno ha cinque petali bianchi o rosa tenue, spesso con venature appena visibili.

Dopo l'impollinazione si formano capsule minute che si aprono e disperdono semi neri.

Verso la fine della primavera gli steli possono diventare molto rossi, mentre le foglie ingialliscono e i sottili germogli si seccano.

Il colore rosso non è un carattere assoluto: per riconoscere correttamente la specie bisogna osservare insieme fiore, foglia e ciclo vitale.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma Claytonia rubra come specie nativa della California e riporta quasi mille osservazioni, anche sui pendii della Sierra Nevada, delle Cascade Range e delle Coast Ranges.

È più spesso associata ai margini forestali primaverili relativamente asciutti, ai querceti radi e agli arbusti che non ai boschi molto umidi abitati dalla più succulenta Claytonia sibirica.

Sui pendii pedemontani adatti, dopo le piogge invernali può formare piccoli gruppi insieme ad altre annuali primaverili.

Nel centro della Sacramento Valley è possibile incontrarla su terreni adatti, ma non bisogna descriverla come verdura da insalata presente su ogni prato.

Sottospecie e forme diverse variano nella dimensione della coppia di foglie superiori. Nei luoghi difficili da classificare è utile ricorrere a una chiave botanica.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dopo le prime piogge autunnali e invernali stabili, i semi germinano e sviluppano foglie basali tenere.

Nelle colline pedemontane calde la vegetazione è più evidente durante l'inverno e all'inizio della primavera; nei boschi più freschi la crescita si sposta verso marzo–maggio.

La fioritura avviene spesso in primavera, talvolta fino all'inizio dell'estate nelle zone elevate.

Con lo sviluppo degli steli fiorali la pianta invecchia, i fusti diventano più rossi e le foglie progressivamente più dure.

All'inizio dell'estate calda e secca la maggior parte delle annuali si secca e scompare dalla superficie.

Per il consumo crudo servono foglie giovani e morbide e cime succose, non i resti degli steli bruni.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Plants For A Future conferma direttamente il consumo crudo di Claytonia rubra.

Sono morbide, leggermente succose e ricordano la comune lattuga dei minatori; dopo un periodo secco il gusto vegetale può diventare più marcato.

Una piccola quantità si può lavare con acqua potabile pulita e mescolare ad altre verdure fresche. La pianta è minuta: non c'è motivo di sradicare un'intera colonia per pochi grammi.

Steli giovani e teneri. La stessa fonte conferma il consumo crudo prima che diventino grossolani. Si possono spezzare le cime morbide insieme alle foglie e mangiarle fresche, finché la pianta non si è seccata.

I fusti fruttiferi duri e le capsule mature non costituiscono lo stesso alimento.

Pratica alimentare. Altre Claytonia sono state consumate come verdura primaverile nell'ovest del Nordamerica. Qui è sufficiente la preparazione fredda in insalata, senza riscaldamento.

Semi e radici sono esclusi perché la fonte specifica non ne conferma il consumo crudo come alimenti autonomi.

Le foglie vicine al terreno spesso si coprono di sabbia e possono essere contaminate da escrementi animali. Le piante dei prati trattati con erbicidi o dei fossi sporchi non sono adatte al consumo crudo.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Claytonia perfoliata è generalmente più grande e porta una larga coppa intera sotto i fiori.

Claytonia parviflora differisce per le foglie inferiori più strette e i piccoli fiori; alcune forme sono distinguibili soltanto durante la fioritura.

Claytonia exigua è assai più minuta, ha foglioline molto strette e può arrossarsi anch'essa per la siccità.

Le stellarie, Stellaria, presentano foglie morbide, ma fiori strutturalmente differenti, con petali bianchi profondamente divisi.

Non è quindi possibile identificare una Claytonia soltanto dal colore rosso del fusto. Per mangiarla cruda occorre osservare più caratteri della stessa pianta, senza mescolare diverse annuali nella stessa manciata.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2247
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Claytonia+rubra

Claytonia sibirica — fiori rosa e foglie tenere del bosco umido settentrionale

Claytonia sibirica

Nei boschi freschi e bagnati della costa settentrionale della California, a volte compare un tappeto di vegetazione morbida da cui si innalzano piccoli fiori rosa a cinque petali.



Claytonia sibirica, pianta dei boschi freschi con foglie ovate separate e piccoli fiori rosa a cinque petali
Walter Siegmund · CC BY 2.5 · Wikimedia Commons

Guardando da vicino, alla base si osservano foglie larghe e ovali, molto diverse dalla coppa rotonda della comune lattuga dei minatori.

È Claytonia sibirica, specie nativa di verdura primaverile del Nordovest americano. Le foglie giovani si possono mangiare crude: ricordano una lattuga morbida, talvolta con un leggero retrogusto terroso.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È una pianta perenne bassa oppure di breve durata, secondo le condizioni, generalmente alta dieci–venti centimetri.



Claytonia sibirica, pianta dei boschi freschi con foglie ovate separate e piccoli fiori rosa a cinque petali
Walter Siegmund · CC BY 2.5 · Wikimedia Commons

Dalla base si sviluppano vari steli sottili e succosi, che possono strisciare leggermente sul terreno.

Le foglie sono alterne oppure riunite a coppie verso la parte superiore del germoglio, ovali o ovate, con apice acuto o leggermente arrotondato. Il picciolo delle foglie inferiori è più lungo.

Nella comune Claytonia perfoliata le due foglie superiori saldate formano la caratteristica coppa rotonda intorno allo stelo fiorale; qui non compare quel consueto disco intero.

I fiori sono generalmente rosa o bianco-rosati, ciascuno con cinque petali e piccoli stami gialli; sullo stelo fiorale se ne sviluppano diversi.

Dopo la fioritura compaiono piccole capsule secche con semi.

Foglie e germogli teneri sono succosi al tatto, ma possono diventare opachi durante la siccità e il caldo. Con il tempo, le piante formano piccoli gruppi nella penombra del bosco.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma Claytonia sibirica come nativa della California e ne segnala la presenza nelle comunità Northern Coastal Scrub, Redwood Forest, Douglas-Fir Forest, Mixed Evergreen Forest, Red Fir Forest e in ambienti umidi lungo i corsi d'acqua.

I luoghi più caratteristici sono i freschi boschi costieri del nord, i canyon umidi e le rive ombreggiate dei ruscelli.

Nella pianura urbana calda e secca della Sacramento Valley non è una comune erba dei prati.

Dopo un inverno piovoso, alcune popolazioni possono ricoprire il soffice suolo forestale con numerose foglioline.

Vicino a un ruscello, però, la pianta cresce spesso su terreni bassi e umidi dove possono arrivare microbi dall'acqua e rifiuti animali. La pulizia del luogo è quindi fondamentale.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Sulla costa mite le foglie possono persistere per buona parte dell'anno, anche se quelle nuove e migliori per l'alimentazione crescono durante la stagione fresca e umida.

Nei boschi montani più freddi la crescita primaverile inizia dopo lo scioglimento della neve.

La guida specifica indica una fioritura nel clima temperato generalmente fra aprile e luglio. Sulla costa settentrionale californiana i fiori rosa possono aprirsi in settimane diverse della primavera e dell'inizio dell'estate, secondo le piogge.

Dopo la fioritura si formano le capsule e in estate le foglie vecchie diventano spesso più amare.

L'indicatore alimentare non è quindi l'intero periodo in cui la pianta rimane visibile, ma il momento delle foglie nuove e succose.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani e tenere. Plants For A Future ne conferma direttamente il consumo crudo per Claytonia sibirica.

Sono morbide, un poco mucillaginose, dal gusto moderatamente verde e simile alla lattuga. In alcune piante si avverte un debole retrogusto terroso, che ricorda la barbabietola cruda.

Si possono staccare poche foglie, lavarle con acqua potabile e mangiarle fresche oppure mescolarle a erbe più piccanti.

Sulla costa settentrionale umida la qualità delle foglie è spesso migliore di quella delle piante che si sono asciugate durante l'estate.

Parti escluse. Calflora, nella descrizione della specie, contiene un riferimento generale alla commestibilità della parte aerea; Plants For A Future conferma però in modo distinto e affidabile proprio le foglie.

Radici, semi e frutti maturi non vengono quindi proposti qui come alimenti crudi autonomi. Neppure gli steli teneri devono essere raccomandati senza un'ulteriore conferma specifica della specie.

È particolarmente importante non raccogliere foglie rimaste immerse nell'acqua inquinata di un ruscello: un semplice risciacquo non rende sicura la vegetazione contaminata.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Claytonia perfoliata, la nota lattuga dei minatori, presenta sul fusto fiorale una coppa rotonda intera derivata da due foglie saldate.

In Claytonia sibirica le foglie sono generalmente separate e più ovate, mentre i fiori sono chiaramente rosa.

Claytonia parviflora può avere a sua volta foglie tenere e piccoli fiori biancastri, ma è un'annuale primaverile dalle foglie basali più strette.

Accanto ai ruscelli crescono molte altre erbacee con foglie ovali e lisce. Non bastano la consistenza morbida e il colore rosa: per identificare la pianta bisogna considerare forma delle foglie, struttura del fiore, ciclo vitale e area forestale specifica.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2251
- https://pfaf.org/user/plant.aspx?LatinName=Claytonia+sibirica
- https://www.calflora.org/app/ipl?list_id=px1048

Clinopodium douglasii — foglie profumate di yerba buena sotto le querce costiere

Clinopodium douglasii

Nell'ombra fresca delle querce o delle sequoie californiane si possono notare sottili germogli striscianti con piccole foglie arrotondate.



Clinopodium douglasii, pianta strisciante di sottobosco con piccole foglie opposte arrotondate e fiori tubulosi bianco-rosati
Gordon Leppig and Andrea J. Pickart / US Fish and Wildlife Service · Public domain · Wikimedia Commons

La pianta sembra quasi nascondersi nella lettiera del bosco, ma le foglie emanano un profumo di menta dolce e delicato.

È la yerba buena, una pianta aromatica nativa. Le sue foglie fresche e i piccoli fiori si possono consumare senza fuoco, sia come aggiunta profumata sia in acqua fredda.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È una piccola perenne della famiglia delle Lamiacee, generalmente alta soltanto 5–15 centimetri sopra il terreno.



Clinopodium douglasii, pianta strisciante di sottobosco con piccole foglie opposte arrotondate e fiori tubulosi bianco-rosati
Iamnotabunny · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

I germogli sono sottili e lunghi, diventano in alcuni punti legnosi, strisciano sul suolo e formano tappeti radi.

Le foglie sono opposte, con picciolo corto, lunghe circa 1–3 centimetri, ovali o arrotondate e con margine crenato da denti bassi e tondeggianti.

La pagina superiore è verde, talvolta lucida; quella inferiore è più chiara.

I piccoli fiori tubulosi compaiono alle ascelle delle foglie. Sono bianchi o rosa pallido, con corolla bilabiata.

Se si strofina delicatamente una foglia compare un piacevole aroma di menta, ma la pianta non produce le lunghe spighe fiorali erette tipiche di molte specie di Mentha.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma Clinopodium douglasii come specie nativa della California, presente soprattutto nei boschi umidi costieri e settentrionali.

Cresce fra le querce, nei boschi misti di conifere, sotto gli alberi sui pendii ombreggiati, nei canyon e in alcuni burroni forestali.

Secondo le osservazioni di Calflora è particolarmente segnalata nelle contee di Marin, San Mateo, Santa Cruz e Monterey; le osservazioni spontanee nella contea di Sacramento sono poche.

Questa pianta tappezzante non è caratteristica della valle aperta e asciutta.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Nei luoghi dove non mancano ombra e umidità estiva, le foglie sempreverdi possono persistere quasi tutto l'anno.

La vegetazione nuova e più tenera compare soprattutto dopo le piogge e in primavera.

La fioritura avviene principalmente in primavera e in estate; nelle zone più fredde comincia più tardi.

Nei luoghi caldi che si asciugano, le parti aeree possono appassire parzialmente.

È preferibile staccare soltanto una piccola quantità di foglie fresche dai gruppi fitti e sani, senza distruggere l'intera rete di germogli striscianti.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie fresche. Il National Park Service degli Stati Uniti descrive le foglie di yerba buena come commestibili.

Un progetto educativo di Santa Clara University precisa che vengono mangiate crude e non soltanto utilizzate per un infuso.

Conferiscono ai cibi freddi un aroma di menta dolce e leggero.

Fiori. La stessa fonte etnobotanica universitaria ne conferma direttamente il consumo crudo; hanno un aroma simile a quello della menta coltivata.

Si può lasciare per un breve periodo una piccola quantità di foglie in acqua potabile fredda e pulita per ottenere una bevanda aromatica.

Il tè caldo non rientra in questo articolo. Radici e vecchi fusti duri non vengono utilizzati come alimenti.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Mentha canadensis e Mentha spicata hanno più spesso fusti quadrangolari eretti e foglie dentate più grandi, mentre la yerba buena si espande mediante germogli sottili striscianti.

Anche alcune piante tappezzanti ornamentali e specie dalle foglie arrotondate sono simili, ma non producono i caratteristici piccoli fiori ascellari bilabiati.

Il solo profumo di menta non basta per identificare la specie: fra le Lamiacee molto aromatiche esistono piante non adatte al consumo.

Si confrontano il germoglio intero, le foglie, i fiori e l'habitat forestale.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=11541
- https://www.nps.gov/articles/000/sfan_botany-news_spring-2022.htm
- https://www.scu.edu/community-heritage-lab/ohlone-heritage-hub/ohlone-native-plant-garden/yerba-buena/

Coriandrum sativum — foglie aromatiche e frutti secchi di coriandolo

Coriandrum sativum

In un orto fresco può comparire una verdura aromatica tenera, dalle foglie profondamente divise, comunemente chiamata cilantro negli Stati Uniti.



Coriandrum sativum, erba annuale con foglie inferiori lobate, foglie superiori filiformi, ombrelle bianche e frutti secchi rotondi

Schlaghecken Josef · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Man mano che la pianta cresce, le foglie nella parte superiore diventano sempre più sottili; poi si aprono minuscoli fiori bianco-rosati riuniti in ombrelle.

È il coriandolo, introdotto in California come ortaggio e spezia.

Le foglie giovani si possono mangiare crude, mentre i frutti completamente maturi e secchi, dopo la pulizia, forniscono un condimento aromatico senza riscaldamento.



Coriandrum sativum, erba annuale con foglie inferiori lobate, foglie superiori filiformi, ombrelle bianche e frutti secchi rotondi

H. Zell · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erbacea annuale generalmente alta 20–70 centimetri, con fusto relativamente sottile, eretto e ramificato.

Le foglie inferiori hanno piccioli lunghi e sono larghe e tondeggianti, profondamente divise in diversi segmenti dentati.

Quelle superiori diventano due o tre volte pennatosette, con segmenti molto stretti, quasi filiformi.

Se strofinate, le foglie e i giovani fusti emettono un odore forte e particolare.

Le infiorescenze sono piccole ombrelle composte di fiori bianchi o rosa pallido, con petali esterni talvolta più grandi di quelli interni.

Dopo la fioritura si sviluppano frutti rotondi, costolati, giallo-bruni, larghi alcuni millimetri; ciascuno racchiude due semi.

I piccoli frutti essiccati possiedono un aroma speziato diverso, più caldo rispetto a quello delle foglie.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Coriandrum sativum è una specie del Mediterraneo orientale e dell'Asia occidentale, coltivata in California come cilantro e spezia.

I Royal Botanic Gardens, Kew, ne segnalano l'introduzione in California; gli elenchi floristici locali della contea di Santa Cruz documentano la sua presenza anche fuori dalle normali coltivazioni.

Non è tuttavia una specie onnipresente sui prati o nei boschi naturali dello Stato.

È più probabile trovarla nata spontaneamente in una vecchia aiuola, nei pressi di un orto o su terreno umido disturbato vicino alle abitazioni.

Le piante dei terreni agricoli trattati e dei fossi di scarico non sono adatte al consumo crudo.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Durante la parte fresca dell'anno, dopo la germinazione, compaiono rapidamente foglie nuove.

Nella Sacramento Valley e nelle altre valli calde, la verdura è più gradevole d'inverno e all'inizio della primavera.

Con il caldo estivo, la pianta si allunga e fiorisce rapidamente e le foglie perdono tenerezza.

Sulla costa, dove il clima rimane fresco, la stagione delle foglie può durare più a lungo.

Le ombrelle bianche si formano in primavera e all'inizio dell'estate. Verso la metà o la fine dell'estate maturano i piccoli frutti rotondi e secchi.

Per il consumo delle foglie è preferibile la fase iniziale; per i frutti utilizzati come spezia occorre aspettare che siano completamente maturi e asciutti.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani e cime tenere. Plants For A Future e le fonti alimentari ordinarie ne confermano il consumo crudo.

Si possono tritare finemente e aggiungere a verdure fredde, preparazioni con frutta oppure fagioli.

Il sapore intenso viene percepito diversamente da persona a persona: ad alcuni sembra agrumato, ad altri ricorda il sapone.

Frutti completamente maturi e secchi. Possono essere pestati senza riscaldamento fino a ottenere una polvere da aggiungere come spezia a un condimento freddo oppure a un alimento già pronto.

Questo uso dei frutti-seme essiccati è descritto in una guida della Colorado State University Extension.

Non si raccolgono i frutti verdi immaturi di una pianta sconosciuta della famiglia delle Apiacee.

Le radici e i vecchi fusti rigidi sono esclusi dall'elenco delle parti crude da viaggio. I frutti secchi non vanno mangiati in grandi quantità come alimento autonomo.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Il prezzemolo Petroselinum crispum, nelle prime fasi, possiede foglie divise simili, ma l'aroma e la struttura dei frutti sono differenti.

Conium maculatum e alcune specie di Cicuta possono essere mortalmente velenose; le loro foglie somigliano esternamente a quelle delle Apiacee alimentari.

Non è possibile distinguere in sicurezza il coriandolo basandosi soltanto sull'odore, sulla forma delle foglie o sul fatto che cresca accanto a un orto.

Bisogna riconoscere la pianta adulta osservando insieme le foglie dei diversi livelli, le ombrelle in fiore e i frutti rotondi e costolati.

Al minimo dubbio non si raccoglie nulla.

FONTI

- https://powo.science.kew.org/taxon/840760-1
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Coriandrum+sativum
- https://santacruzmuseum.org/wp-content/uploads/2021/07/Annotated-Checklist-of-the-Vascular-Plants-of-Santa-Cruz-County-California_Dylan-Neubauer_2013.pdf
- https://ucanr.edu/sites/default/files/2020-09/335846.pdf

Corylus cornuta ssp. californica — nocciola commestibile in un lungo involucro a becco

Corylus cornuta ssp. californica

Presso i ruscelli e ai margini ombreggiati dei boschi californiani cresce talvolta un grande arbusto espanso, con foglie arrotondate e dentate.



Corylus cornuta ssp. californica, grande arbusto con foglie dentate a cuore e noci racchiuse in lunghi involucri verdi a becco
US Bureau of Land Management (autore individuale non indicato) · Public domain · Wikimedia Commons

In autunno, fra le foglie si possono notare piccole noci, ciascuna nascosta in un lungo involucro verde e tubolare che ricorda il becco di un uccello.

È Corylus cornuta ssp. californica, il nocciolo californiano a becco.

Dentro il guscio resistente si trova un seme dal gusto familiare di nocciola, che può essere mangiato crudo.



Corylus cornuta ssp. californica, grande arbusto con foglie dentate a cuore e noci racchiuse in lunghi involucri verdi a becco
Fungus Guy · Public domain · Wikimedia Commons

L'involucro verde esterno, tuttavia, può essere ricoperto da peli irritanti e il raccolto è generalmente modesto rispetto ai noccioli da giardino.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto deciduo, spesso alto due–quattro metri, che forma diversi tronchetti e una chioma ampia.

I germogli giovani sono relativamente flessibili e pelosi; con il tempo diventano legnosi.

Le foglie sono alterne, arrotondate o largamente ovali, con base cuoriforme e denti acuti sul margine, talvolta chiaramente doppi.

In primavera dai rami pendono lunghi amenti maschili, formati in precedenza e aperti prima della comparsa delle foglie.

I fiori femminili sono molto piccoli e nascosti nelle gemme; all'esterno spuntano soltanto gli stimmi rossastri.

In seguito si sviluppano noci racchiuse in un involucro formato da brattee saldate.

Questo involucro è molto allungato e si restringe all'estremità: da qui il nome inglese beaked hazel.

La superficie dell'involucro porta peli corti e rigidi, in grado di irritare la pelle.

La noce matura all'interno è rotonda o ovoidale, bruna, con guscio duro e seme chiaro e oleoso.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora usa il nome moderno Corylus cornuta ssp. californica per la sottospecie locale.

Nello Stato sono note circa millecinquecento osservazioni, particolarmente numerose nelle contee di Marin, Humboldt, Santa Cruz, Sonoma e Trinity e sulle colline pedemontane della Sierra Nevada.

Cresce vicino ai ruscelli, ai margini freschi dei boschi, sui pendii e in comunità forestali luminose.

Nella città di Sacramento non è una comune pianta dei prati; nelle contee di Placer ed El Dorado si incontra in luoghi forestali più umidi.

Può formare gruppi, ma in molti anni gli scoiattoli, le ghiandaie e altri animali raccolgono quasi tutte le noci.

La presenza di un nocciolo in un'aiuola ornamentale non implica che la raccolta sia permessa al pubblico.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Gli amenti maschili possono aprirsi già alla fine dell'inverno, prima della comparsa completa delle foglie.

Le foglie giovani emergono in primavera e i frutti, nascosti nelle brattee, crescono durante l'estate.

Plants For A Future indica per la specie Corylus cornuta la maturazione dei semi in settembre–ottobre.

Sulla costa fresca e in montagna le date possono variare leggermente.

Una noce acerba contiene un seme ancora morbido e l'involucro coriaceo è strettamente verde.

Con la maturazione il guscio duro diventa bruno e la noce comincia a staccarsi dall'involucro.

Spesso è più facile trovare una noce matura dopo la caduta naturale, ma il terreno deve essere pulito e asciutto.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Soltanto il seme di una noce completamente matura. La scheda di Plants For A Future conferma il consumo crudo per Corylus cornuta.

La sottospecie californiana appartiene alla stessa specie botanica; la presenza in California è documentata separatamente da Calflora.

Si estrae la noce dall'involucro maturo a forma di becco, poi si rompe il guscio marrone e si mangia il seme chiaro.

Ha un gusto leggermente dolce e oleoso, simile a quello della nocciola coltivata. Non occorre alcuna cottura.

Pulizia sicura. L'involucro esterno setoloso può irritare la pelle, perciò si rimuove con un attrezzo o guanti robusti. L'involucro non si mangia.

Si scartano le noci con muffa, guscio ammorbidito dalla marcescenza oppure odore amaro e rancido.

Il seme fresco può essere tritato a freddo, ma non conviene conservarlo sgusciato a lungo.

Foglie, amenti maschili, corteccia e radici sono esclusi dall'elenco alimentare.

Anche quando si trovano alcune noci, non bisogna strappare tutti i frutti ancora verdi prima che maturino.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Nel nocciolo coltivato Corylus avellana l'involucro attorno alla noce è più corto e meno allungato, e l'arbusto si trova soprattutto nei giardini.

Il nocciolo californiano si riconosce soprattutto dal lungo «becco» intorno al frutto, dagli amenti che si aprono prima delle foglie e dalle foglie arrotondate e dentate.

Anche le betulle Betula portano amenti maschili e foglie dentate, ma formano strutture fruttifere completamente diverse, prive della grossa noce racchiusa in un involucro tubolare.

Le forme affini di Corylus possono differire per le dimensioni delle foglie; per determinare la sottospecie esatta occorre considerare geografia e caratteri botanici.

Non si mangia una noce selvatica sconosciuta soltanto perché è racchiusa in una guaina verde.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=10818
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=10818
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Corylus+cornuta
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Corylus_cornuta.jpg

Crataegus douglasii — piccoli frutti neri autunnali ai margini dei fiumi

Crataegus douglasii

Ai margini umidi dei boschi nelle montagne settentrionali della California cresce talvolta un piccolo albero spinoso che in primavera porta corimbi di fiori bianchi e in autunno produce piccoli pomi quasi neri.



Crataegus douglasii, piccolo albero spinoso con corimbi bianchi e pomi maturi quasi neri
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

È Crataegus douglasii, il biancospino di Douglas, noto in inglese come black hawthorn. I suoi frutti maturi possono essere sensibilmente più gradevoli di quelli farinacei di molti biancospini europei e si possono mangiare crudi.

Talvolta, tuttavia, diversi semi duri occupano buona parte del frutto; la parte realmente alimentare è quindi soprattutto la polpa.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

La pianta forma generalmente un cespuglio fitto o un piccolo albero alto alcuni metri.



Crataegus douglasii, piccolo albero spinoso con corimbi bianchi e pomi maturi quasi neri
Kymi · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Sui rami sono presenti robuste spine dritte, soprattutto sui ramoscelli laterali giovani; alcuni vecchi esemplari sembrano relativamente poco spinosi.

Le foglie sono alterne, ovali o obovate, con denti prevalentemente nella parte superiore del margine; i lobi sono meno marcati rispetto a molti biancospini europei.

In primavera compaiono fiori bianchi a cinque petali, raccolti in piccoli gruppi. Al centro si notano stami con antere rosa o rossastre.

Dopo la fioritura si formano frutti verdi, che diventano gradualmente rossi e poi porpora scuro, quasi neri. All'apice rimane un piccolo calice stellato.

All'interno si trovano fino a cinque grossi elementi seminali duri, strettamente accostati. Dal punto di vista botanico il frutto è un piccolo pomo, non una vera bacca con un unico nocciolo.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Crataegus douglasii è diffuso soprattutto nel Pacifico nord-occidentale e nelle regioni settentrionali della California.

Nello Stato cresce nelle pianure alluvionali fluviali, nei prati umidi, ai margini dei boschi e nelle colline pedemontane fresche.

Vicino alla pianura calda e asciutta della Sacramento Valley non è uno degli alberi da frutto spontanei più abbondanti.

Le piantagioni ornamentali e le forme introdotte di altri biancospini possono rendere confusa la distribuzione locale: nelle osservazioni naturalistiche occorre distinguere le piante selvatiche da quelle coltivate.

Là dove cresce vicino ai ruscelli può produrre molti frutti, ma l'abbondanza dipende dall'umidità e dalle gelate tardive.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

In primavera si aprono le foglie e poco dopo i fiori bianchi, generalmente da aprile a giugno secondo l'altitudine.

Dopo l'impollinazione i frutti rimangono verdi per diversi mesi.

Alla fine dell'estate iniziano a diventare rossi e in autunno assumono un colore porpora molto scuro o quasi nero. Nelle regioni più fresche la maturazione può protrarsi fino a settembre–ottobre.

Successivamente le foglie ingialliscono e cadono.

La vistosa fioritura bianca primaverile non coincide con la stagione alimentare dei frutti; un pomo secco rimasto dopo il freddo invernale è meno gradevole della polpa morbida appena matura.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Polpa dei frutti completamente maturi. Plants For A Future conferma espressamente il consumo crudo dei frutti di Crataegus douglasii.

La polpa è dolce oppure agrodolce, relativamente succosa per un frutto piccolo. Sono particolarmente gradevoli gli esemplari morbidi e completamente scuri.

I frutti si possono mangiare freschi dopo aver separato i semi interni duri. Non bisogna morderli né triturarli insieme alla polpa, poiché in varie Rosacee i semi contengono composti cianogenici.

Polpa schiacciata a freddo. È un altro modo per consumare senza riscaldamento la stessa parte alimentare confermata: la polpa separata può essere mangiata subito o mescolata con altri frutti.

La fonte cita anche l'essiccazione per la conservazione. Nel contesto dell'alimentazione senza fuoco è prudente rimuovere prima i semi e far essiccare completamente la polpa morbida in un luogo pulito e ventilato.

Non si mangiano frutti ammuffiti. Foglie, corteccia e semi sono esclusi dalle parti alimentari descritte.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Crataegus monogyna, trattato separatamente, ha normalmente foglie più profondamente lobate e frutti maturi rossi.

Crataegus douglasii presenta più spesso lobi poco marcati e un raccolto quasi nero.

Altri biancospini nativi possono essere simili per i fiori, perciò occorre esaminare insieme foglie, spine e frutti.

Bisogna distinguere questo biancospino dagli altri arbusti con bacche nero-porpora: all'estremità del suo piccolo pomo rimane il calice e all'interno ci sono diversi grossi semi.

Il colore da solo non è un criterio sufficiente. Gli arbusti sul bordo delle strade e gli alberi sottoposti a irrorazioni non sono adatti alla raccolta per il consumo crudo.

FONTI

- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Crataegus+douglasii
- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/cradou
- https://burkeherbarium.org/imagecollection/taxon.php?Taxon=Crataegus+douglasii
- https://plants.usda.gov/DocumentLibrary/plantguide/pdf/pg_crdo2.pdf

Crataegus laevigata — foglie lobate e piccoli pomi rossi autunnali

Crataegus laevigata

Negli antichi giardini e lungo vecchie siepi può crescere un piccolo albero spinoso con fiori bianchi primaverili e frutti rossi in autunno.



Crataegus laevigata, foglie con lobi poco profondi, fiori bianchi a più stili e piccoli frutti rossi
Meneerke bloem · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Presenta foglie relativamente poco incise e fiori con due o tre stili.

È il biancospino europeo a due stili, una pianta introdotta che soltanto raramente si inselvatichisce in California. La polpa dei frutti maturi e le foglie primaverili tenere possono essere consumate senza riscaldamento.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Arbusto deciduo o albero, generalmente alto da tre a sette metri, talvolta di più.



Crataegus laevigata, foglie con lobi poco profondi, fiori bianchi a più stili e piccoli frutti rossi
Meneerke bloem · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

I rami portano spine robuste e acute.

Le foglie sono alterne, con base cuneiforme, solitamente divise in tre–cinque lobi arrotondati relativamente poco profondi; il margine è dentato soprattutto vicino alle estremità dei lobi.

In primavera compaiono gruppi corimbosi di piccoli fiori con cinque petali bianchi o rosati. Al centro sono spesso presenti due o tre stili: è un carattere importante per distinguere la specie dagli altri biancospini.

Il frutto è piccolo, rotondo e rosso, largo circa un centimetro. Dentro la polpa farinosa si trovano normalmente due o tre noccioli duri.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora registra Crataegus laevigata come specie non nativa della California e riporta soltanto una decina di osservazioni.

È principalmente un albero di vecchie piantagioni ornamentali e parchi, non un biancospino selvatico diffuso.

Esemplari inselvatichiti possono comparire dove gli uccelli trasportano i semi dai giardini.

La maggior parte dei biancospini presenti spontaneamente nella natura californiana appartiene ad altre specie: non bisogna attribuire questo nome a ogni alberello spinoso con frutti rossi.

Sui terreni privati occorre il permesso del proprietario.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le foglie giovani e tenere sono disponibili in primavera, durante la ripresa vegetativa.

I fiori bianchi si aprono in primavera, ma qui servono al riconoscimento e non vengono indicati come alimento crudo autonomo.

I piccoli pomi diventano completamente rossi e maturi fra la fine dell'estate e l'autunno.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Polpa dei frutti maturi. Plants For A Future indica direttamente il consumo crudo di Crataegus laevigata.

I frutti sono farinacei e poco succosi e racchiudono diversi grossi noccioli duri.

La polpa può essere separata con cautela e mangiata fresca, senza masticare i noccioli.

Foglie giovani e cime molto tenere. Sono anch'esse confermate come commestibili crude. Si possono aggiungere in piccole quantità a un'insalata primaverile; sui rami spinosi occorre lavorare con prudenza.

Non si rompono i semi per mangiarli come noci. Le foglie dei germogli vecchi e le altre parti non sono l'alimento principale di questa specie.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Crataegus monogyna, già trattato nell'atlante, ha spesso foglie più profondamente incise, generalmente uno stilo per fiore e un solo nocciolo nel frutto.

In Crataegus douglasii i frutti maturi sono più scuri, quasi neri.

I biancospini possono però ibridarsi: il numero degli stili e la forma delle foglie devono essere valutati insieme ai frutti e ai rami.

Un frutto rosso su un arbusto spinoso sconosciuto non ne dimostra la commestibilità.

I noccioli duri dei biancospini non fanno parte della polpa alimentare.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=12394
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Crataegus+laevigata
- https://ask.ifas.ufl.edu/publication/ST210

Crataegus monogyna — fiori bianchi, rami spinosi e piccoli pomi rossi

Crataegus monogyna

Ai margini dei boschi umidi e nei pressi di vecchi giardini della costa centrale e settentrionale californiana può crescere un cespuglio spinoso o un piccolo albero.



Crataegus monogyna, arbusto spinoso con foglie profondamente lobate, fiori bianchi e piccoli pomi rossi
MurielBendel · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

In primavera si ricopre di fiori bianchi; in autunno sui rami maturano piccoli frutti rossi e rotondi.

È Crataegus monogyna, il biancospino a uno stilo, introdotto dall'Europa e localmente inselvatichito.

La polpa morbida dei frutti maturi è commestibile cruda, ma all'interno si trovano semi duri che non vanno morsi. Anche i germogli giovani e teneri sono documentati come verdura cruda.



Crataegus monogyna, arbusto spinoso con foglie profondamente lobate, fiori bianchi e piccoli pomi rossi
Krzysztof Golik · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un albero o arbusto deciduo, generalmente alto da due a sei metri, talvolta di più.

Sui rami sono presenti spine dritte e robuste lunghe anche diversi centimetri, soprattutto sui germogli vecchi.

Le foglie sono alterne e hanno da tre a cinque lobi profondi, simili a dita arrotondate, con denti lungo i margini.

In primavera si aprono numerosi fiori bianchi a cinque petali, riuniti in piccoli gruppi; al centro si osservano gli stami e generalmente un solo stilo.

Dopo la fioritura si formano piccoli pomi rossi e rotondi: botanicamente sono minuscoli frutti di tipo mela, non vere bacche né drupe di ciliegia.

Al loro interno si trova un elemento fruttifero duro contenente il seme, che spesso dà la sensazione di un solo nocciolo.

Verso la fine dell'estate i frutti verdi diventano rossi e più morbidi; in autunno sviluppano una polpa farinosa e acidula.

Per riconoscere l'albero bisogna osservare insieme foglie, fiori, spine e frutti.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora descrive Crataegus monogyna come specie non nativa con una certa capacità invasiva, sebbene limitata.

Le osservazioni sono particolarmente numerose nelle contee di Marin e San Mateo; sono presenti anche in Sonoma, Humboldt, Placer, Sacramento e altre contee.

L'albero predilige terreni umidi presso i ruscelli, margini forestali, vecchi pascoli e piantagioni abbandonate.

Nella Central Valley alcuni cespugli compaiono presso antichi giardini e terreni irrigati, ma nelle comunità naturali di Sacramento è meno caratteristico che sulla costa settentrionale.

Alcuni esemplari derivano da vecchie piantagioni ornamentali. La presenza dei frutti oltre una recinzione non rende pubblica la proprietà.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

In primavera, con l'aumento delle temperature, appaiono le foglie e poi si aprono i fiori bianchi, spesso da aprile a giugno secondo la regione.

I piccoli frutti verdi iniziano a formarsi nella tarda primavera e in estate diventano gradualmente rossi.

Sulla costa e nelle colline pedemontane i frutti maturi sono normalmente disponibili da agosto a ottobre; a volte rimangono più a lungo sui rami.

Dopo le prime notti fresche la polpa può ammorbidirsi.

I germogli giovani commestibili sono disponibili prima, soltanto finché rimangono teneri e non si induriscono né sviluppano spine rigide.

In inverno l'albero perde le foglie e normalmente non produce nuove parti fresche adatte al consumo.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Polpa morbida dei frutti rossi completamente maturi. Plants For A Future conferma esplicitamente il consumo crudo di Crataegus monogyna.

Il sapore è piuttosto asciutto e farinoso, non sempre gradevole come quello di una mela coltivata, con una lieve dolcezza.

Si apre il frutto e si separa la polpa rossastra o giallastra dai semi duri interni.

Non bisogna mordere o macinare i semi: nei semi dei biancospini e di altre Rosacee possono essere presenti sostanze cianogeniche.

Germogli giovani e teneri. La stessa fonte specifica ne documenta il consumo crudo. Finché le cime primaverili sono morbide e non legnose si possono mangiare in piccole quantità.

I vecchi ramoscelli spinosi e le foglie della fase tardiva non vengono inclusi.

Talvolta le pubblicazioni alimentari descrivono purea di frutti essiccata, ma senza la completa rimozione dei semi interni non può essere presentata come una polvere sicura.

Le piantagioni industriali e quelle lungo strade trafficate non sono luoghi adatti a raccogliere alimenti crudi.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

In California crescono altre specie di Crataegus, native e introdotte, che differiscono per i lobi fogliari, il numero di stili e quello di semi nei frutti.

Anche i meli ornamentali Malus hanno fiori bianchi e piccoli frutti rossi, ma le spine e la forma delle foglie sono differenti.

Il toyon, Heteromeles arbutifolia, porta anch'esso frutti rossi in autunno, ma ha foglie sempreverdi, non profondamente lobate; il suo consumo crudo è controverso e la specie è trattata separatamente come caso sospeso per sicurezza.

Non è quindi possibile determinare una specie alimentare osservando soltanto un frutto rosso senza foglie e fiori primaverili.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8429
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=8429
- https://pfaf.org/USER/plant.aspx?latinname=Crataegus+monogyna

Crepis capillaris — rosetta tenera e piccoli capolini gialli

Crepis capillaris

All'inizio della primavera, in un prato umido, fra le erbe si può notare una rosetta di foglie lunghe e dentate che ricorda un piccolo tarassaco.



Crepis capillaris, rosetta di foglie dentate e fusti sottili ramificati con piccoli capolini gialli
Forest & Kim Starr · CC BY 3.0 us · Wikimedia Commons

Più tardi si sviluppa un fusto sottile e ramificato, con piccoli capolini gialli.

È Crepis capillaris, una delle Asteracee introdotte la cui vegetazione giovane viene consumata fresca, mescolata ad altre verdure.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È una pianta annuale o biennale, generalmente alta 20–70 centimetri.



Crepis capillaris, rosetta di foglie dentate e fusti sottili ramificati con piccoli capolini gialli
Rudolphous · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Le foglie basali formano una rosetta; sono oblunghe, profondamente dentate o pennatopartite, con un lobo terminale più grande e denti laterali minori.

Dalla rosetta si elevano fusti fiorali relativamente sottili, spesso molto ramificati. Le foglie nella parte alta del fusto sono poche.

I capolini sono piccoli e comprendono esclusivamente fiori ligulati gialli, circondati da brattee involucrali verdi e strette.

In seguito compaiono piccoli acheni con pappi bianchi e pelosi, trasportati dal vento.

Come in numerose Asteracee affini, quando una parte della pianta viene danneggiata può uscire un lattice biancastro.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Crepis capillaris proviene dall'Eurasia.

In California è registrata come specie non nativa, presente localmente negli spazi erbosi aperti, nei prati, lungo le strade e nei giardini disturbati.

Non forma ovunque nello Stato popolamenti continui come quelli di alcune Asteracee infestanti assai più comuni.

È più probabile incontrarla nei luoghi in cui la fresca umidità stagionale permette alla rosetta di svilupparsi prima che il terreno si secchi d'estate.

Nei prati rasati e sulle banchine stradali possono essere stati applicati erbicidi, perciò la raccolta alimentare è esclusa.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

In un clima mite i semi possono germinare dopo le piogge invernali e le rosette fresche si sviluppano durante l'inverno e la primavera.

Sulla costa fresca e nelle zone più elevate le foglie tenere possono essere disponibili più tardi.

In seguito il fusto si allunga e si ramifica, si aprono i piccoli capolini gialli e, al termine della fioritura, maturano acheni leggeri.

Con l'età le foglie diventano sempre più amare.

Per il consumo crudo è preferibile scegliere foglie giovani prima della formazione di un alto scapo fiorale.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. La banca dati Food Plants International, pubblicata da ECHO, e le rassegne europee sulle piante alimentari spontanee documentano per Crepis capillaris il consumo delle giovani foglie fresche.

Si mangiano come verdura da insalata moderatamente amara, generalmente mescolate a piante dal gusto più delicato.

Nelle foglie giovani la nervatura centrale è più sottile e le fibre grossolane sono meno numerose rispetto alle foglie vecchie.

Parti escluse. Capolini, radici e acheni non sono inclusi nel menù crudo: non è stata trovata una conferma altrettanto affidabile del consumo specifico senza riscaldamento.

Lavare la polvere ordinaria non rende innocui i prodotti chimici già applicati sulle piante.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Le rosette di Hypochaeris radicata e Hypochaeris glabra sono molto simili, come quelle di alcune giovani Lactuca e Sonchus.

In Hypochaeris il fusto fiorale ha generalmente un aspetto diverso, mentre le lattughe selvatiche presentano caratteri propri delle foglie e degli involucri dei capolini.

Una sola rosetta senza fiori e frutti non consente di identificare in modo affidabile Crepis capillaris.

Occorre osservare la ramificazione del fusto fiorale, la forma dell'involucro e gli acheni maturi, confrontandoli con descrizioni botaniche.

Il lattice bianco è presente in molte Asteracee e non dimostra da solo che una pianta sia commestibile.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2417
- https://www.echocommunity.org/en/resources/ddbd58c6-c70a-4ea3-9b4e-9b5f26bf021e
- https://www.mdpi.com/2223-7747/11/4/519

Crepis vesicaria subsp. taraxacifolia — rosetta invernale e capolini gialli

Crepis vesicaria subsp. taraxacifolia

Nei prati costieri della California si incontra talvolta una rosetta di foglie profondamente incise, simile a quella del tarassaco.



Crepis vesicaria subsp. taraxacifolia, rosetta di foglie profondamente divise e fusti ramificati con capolini gialli
Philmarin · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Più tardi da essa si alzano fusti fiorali ramificati con capolini gialli e numerosi acheni chiari dotati di pappo.

È Crepis vesicaria, presente in California soprattutto come sottospecie taraxacifolia.

Le giovani foglie della specie sono documentate come verdura cruda, dal gusto amaro; identificarla dalla sola foglia invernale è però difficile.



Crepis vesicaria subsp. taraxacifolia, rosetta di foglie profondamente divise e fusti ramificati con capolini gialli
Didier Descouens · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

La pianta sverna spesso sotto forma di rosetta basale e, secondo le condizioni, vive una o più stagioni.

Le foglie inferiori sono oblunghe e possono essere profondamente divise in lobi dentati. Dimensioni e forma cambiano con l'età.

In seguito cresce uno scapo fiorale ramificato e provvisto di foglie. Sui rami laterali si trovano capolini gialli composti da numerosi fiori ligulati stretti.

Dopo la fioritura si sviluppano acheni secchi con pappo biancastro.

In alcune forme si nota sotto il capolino un ingrossamento della base dello scapo e un involucro caratteristico composto da diversi ordini di brattee verdi.

La Crepis appartiene alle Asteracee, ma un capolino giallo non la rende un tarassaco.

Per identificarla occorre considerare insieme la rosetta basale, la forma delle foglie superiori, la ramificazione dell'infiorescenza e gli acheni dello stesso esemplare.

La sottospecie californiana taraxacifolia presenta caratteri botanici diversi dalla sottospecie europea tipica. Le fotografie di una generica Crepis vesicaria devono quindi essere confrontate con tali caratteri.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Kew Plants of the World Online conferma la presenza di Crepis vesicaria subsp. taraxacifolia in California come sottospecie introdotta.

Calflora la riporta negli elenchi della penisola di San Francisco e delle aree costiere protette.

Cresce su pendii erbosi, prati, vecchi giardini e terreni disturbati, ma non deve essere descritta come una verdura spontanea di massa diffusa in tutta la Sacramento Valley.

In alcune contee costiere è visibile in primavera; nei luoghi caldi e asciutti appassisce rapidamente.

Non appartiene al genere della lattuga coltivata Lactuca, nonostante i capolini gialli simili.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dopo le piogge invernali si formano nuove rosette.

La crescita iniziale delle foglie, da dicembre a marzo o all'inizio di aprile nei climi miti, è particolarmente adatta al consumo crudo.

In seguito gli steli si allungano e compaiono capolini in fiore, generalmente in primavera o all'inizio dell'estate.

Nei luoghi più freschi la fioritura continua più a lungo, mentre sui suoli caldi e aridi le piante terminano rapidamente il ciclo.

Alla maturazione dei semi le foglie basali diventano più amare e talvolta muoiono in parte.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Plants For A Future indica esplicitamente il consumo crudo delle foglie di Crepis vesicaria: sono aggiunte alle insalate, sebbene il gusto sia piuttosto amaro.

Nell'atlante della California questa indicazione a livello di specie deve essere applicata con cautela alla sottospecie taraxacifolia presente nello Stato, senza fingere che l'assenza di differenze botaniche sia stata dimostrata.

Si preferiscono foglioline giovani e morbide, prima dell'allungamento del fusto fiorale. Una piccola quantità può essere tritata e mescolata a verdure meno amare.

Non l'intera pianta adulta. Fiori, radici, semi e fusti fiorali rigidi non sono descritti nella fonte specifica come alimenti crudi autonomi e qui non vengono consigliati.

Non si deve giustificare l'amarezza intensa della pianta matura parlando di una «dose sicura» che le fonti non stabiliscono: è più importante scegliere correttamente la specie e lo stadio di crescita.

La raccolta sui prati stradali e nei campi dove potrebbero essere usati erbicidi è esclusa.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Il vero tarassaco, Taraxacum officinale, ha singoli capolini su scapi cavi, separati e senza foglie; in Crepis l'infiorescenza è ramificata.

Hypochaeris radicata e Hypochaeris glabra possono avere rosette e capolini gialli simili, ma differiscono nella struttura degli involucri, degli scapi e dei frutti.

Nella lattuga selvatica Lactuca serriola le foglie presentano spesso spine lungo la nervatura centrale.

Prima della comparsa dei fiori la determinazione della specie è particolarmente incerta.

Non bisogna mangiare una rosetta sconosciuta soltanto perché ricorda una pianta familiare.

La raccolta può inoltre essere vietata sui prati protetti.

FONTI

- https://powo.science.kew.org/taxon/urn:lsid:ipni.org:names:77110919-1
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Crepis+vesicaria
- https://www.calflora.org/app/ipl?list_id=px1508

Cydonia oblonga — cotogna aromatica cruda solo se davvero morbida

Cydonia oblonga

Alla fine dell'autunno, su un vecchio albero da frutto, possono rimanere grandi frutti giallo oro dal profumo intenso.



Cydonia oblonga, albero deciduo con foglie dal rovescio argentato e grandi cotogne dorate e leggermente pelose
Pryma · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

Somigliano a pere, ma la buccia porta una sottile peluria e la polpa è generalmente molto più soda.

È il cotogno, un albero che solo raramente si inselvatichisce in California.

Diversamente da molti frutti da giardino, la maggior parte delle cotogne rimane molto dura e astringente anche dopo la maturazione. Il consumo crudo è possibile soltanto per frutti completamente maturi e morbidi o per cultivar adatte.



Cydonia oblonga, albero deciduo con foglie dal rovescio argentato e grandi cotogne dorate e leggermente pelose
Rillke · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto deciduo o piccolo albero, generalmente alto 3–6 metri, dalla chioma ampia e dalla corteccia grigio-bruna.

I germogli giovani sono ricoperti da una fine peluria grigiastra.

Le foglie sono semplici, alterne, largamente ovali, con margine intero e picciolo corto. La pagina inferiore è fittamente tomentosa e argentata, visibilmente più chiara di quella superiore.

I fiori sono grandi, solitari, bianchi o rosa pallido, con cinque petali. Compaiono alle estremità dei corti ramoscelli dopo l'apertura delle foglie.

Il frutto è generalmente grande, piriforme o simile a una mela, con una evidente peluria durante la crescita; maturando diventa dorato e molto profumato.

All'interno sono presenti diverse logge seminali con semi scuri e appiattiti.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora classifica Cydonia oblonga fra gli alberi non nativi sfuggiti alla coltivazione e riporta soltanto alcune decine di osservazioni.

È soprattutto l'albero di un frutteto abbandonato, di una vecchia azienda agricola o di una collezione ornamentale, non una specie comune dei boschi californiani.

Nelle valli calde tollera bene l'estate calda purché disponga di acqua sufficiente. Nella zona di Sacramento alcuni alberi possono crescere vicino agli insediamenti.

Sulla proprietà privata i frutti si raccolgono soltanto con il permesso del proprietario.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

I fiori bianchi o rosati si aprono generalmente in primavera, più tardi di quelli di molti meli.

I frutti crescono durante l'estate e diventano gialli e molto profumati verso l'autunno, più spesso da settembre a novembre.

Il freddo può interromperne lo sviluppo.

Anche una cotogna matura può rimanere troppo dura per essere mangiata senza fuoco, e la conservazione naturale non sempre ne rende gradevole la consistenza.

In alcune cultivar dalla polpa più morbida, soprattutto nei climi caldi, il frutto è molto più succoso.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Soltanto polpa morbida e completamente matura. La scheda specifica di Plants For A Future indica che nei climi caldi alcuni tipi di cotogna possono essere mangiati crudi dopo completa maturazione.

Bisogna verificare che la polpa sia davvero morbida, succosa e profumata e che non sia fortemente astringente.

Si taglia il frutto ed eliminano il torsolo e i semi.

Nella maggior parte degli alberi selvatici o inselvatichiti il frutto può rimanere duro e astringente anche quando la buccia è gialla: in tal caso non è adatto all'alimentazione senza fuoco.

I semi non vanno frantumati né masticati, perché contengono composti cianogenici.

Corteccia, foglie e torsolo amaro non sono alimenti.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Il pero europeo Pyrus communis ha normalmente foglie più lisce, con margine finemente dentato e prive del fitto feltro argentato sulla pagina inferiore.

In Pyrus pyrifolia i frutti sono croccanti e succosi alla normale maturazione, mentre il cotogno presenta profumo intenso e buccia pelosa caratteristici.

Il melo si distingue per i germogli, le foglie e la struttura del frutto.

Non bisogna fare affidamento neppure sulla somiglianza con Pseudocydonia sinensis, la cotogna cinese: corteccia e foglie hanno caratteri differenti.

Il frutto va identificato insieme all'albero, non soltanto dalla sua forma a pera.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8716
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Cydonia+oblonga
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cydonia_Oblonga.jpg

Cyperus esculentus — piccoli tuberi dolciastri e basi tenere dei fusti

Cyperus esculentus

Nelle aree umide delle valli cresce talvolta un'erba alta e verde chiaro che è facile scambiare per una comune graminacea.



Cyperus esculentus, zigolo con fusto triangolare, foglie strette e spighette dorate sopra piccoli tuberi sotterranei
JMK · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Alla base dei germogli si nasconde la parte più interessante: sulle sottili diramazioni sotterranee si formano piccoli tuberi rotondi, dalla buccia consistente e dal gusto dolciastro di nocciola.

In diversi paesi la pianta è conosciuta come chufa, zigolo dolce o mandorla di terra, benché dal punto di vista botanico non appartenga agli alberi da frutto a guscio.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È una perenne della famiglia delle Ciperacee, generalmente alta circa 30–90 centimetri.



Cyperus esculentus, zigolo con fusto triangolare, foglie strette e spighette dorate sopra piccoli tuberi sotterranei
Marco Schmidt · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Il fusto aereo è eretto, verde e liscio, con una sezione distintamente triangolare al tatto o al taglio.

Le foglie sono lunghe e strette, senza piccioli evidenti, e spuntano a gruppi di tre dalla base del fusto.

I lembi sono relativamente rigidi, lucidi, verde chiaro o giallastro, con una piega mediana visibile che può dare al profilo una forma a V.

In estate all'apice del fusto fiorale compare un'infiorescenza simile a un'ombrella, con raggi di lunghezza diversa e numerose spighette sottili dorato-brune.

Sotto di esse si trovano lunghe brattee verdi simili a foglie. I fiori sono poco appariscenti, senza grandi petali.

I frutti sono minuscoli, ma la riproduzione della pianta è assicurata soprattutto dai tuberi sotterranei.

Sotto il terreno partono dalla base del fusto sottili rizomi orizzontali. In questa specie, all'estremità di un singolo rizoma, si forma normalmente un tuberetto rotondo, bruno o quasi nero, dalla buccia sottile.

Possono nascere nuovi germogli vicini, cosicché lo zigolo forma gruppi fitti.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

UC IPM segnala Cyperus esculentus in tutta la California, soprattutto sotto i mille metri di quota.

Cresce particolarmente bene dove il terreno si scalda e riceve regolarmente acqua: nei campi irrigati, nei terreni incolti umidi, ai margini degli orti, presso piccole depressioni e canali.

Nella Central Valley può occupare grandi superfici ed è considerata un'infestante difficile da eliminare.

Non è una comune verdura dei boschi asciutti di pino.

Anche nella stessa valle non cresce in ogni luogo: richiede umidità e luce aperta.

Una limitazione essenziale per l'alimentazione cruda riguarda l'origine dell'acqua e la pulizia del suolo.

La vicinanza a un fosso, a un pascolo o a un campo agricolo irrigato non dimostra che i tuberi sotterranei siano adatti al consumo.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Primavera. Con il caldo, dai tuberi svernanti emergono foglie e germogli nuovi. Alla base dei fusti giovani rimangono tessuti morbidi.

Estate. Il gruppo cresce rapidamente e compaiono le spighette bruno chiare. Sulle estremità dei rizomi si formano nuovi tuberi.

Fine estate e autunno. I tuberi sotterranei sono generalmente più sviluppati e possono rimanere nel terreno dopo la morte delle foglie.

Inverno. La vegetazione aerea spesso scompare, ma i tuberi possono restare nel suolo fino alla primavera successiva.

Questo non significa che i tuberi estratti da terreno freddo e bagnato mantengano automaticamente una buona qualità alimentare.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Tuberi sotterranei. Sono la parte commestibile principale. NC State Extension conferma esplicitamente che si possono mangiare crudi.

Sono piccoli, sodi e dal gusto dolciastro, simile alla mandorla.

Prima di mangiarli bisogna pulire con estrema attenzione la buccia e tutte le scanalature, utilizzando acqua sicura.

I tuberi provenienti da luoghi con scarichi, letame, erbicidi o trattamenti sconosciuti non sono adatti al consumo crudo; un semplice risciacquo non garantisce l'eliminazione di tutti i contaminanti.

Base dei giovani fusti. Una descrizione botanica della collezione UC Irvine menziona anche il consumo crudo di questa parte.

È molto meno nutriente dei tuberi ed è interessante soltanto dopo un'identificazione certa della specie.

Nelle tradizioni alimentari africane e mediterranee la chufa è conosciuta soprattutto per i piccoli tuberi crudi. Con tuberi pestati e acqua fredda si preparano anche bevande.

Per chi viaggia, tuttavia, è più importante riconoscere la specie e verificare la pulizia del terreno: un alimento sotterraneo non deve diventare una fonte di acqua contaminata o patogeni del suolo.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Cyperus rotundus è simile, ma di solito più basso e scuro, con spighette rosso-brune; i suoi tuberi sotterranei si dispongono più spesso a catena sullo stesso rizoma.

In Cyperus esculentus le spighette sono dorato-brune e i tuberi si formano singolarmente alle estremità dei rizomi.

Un'altra Ciperacea diffusa, Cyperus eragrostis, non produce tuberi di questo tipo e forma gruppi di fusti più compatti.

Anche Kyllinga brevifolia è priva dei caratteristici tuberi sotterranei, ma sul prato rasato può apparire simile.

Non si può identificare uno zigolo commestibile da un unico filo d'erba verde a sezione triangolare: occorrono l'infiorescenza e la struttura delle parti sotterranee.

FONTI

- UC Statewide IPM, Yellow Nutsedge: https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/yellow-nutsedge/
- UC Statewide IPM, Nutsedge: https://ipm.ucanr.edu/home-and-landscape/nutsedge/
- NC State Extension, Cyperus esculentus: https://plants.ces.ncsu.edu/plants/cyperus-esculentus/
- UC Irvine Botanical Site, Cyperus esculentus: https://nathistoc.bio.uci.edu/plants/Cyperaceae/Cyperus%20esculentus.htm

Diospyros virginiana — frutti autunnali morbidi di vecchi frutteti

Diospyros virginiana

In autunno, vicino a una vecchia fattoria, si può vedere un albero dalle foglie lisce e lucide e dai frutti rotondi arancioni.



Diospyros virginiana, albero con foglie ovali lucide, corteccia scura a riquadri e frutti arancioni con grande calice a quattro lobi

Peterwchen · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Finché rimangono sodi, la polpa è così astringente che mangiarla è sgradevole. Quando però il frutto è completamente maturo, diventa quasi gelatinoso, molto dolce e profumato.

È il cachi americano, originario del Nordamerica orientale, coltivato anche in California e talvolta presente fuori dagli antichi frutteti.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un albero deciduo generalmente alto 5–15 metri, talvolta molto di più.

La chioma è arrotondata e i vecchi tronchi sono rivestiti da corteccia scura con piccole fessure che disegnano forme quasi quadrate.

Le foglie sono semplici, alterne, ovali o ellittiche, con margine intero, apice appuntito e nervatura centrale chiara.

Alla fine della primavera compaiono piccoli fiori campanulati color crema. I fiori maschili e femminili si trovano normalmente su alberi diversi.

Dopo la fioritura si sviluppano bacche rotonde, generalmente larghe circa 2–5 centimetri.

Alla base del frutto rimane un grande calice verde-bruno a quattro lobi; all'interno della polpa si trovano diversi semi grandi e piatti, sebbene alcuni frutti siano privi di semi.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora registra Diospyros virginiana come specie non nativa della California, ma le osservazioni sono poche, nell'ordine di alcune decine.

Si tratta quindi soprattutto di un albero di vecchi frutteti o collezioni ornamentali, o di un loro discendente, non di un abitante spontaneo comune dei boschi californiani.

Nella Sacramento Valley può sopportare il caldo estivo se dispone di acqua sufficiente, ma nella natura intorno alla città non forma popolamenti estesi.

Sui terreni privati i frutti si raccolgono soltanto con il permesso del proprietario.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

La fioritura avviene generalmente fra la fine della primavera e l'inizio dell'estate e i frutti crescono durante tutta l'estate.

Nei luoghi caldi la maturazione può cominciare in autunno; alcuni frutti rimangono sui rami dopo le prime notti fresche.

Il colore varia dall'arancione al giallastro e al bruno-aranciato.

Il principale criterio di maturità alimentare non è soltanto il colore, ma la consistenza estremamente morbida, quasi cremosa.

I frutti raccolti quando sono ancora sodi possono essere lasciati maturare senza calore, ma non vanno mangiati se presentano segni di marciume.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Polpa completamente matura. Plants For A Future conferma separatamente il consumo crudo dei frutti di questa specie.

Un frutto morbido può essere aperto con le mani per separare la polpa dolce e arancione dai diversi semi piatti, dalla buccia e dal calice.

Il gusto è ricco e ricorda un insieme di dattero e albicocca.

È una delle poche risorse stagionali dolci che non richiedono cottura.

I frutti puliti possono anche essere essiccati naturalmente se non mostrano segni di deterioramento.

I semi sono descritti nella fonte soprattutto dopo la tostatura: in un'alimentazione senza fuoco non vengono utilizzati.

Anche foglie e corteccia non sono alimenti crudi.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Il cachi giapponese Diospyros kaki ha spesso frutti più grandi, ma alcune cultivar ne producono di piccoli.

Non si può quindi identificare l'albero dalla sola dimensione di un frutto: sono importanti foglie, calice, periodo dell'anno e provenienza della piantagione.

I piccoli frutti acerbi possono ricordare mele selvatiche o altre bacche arancioni, ma nel cachi americano sono caratteristici il calice spesso a quattro lobi e la struttura interna.

Anche su un albero identificato perfettamente, i frutti acerbi non sono adatti al consumo: contengono quantità molto maggiori di sostanze astringenti.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9863
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Diospyros+virginiana

Diplotaxis muralis — foglie giovani pepate e piccoli fiori gialli

Diplotaxis muralis

Su un terreno asciutto e disturbato vicino a una strada o a un vecchio orto può crescere una piccola rosetta di foglie profondamente incise.



Diplotaxis muralis, rosetta di foglie profondamente lobate e piccoli fiori gialli con lunghe silique dritte
Fornax · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Più tardi si alzano sottili steli con fiori giallo brillante a quattro petali, simili a quelli della rucola.

È Diplotaxis muralis, una specie europea introdotta e occasionalmente inselvatichita in California.

Le foglie giovani si possono mangiare crude come verdura piccante, ma si raccolgono soltanto su terreni puliti.



Diplotaxis muralis, rosetta di foglie profondamente lobate e piccoli fiori gialli con lunghe silique dritte
Fornax · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È generalmente un'erbacea annuale o perenne di breve durata, alta 15–50 centimetri.

Dalla radice si sviluppa una rosetta basale di foglie allungate e profondamente pennatolobate, con un grande lobo terminale e diversi lobi laterali minori.

Le foglie del fusto sono più piccole, talvolta quasi intere, con piccoli denti.

Gli steli sono verdi, relativamente lisci, ramificati e, se danneggiati, emanano un caratteristico odore di cavolo.

I fiori sono riuniti in racemi corti, con quattro petali gialli disposti a croce e sei stami.

Dopo la fioritura si formano lunghe silique dritte e strette, al cui interno i piccoli semi sono disposti in due file, caratteristica da cui deriva il nome del genere.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora registra Diplotaxis muralis come specie non nativa, con alcune decine di osservazioni nello Stato.

Cresce su terreni relativamente asciutti e disturbati, presso ferrovie, vecchi campi, aree urbane incolte e scarpate stradali, localmente lungo la costa della California meridionale e centrale.

Nella Sacramento Valley i grandi popolamenti di piante a fiori gialli sono formati più spesso da altre senapi.

La Diplotaxis muralis può essere trovata, ma non va considerata una risorsa alimentare diffusa ovunque.

Le piante ai bordi delle strade sono particolarmente esposte alla contaminazione.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

La rosetta giovane compare dopo le piogge invernali, nelle pianure spesso tra gennaio e marzo.

Con l'aumento graduale delle temperature si sviluppano gli scapi fiorali e si aprono i primi fiori gialli; nei luoghi caldi e asciutti la pianta conclude rapidamente il suo ciclo.

Sui pendii costieri freschi le foglie giovani possono comparire anche più avanti in primavera.

Per il consumo crudo sono preferibili le foglie piccole prima che il fusto si allunghi molto: successivamente diventano più dure e amare.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Plants For A Future conferma il consumo crudo di Diplotaxis muralis.

Il sapore è forte, simile alla rucola, talvolta con un retrogusto pungente di senape.

Le foglie possono essere tritate finemente e aggiunte come piccola spezia vegetale a verdure più neutre.

In alcune piante la piccantezza è particolarmente pronunciata durante le giornate calde e asciutte.

I boccioli fiorali giovani e i semi non sono distintamente confermati come alimenti crudi nella fonte specifica consultata e quindi non vengono inclusi.

Non si raccolgono foglie da piante lungo le strade o da giardini trattati.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Diplotaxis tenuifolia, descritta separatamente nell'atlante, è perenne; i suoi fusti spesso diventano legnosi alla base, le foglie sono generalmente più strette e la pianta può formare un cespuglio più alto.

In Eruca vesicaria i fiori sono chiari con venature viola, mentre quelli di Diplotaxis muralis sono gialli.

Hirschfeldia incana e Brassica nigra hanno forme dei frutti e disposizione delle foglie differenti.

I fiori gialli a quattro petali sono comuni a molte Brassicacee: per una determinazione affidabile servono rosetta, fioritura e silique mature.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2735
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Diplotaxis+muralis
- https://pfaf.org/plants/wall-rocket-diplotaxis-muralis/

Diplotaxis tenuifolia — rucola selvatica perenne dei terreni asciutti

Diplotaxis tenuifolia

Su un terreno incolto californiano, fra la terra asciutta, può crescere una resistente pianta perenne con foglie strette e profondamente divise.



Diplotaxis tenuifolia, rucola selvatica perenne con foglie strette profondamente lobate, fiori gialli e silique sottili
AnRo0002 · CC0 · Wikimedia Commons

Sopra di essa si alzano sottili rami con fiori giallo brillante a quattro petali.

Strofinando una foglia si sente un forte profumo di senape e nocciola, familiare a chi conosce la rucola selvatica.

È Diplotaxis tenuifolia, la rucola selvatica perenne, introdotta in California e localmente inselvatichita.



Diplotaxis tenuifolia, rucola selvatica perenne con foglie strette profondamente lobate, fiori gialli e silique sottili
Alex Lockton · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Le sue giovani foglie sono confermate come alimento crudo, ma sono molto piccanti e più adatte come piccola aggiunta.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È una pianta erbacea perenne generalmente alta 20–60 centimetri, con una base relativamente robusta e numerosi germogli ramificati.

Le foglie sono alterne, verde-glauco, da strette e oblunghe a profondamente lobate, con diversi lobi laterali allungati.

Parte del margine può essere intera oppure dentata e le foglie di età diversa presentano forme sensibilmente differenti.

Il fusto è normalmente liscio, talvolta leggermente peloso in basso, oppure completamente glabro.

I fiori sono giallo brillante; ciascuno ha quattro petali arrotondati e sei stami e compare alle estremità dei rami.

Dopo la fioritura si formano silique sottili e allungate, contenenti piccoli semi disposti in due file, da cui deriva il nome Diplotaxis.

Da lontano le silique ricordano bastoncini sottili.

Nelle piante vecchie le foglie inferiori diventano dure, mentre la parte alta può continuare a fiorire.

Per l'identificazione è utile osservare insieme la foglia divisa, il fiore giallo e il frutto già formato.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora include Diplotaxis tenuifolia tra le specie non native dei terreni disturbati californiani.

È segnalata nelle città e ai margini dei terreni agricoli, dove preferisce i luoghi aperti e soleggiati.

A differenza delle senapi invernali di breve durata, può vivere per diverse stagioni e produrre nuove foglie dalla stessa base.

Sopravvive abbastanza bene sui terreni asciutti e sassosi, ma la tenerezza delle foglie dipende dall'umidità.

Non bisogna considerarla abbondante su tutti i prati naturali di Sacramento: è più probabile trovarla su vecchi terreni incolti, nelle fessure dei bordi stradali e vicino a piantagioni abbandonate.

Proprio questi luoghi sono spesso contaminati e inadatti alla raccolta per il consumo crudo.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dopo le piogge invernali, dalla base perenne compaiono foglie nuove.

In primavera sono particolarmente morbide; d'estate si aprono i fiori gialli e la pianta produce gradualmente lunghe silique.

Plants For A Future indica la possibilità di ottenere nuove foglie dall'inizio della primavera fino all'autunno; nel clima mite, con sufficiente umidità, alcune piante continuano a crescere.

Durante il forte caldo asciutto le foglie possono diventare dure e insolitamente piccanti.

Le cime in fiore possono rimanere verdi anche dopo l'essiccamento delle foglie inferiori.

Per mangiare questa pianta non occorre aspettare i semi: basta la fase delle foglie giovani.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Plants For A Future conferma espressamente il consumo crudo di Diplotaxis tenuifolia, segnalando un gusto molto intenso, simile alla rucola ma più piccante.

Si possono tritare finemente e aggiungere a una miscela di verdure tenere, senza coprire tutti gli altri sapori.

Le foglie troppo mature diventano amare e consistenti; è preferibile raccoglierle dopo un periodo fresco e umido.

Foglie fresche senza riscaldamento. Possono anche essere usate come verdura aromatica accanto a ortaggi freschi, senza preparare salse cotte.

La fonte alimentare conferma specificamente le foglie, non fiori, semi, radici o l'intero fusto.

I bei fiori gialli e le silique allungate servono quindi soprattutto per identificare la specie.

Un consumo eccessivo di verdure molto piccanti della famiglia delle senapi può irritare la digestione; grandi porzioni sono sconsigliate.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Anche Brassica nigra ha fiori gialli, ma foglie e silique mature di forma differente; inoltre è generalmente annuale e molto più alta.

In Sisymbrium irio i fiori sono più piccoli e pallidi, le silique sottili e le foglie inferiori divise in un altro modo.

La rucola coltivata Eruca vesicaria ha petali biancastri o color crema, con venature, e un aspetto diverso: non bisogna equiparare due specie soltanto perché hanno un aroma simile.

Se l'identificazione si basa unicamente sul gusto piccante, la raccolta deve fermarsi.

Le piante vicino al traffico automobilistico e quelle cresciute su terreni trattati con erbicidi non sono adatte al consumo crudo.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2736
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Diplotaxis+tenuifolia

Echinocereus engelmannii — frutti rossi fra le spine del deserto

Echinocereus engelmannii

Fra le rocce sui pendii desertici della California meridionale si notano talvolta gruppi di brevi cactus cilindrici. In primavera, sopra le lunghe spine, si aprono grandi fiori di un porpora brillante. In seguito maturano al loro posto frutti rossi, che alcune popolazioni dell'Ovest desertico consumavano freschi.



Echinocereus engelmannii, cactus desertico a fusti cilindrici costolati con spine lunghe e fiori porpora
Tom Hilton · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

A differenza delle opunzie dai segmenti piatti, Echinocereus engelmannii presenta fusti cilindrici con costolature longitudinali sporgenti. Può formare un gruppo di diversi fusti verticali, talvolta decine.

Ogni fusto è coperto di numerose areole con lunghe spine centrali e spine radiali più corte, di colore chiaro, rossastro o grigiastro. L'altezza abituale di un fusto è di alcune decine di centimetri.

I fiori sono molto grandi rispetto al diametro dei fusti, con numerosi petali stretti di colore rosa intenso, porpora o fucsia. Al centro si vedono stami gialli e uno stigma verde.

Il frutto che matura è carnoso e rossastro; anche quelli giovani sono protetti da spine.

Senza i fiori e diversi altri caratteri i cactus desertici del genere Echinocereus possono essere difficili da distinguere.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

In California la specie vive nei deserti del Mojave e del Colorado, nelle contee di San Bernardino, Riverside, Inyo, San Diego e Imperial.

Cresce fra le rocce, gli arbusti e nei boschi radi di pino pinyon e ginepro. Non è una pianta naturalmente abbondante nella Sacramento Valley.

Alcune varietà all'interno della specie hanno una distribuzione molto limitata e sono protette.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dopo le precipitazioni invernali e dell'inizio della primavera, la fioritura avviene generalmente in primavera e nei luoghi più freschi può continuare fino all'inizio dell'estate.

I frutti maturano dopo la fioritura, più spesso dalla fine della primavera durante l'estate.

Negli anni particolarmente aridi possono esserci pochi fiori e pochi frutti.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Frutti maturi. Uno studio etnobotanico delle regioni desertiche del Nevada documenta il consumo fresco dei frutti di questo cactus.

La loro polpa è utilizzabile soltanto dopo aver eliminato completamente tutte le spine esterne.

I frutti verdi non maturi, gli steli e i fiori non sono alimenti crudi confermati soltanto perché appartengono a un cactus dai frutti commestibili.

I frutti sono piccoli: raccoglierli non giustifica il danneggiamento di una pianta perenne.

Poiché alcune popolazioni sono rare, la specie è particolarmente adatta all'osservazione e all'identificazione, più che a costituire una fonte affidabile di grandi scorte alimentari.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Altri Echinocereus desertici hanno a loro volta fusti costolati e grandi fiori; alcuni fioriscono di rosso anziché di porpora.

Le Opuntia hanno segmenti succulenti appiattiti, mentre nelle Mammillaria sono generalmente evidenti tubercoli separati anziché costole longitudinali.

Per identificare la specie occorre confrontare il numero delle costole, le spine e la struttura dei fiori.

La rara varietà Echinocereus engelmannii var. howei è segnalata in California come protetta.

Non si dissotterrano né si tagliano piante delle popolazioni naturali, specialmente nei parchi e nelle aree protette, senza autorizzazione legale.

FONTI

- DOE/Nevada, studio etnobotanico su Echinocereus engelmannii: https://www.osti.gov/servlets/purl/137690
- Calflora, Echinocereus engelmannii: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2878
- Calflora, varietà rara howei: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2879
- FloraFinder, descrizione della pianta e dei frutti: https://florafinder.org/Species/Echinocereus_engelmannii.php

Elaeagnus angustifolia — foglie argentee e frutti dolci e farinosi

Elaeagnus angustifolia

Sulle banchine asciutte e accanto a vecchie piantagioni lungo i fiumi si nota talvolta un piccolo albero che sembra ricoperto da una polvere d'argento. Le foglie strette sono argentate su entrambi i lati, i piccoli fiori sono intensamente profumati e, alla fine dell'estate, maturano frutti giallo-argentei dalla polpa farinosa.



Elaeagnus angustifolia, albero dalle foglie strette argentee e piccoli frutti giallo-argentei allungati
Robert Flogaus-Faust · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

Questo olivagno non è nativo della California, ma in alcuni luoghi sfugge alle coltivazioni e si diffonde nella natura.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un albero deciduo o un grande arbusto, spesso alto 3–7 metri.

Le foglie sono alterne, strette e lanceolate, lunghe alcuni centimetri, ricoperte di minuscole squame argentee.



Elaeagnus angustifolia, albero dalle foglie strette argentee e piccoli frutti giallo-argentei allungati
Thayne Tuason (ThayneT) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Anche i rami giovani sono chiari e alcuni terminano con spine appuntite.

I fiori sono piccoli, tubulosi, giallastri all'interno e argentei all'esterno, spesso riuniti in gruppi di uno–tre all'ascella delle foglie.

I frutti sono ellissoidali, lunghi circa un centimetro: dapprima argentei e sodi, poi più gialli, morbidi e farinosi. Dentro ciascuno si trova un solo nocciolo duro.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Secondo Calflora, Elaeagnus angustifolia non è originario della California, ma compare come specie sfuggita alle coltivazioni.

Si può vedere in vecchie piantagioni frangivento, lungo canali e fiumi e in altri luoghi disturbati.

Nelle valli umide favorevoli può espandersi a danno degli arbusti nativi.

Un albero ornamentale piantato vicino a una casa non equivale a una raccolta spontanea liberamente accessibile.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

I fiori profumati si aprono generalmente alla fine della primavera e all'inizio dell'estate.

I frutti crescono in estate e maturano più spesso fra agosto e ottobre, talvolta più tardi nelle zone fresche.

Nello stesso giorno possono trovarsi, su rami diversi, frutti acerbi e astringenti e altri ormai più morbidi e dolciastri.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Polpa dei frutti maturi. Per questa specie sia Cal Poly sia Plants For A Future descrivono esplicitamente il consumo crudo dei frutti.

La polpa è insolita, piuttosto asciutta e farinosa, talvolta dolce, e avvolge un grande nocciolo rigido.

I frutti molto acerbi sono spiacevolmente astringenti; attendere la completa maturazione ne cambia il gusto.

Si possono mangiare freschi oppure essiccare naturalmente senza riscaldamento.

Foglie, corteccia, fiori e noccioli non sono qui elencati come alimenti crudi confermati da raccogliere sul campo.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Un fogliame argenteo simile si osserva in alcune specie di olivello spinoso e in altri Elaeagnus.

L'olivagno si distingue però per le foglie strette a margine intero, il forte profumo dei piccoli fiori gialli e i singoli frutti allungati.

Non va confuso con l'olivo vero, Olea europaea: quest'ultimo ha foglie opposte e un frutto di struttura differente.

Il colore argenteo, da solo, non basta per identificare una pianta.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=2897
- https://selectree.calpoly.edu/tree-detail/elaeagnus-angustifolia
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Elaeagnus+angustifolia

Eriobotrya japonica — nespole del Giappone arancioni di fine inverno

Eriobotrya japonica

Quando molti alberi da frutto stanno appena cominciando a fiorire, sul nespolo del Giappone sempreverde possono essere già presenti frutti succosi e gialli.



Eriobotrya japonica, albero sempreverde con grandi foglie corrugate e frutti giallo-arancioni in grappoli
SAplants · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Nelle regioni calde della California lo si incontra spesso vicino alle vecchie case e nei parchi: le grandi foglie rugose rimangono sull'albero per tutto l'inverno, mentre i frutti rotondi e arancioni si formano dopo la fioritura autunnale o invernale.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Il nespolo del Giappone cresce di solito come piccolo albero dalla chioma fitta e arrotondata, alto circa 3–8 metri.

Le foglie sono molto grandi, intere ma dentate lungo il margine, lucide e verde scuro sopra, ricoperte sotto da un fitto feltro di peli bruno-rossastri.



Eriobotrya japonica, albero sempreverde con grandi foglie corrugate e frutti giallo-arancioni in grappoli
Dinkun Chen · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Le nervature profondamente infossate fanno apparire la foglia fortemente corrugata.

Alle estremità dei rami, in autunno, compaiono pannocchie ramificate di piccoli fiori bianchi e profumati.

Più tardi si formano frutti rotondi o piriformi, generalmente lunghi 3–5 centimetri, gialli o arancioni, con uno o più grandi semi bruno scuro.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

È un albero introdotto dall'Asia orientale, presente soprattutto nei giardini e vicino alle abitazioni.

Calflora registra piante inselvatichite nelle contee di Los Angeles, Orange, Marin, San Mateo, Sacramento e in altre zone, ma le osservazioni sono relativamente poche.

Preferisce gli inverni miti e può subire danni dalle gelate intense durante la fioritura.

Nella Sacramento Valley si trova soprattutto vicino agli insediamenti, non nei boschi naturali.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

La principale particolarità stagionale del nespolo del Giappone è la fioritura nei mesi freschi, spesso dal tardo autunno all'inverno.

I frutti maturi compaiono dalla fine dell'inverno e in primavera; nelle diverse zone della California il periodo può protrarsi fino all'inizio dell'estate.

Sullo stesso albero possono esserci frutti gialli già profumati e, nelle vicinanze, piccoli frutti verdi ancora duri.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Polpa matura. I frutti gialli o arancioni, morbidi e succosi, si mangiano freschi, generalmente togliendo la buccia più resistente quando è grossolana.

La polpa può essere biancastra, gialla oppure color albicocca, con una moderata acidità.

Aprendo un frutto si trovano spesso diversi grandi semi lisci; bisogna eliminarli per intero.

La polpa matura può essere schiacciata a freddo oppure essiccata naturalmente senza usare il fuoco.

Foglie, ramoscelli e semi non si mangiano: Calflora avverte separatamente della loro tossicità.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Il nespolo del Giappone non è il vero nespolo europeo Mespilus germanica. Non somiglia nemmeno ai piccoli agrumi gialli per la struttura dei semi e delle foglie.

Il suo fogliame grande e corrugato, con pagina inferiore feltrata, e le infiorescenze terminali sono caratteri distintivi.

Meli e peri hanno in genere foglie più piccole e sono decidui.

Non bisogna confondere la polpa commestibile con i semi: nelle Rosacee questi possono contenere composti cianogenici.

FONTI

- Calflora, Eriobotrya japonica: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8718
- Oregon State University, Eriobotrya japonica: https://landscapeplants.oregonstate.edu/plants/eriobotrya-japonica
- Calflora, osservazioni per contea: https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=8718

Erodium botrys — base tenera dei giovani frutti a becco

Erodium botrys

Alla fine dell'inverno, sui pendii erbosi della California, compare una bassa rosetta di foglie lobate. All'inizio della primavera, al di sopra di essa si aprono piccoli fiori rosa-lilla.



Erodium botrys, rosetta di foglie larghe lobate, fiori rosa-lilla e frutti sottili dal lungo becco
Stickpen · Public domain · Wikimedia Commons

Dopo l'impollinazione dal fiore si sviluppa un lungo e sottile «ago», il giovane frutto dal caratteristico becco.

È Erodium botrys, specie introdotta ampiamente diffusa. Una testimonianza alimentare tradizionale raccolta in Spagna descrive specificamente il consumo crudo della base dei frutti giovanissimi, quando sono ancora morbidi.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erbacea annuale, spesso alta 10–50 centimetri, con germogli espansi oppure leggermente ascendenti.



Erodium botrys, rosetta di foglie larghe lobate, fiori rosa-lilla e frutti sottili dal lungo becco
Curtis Clark · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

Le foglie della rosetta basale sono larghe, ovali, divise in lobi, ma non frammentate in molti segmenti estremamente stretti come quelle di Erodium cicutarium.

Fusti e foglie sono rivestiti da peli corti.

I fiori hanno cinque petali rosati o porpora, spesso con venature più scure; il fiore è regolare o leggermente asimmetrico.

Dopo la fioritura si forma un lungo frutto a becco, costituito da cinque parti distinte.

Maturando, le parti del frutto si attorcigliano; gli elementi secchi e appuntiti possono agganciarsi alla pelliccia degli animali e alle scarpe.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

University of California IPM conferma che Erodium botrys è un'infestante diffusa dei terreni agricoli e di altri ambienti disturbati.

Calflora registra migliaia di osservazioni, comprese centinaia nella contea di Sacramento e altre nelle contee di Placer, Yolo, Marin e lungo la costa.

La specie cresce spesso sui pendii erbosi, nei pascoli, lungo le strade e nei vecchi campi.

Le piante dei luoghi contaminati da polvere automobilistica, fertilizzanti, prodotti chimici e deiezioni animali non sono adatte all'alimentazione cruda.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dopo le piogge autunnali germinano le giovani rosette.

Nelle pianure la fioritura può iniziare alla fine dell'inverno e continuare in primavera, più a lungo nelle zone fresche.

I tessuti teneri del frutto si formano subito dopo l'appassimento del fiore; in poco tempo si allungano e diventano rigidi.

A maturazione il frutto si attorciglia in una spirale elastica e appuntita.

Lo stadio adatto alla preparazione cruda descritta è quindi brevissimo: l'inizio della primavera, mentre si stanno formando i nuovi frutti.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Soltanto la base morbida di un frutto immaturo. Uno studio etnobotanico di José A. González e collaboratori, dedicato alle zone rurali spagnole, documenta esplicitamente il consumo crudo della base dei giovani frutti di Erodium botrys come piccolo spuntino stagionale.

L'indicazione riguarda precisamente la base del frutto ancora tenero, non il lungo becco maturo.

Le parti seminali mature e secche sono appuntite e non devono essere masticate.

Per questa specie non è corretto trasferire alle foglie, alle radici o ai fusti vecchi le modalità di consumo crudo documentate per Erodium cicutarium.

La quantità ottenibile è molto piccola.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Erodium cicutarium ha foglie molto più finemente divise, quasi pennate, mentre Erodium moschatum presenta foglioline pennate più grandi, con diversa peluria e odore.

In Erodium botrys le lamine fogliari larghe e lobate sono particolarmente evidenti prima della fioritura.

Numerose Geraniacee hanno fiori rosa a cinque petali simili; per identificare con certezza la specie occorrono la rosetta e i frutti giovani e maturi.

Non bisogna assaggiare verdure sconosciute né, tantomeno, i «dardi» seminali secchi, che possono graffiare la pelle.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=3446
- https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/filarees/
- https://doi.org/10.1007/s10722-010-9635-8

Erodium cicutarium — foglie pennate, fiori rosa e lunghi frutti a becco

Erodium cicutarium

Dopo un inverno piovoso, i pendii asciutti californiani si ricoprono di un tappeto di basse piante dalle foglie verdi finemente suddivise.



Erodium cicutarium, rosetta di foglie finemente pennate, piccoli fiori rosa e lunghi frutti a becco
Ivanhoe65 · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

In primavera spuntano piccoli fiori rosa; più tardi si sviluppano lunghi «becchi», che si attorcigliano quando si seccano.

È Erodium cicutarium, comunemente detto becco di gru. Foglie giovani e fusti teneri vengono consumati crudi, ma i frutti maturi dalle parti appuntite non sono assolutamente adatti all'alimentazione.

Una sola foglia pennata non è sufficiente per un'identificazione sicura.



Erodium cicutarium, rosetta di foglie finemente pennate, piccoli fiori rosa e lunghi frutti a becco
Krzysztof Ziarnek, Kenraiz · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

L'Erodium appartiene alla famiglia delle Geraniacee e normalmente completa il suo ciclo durante un'unica stagione piovosa.

Dapprima forma una rosetta basale di foglie lunghe, profondamente divise in piccoli segmenti pennati.

La superficie è spesso rivestita da morbidi peli e i piccioli talvolta sono rossastri.

Più tardi si sviluppano fusti bassi, striscianti oppure leggermente sollevati.

Il fiore ha generalmente cinque petali rosa o lilla con venature più scure e cinque sepali.

Dopo l'impollinazione si sviluppa un caratteristico frutto allungato, con una struttura a becco di diversi centimetri.

Maturando si divide in elementi che racchiudono i semi: la coda di ciascun elemento si avvolge a spirale e può avvitarsi nel terreno asciutto.

Il frutto rimane visibile anche quando la pianta è quasi interamente secca.

Nel giovane Erodium i piccioli e le foglie divise assomigliano a quelli di altre erbe: è preferibile identificare un esemplare sul quale siano visibili sia i fiori sia i caratteristici frutti a becco.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora registra migliaia di osservazioni di Erodium cicutarium praticamente in tutta la California, comprese le contee di Sacramento, Yolo, Placer, San Diego e quelle desertiche.

California Invasive Plant Council lo descrive come infestante introdotta e ampiamente diffusa di pascoli, pendii erbosi, campi e bordi stradali.

Sfrutta rapidamente l'umidità temporanea e può formare vaste chiazze verdi prima dell'arrivo della siccità.

Nella Sacramento Valley è particolarmente visibile tra la fine dell'inverno e l'inizio della primavera.

Nei deserti può produrre tappeti insolitamente fitti dopo piogge favorevoli, ma scompare con il caldo.

La grande abbondanza non significa che il terreno sia pulito: i pascoli possono essere trattati e la raccolta lungo le strade è rischiosa.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le plantule compaiono con le prime piogge autunnali prolungate.

Nella Central Valley le foglie più tenere sono generalmente disponibili da dicembre a marzo.

Fra la fine dell'inverno e la primavera le piante fioriscono e producono frutti verdi a becco, che durante l'essiccamento diventano lunghi ed elastici.

I frutti secchi rimangono sul terreno anche d'estate, quando quasi tutta la vegetazione commestibile è scomparsa.

Sui pendii freschi il ciclo è più tardivo rispetto alle pianure calde.

Per l'alimentazione cruda conta più lo stadio giovane della pianta che la lunghezza massima del suo fusto primaverile.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Plants For A Future conferma espressamente che si possono mangiare crude.

Il gusto è leggermente aspro, talvolta astringente. Le foglie finemente divise possono essere mescolate ad altra verdura.

Le foglie grandi e vecchie sono più pelose e meno gradevoli.

La presenza di tannini rende particolarmente sconsigliabile consumare grandi quantità sempre della stessa pianta.

Fusti giovani e teneri. La scheda della specie documenta separatamente il consumo crudo prima che diventino grossolani.

I piccoli fusti morbidi sono disponibili per un breve periodo prima della fioritura e poco dopo.

I frutti maturi a becco non devono essere mangiati: le parti appuntite possono agganciarsi alla pelle e alle mucose.

Radici e tratti inferiori e spessi dei fusti sono spesso preparati con riscaldamento nelle descrizioni alimentari, dunque non vengono proposti come verdure fresche.

Non si assaggiano rosette pennate che non siano state identificate.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Erodium moschatum ha segmenti fogliari più grandi e divisi in maniera differente.

Alcune specie di Geranium presentano fiori rosa simili ma frutti diversi.

La sicurezza delle verdure precoci è particolarmente importante: anche alcune Apiacee pericolose hanno foglie finemente divise.

Nello stadio della sola rosetta la somiglianza può essere notevole.

Si raccolgono quindi esclusivamente piante identificate completamente, confrontando foglia, fiore, fusto e caratteristico frutto a becco.

Sporco del suolo, polvere automobilistica e tracce di erbicidi escludono la raccolta per il consumo crudo.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=3448
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Erodium+cicutarium
- https://www.cal-ipc.org/plants/profile/erodium-cicutarium-profile/

Erodium moschatum — foglie primaverili tenere e fiori rosa

Erodium moschatum

In un prato umido della California, dopo una pioggia invernale, può comparire una bassa rosetta di foglie divise in lobi arrotondati e dentati.



Erodium moschatum, rosetta di foglie pennate con lobi ovali arrotondati, fiori rosa e lunghi frutti a becco
Eugene Zelenko · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Più tardi al di sopra di essa si aprono piccoli fiori rosa, seguiti da lunghi frutti simili al becco di un uccello.

È Erodium moschatum, una specie introdotta affine a Erodium cicutarium, già trattato nell'atlante.

Le sue giovani foglie si consumano crude. Distinguere i due Erodium da una sola fotografia è difficile: è particolarmente utile osservare da vicino la forma delle foglie e lo sviluppo del fiore.



Erodium moschatum, rosetta di foglie pennate con lobi ovali arrotondati, fiori rosa e lunghi frutti a becco
E Wusk · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erbacea annuale, talvolta biennale, che forma una rosetta e diversi fusti striscianti o ascendenti.

Le foglie sono pennato-composte oppure profondamente divise, con foglioline ovali più larghe, dai denti arrotondati.

Sono generalmente sensibilmente più grandi e morbide rispetto ai segmenti finemente suddivisi delle foglie di Erodium cicutarium.

Strofinando foglie già identificate correttamente, si percepisce talvolta un caratteristico odore muschiato. Non bisogna però usarlo per identificare per la prima volta una pianta sconosciuta.

I fiori hanno generalmente cinque petali, rosa pallido oppure lilla, con venature più scure.

Dopo la fioritura si forma una caratteristica struttura allungata a becco, composta da acheni con lunghe code.

Essiccandosi, le code si arrotolano a spirale, favorendo l'inserimento dei semi nel terreno.

I fusti vecchi possono arrossarsi e le foglie, con irrigazione, rimanere verdi fino all'estate.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma Erodium moschatum come annuale non nativa, con circa duemila osservazioni nello Stato.

Cresce sui pendii erbosi, nei pascoli, lungo le strade, nei giardini e sui terreni disturbati, soprattutto dove le piogge invernali producono umidità temporanea.

Nella Sacramento Valley è un'infestante stagionale possibile e localmente comune, sebbene Erodium cicutarium sia spesso molto più numeroso.

In luoghi asciutti e aperti completa rapidamente il suo ciclo, lasciando sul terreno i becchi secchi.

I terreni da pascolo e quelli trattati con erbicidi non sono adatti alla raccolta per il consumo crudo.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le plantule compaiono con le prime abbondanti piogge autunnali.

Nelle pianure, fra dicembre e febbraio, si formano foglie morbide più adatte all'alimentazione.

La fioritura generalmente aumenta all'inizio della primavera, sebbene in un clima mite singoli fiori possano comparire già d'inverno.

Verso la metà e la fine della primavera sui fusti spuntano lunghi becchi verdi che poi si seccano e si attorcigliano.

Con l'arrivo del caldo estivo la maggior parte delle piante ingiallisce e muore.

Su un prato irrigato la vegetazione verde può durare più a lungo, ma non ogni foglia di una pianta vecchia rimane tenera.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Plants For A Future conferma espressamente il consumo crudo delle foglie di Erodium moschatum.

Il gusto è leggermente erbaceo, talvolta con una nota muschiata. Le foglioline giovani e morbide si possono spezzettare e aggiungere in piccola quantità a verdure miste fredde.

Le foglie vecchie sono più dure, soprattutto vicino ai fusti già secchi.

Non bisogna considerare commestibile ogni rosetta pennata simile soltanto perché questa specie permette il consumo crudo.

A differenza di Erodium cicutarium, per il quale la fonte specifica documenta anche giovani fusti crudi, in Erodium moschatum la conferma diretta riguarda soltanto le foglie.

Perciò fusti, fiori, radici, frutti verdi e secchi non sono inclusi nella lista alimentare.

I becchi maturi dalle lunghe code sono particolarmente indesiderabili: possono agganciarsi ai tessuti e ferire durante la masticazione.

Le foglie vicine al terreno si raccolgono soltanto da luoghi puliti.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Erodium cicutarium ha foglie più finemente divise, con segmenti stretti; in Erodium moschatum sono più larghi e arrotondati.

Alcuni Geranium assomigliano per i fiori rosa e la rosetta bassa, ma differiscono nei frutti.

Nella prima fase senza fiori o becchi l'identificazione è difficile, e foglie pennate possono trovarsi anche in Apiacee potenzialmente velenose.

Non si deve perciò identificare la specie mediante il gusto o l'odore.

Il riferimento più affidabile sono i caratteri dell'esemplare adulto osservati sulla stessa pianta viva, non su un altro esemplare sconosciuto vicino.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=3452
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Erodium+moschatum

Eruca vesicaria — foglie piccanti incise e fiori color crema

Eruca vesicaria

Durante la stagione fresca, in un vecchio orto o presso un'aiuola abbandonata, può svilupparsi una bassa rosetta di foglie oblunghe profondamente incise.



Eruca vesicaria, rosetta di foglie profondamente lobate e fiori crema con venature viola-brune
Joaquinasad · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Strofinando una foglia già identificata si percepisce un aroma intenso e speziato.

In seguito, sopra la pianta, si aprono fiori chiari con quattro petali e venature scure, caratteristici della rucola coltivata.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

La rucola forma una rosetta di foglie vicino al terreno e poi sviluppa un fusto fiorale eretto.

Le foglie inferiori sono allungate, con un grande lobo terminale e diversi lobi laterali più stretti.

Il margine può essere liscio oppure irregolarmente dentato. Le foglie sono verde chiaro e talvolta leggermente pelose.

I fiori appartengono alle Brassicacee: hanno quattro petali ben distanziati, generalmente crema, biancastri o giallo molto pallido, con evidenti venature viola-brune.

Dopo la fioritura si formano silique allungate contenenti i semi.

La forma del fiore e del frutto aiuta a distinguere questa rucola dalle altre specie con foglie incise.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Eruca vesicaria è una specie introdotta, conosciuta soprattutto come ortaggio coltivato.

In California compare anche fuori dagli orti, sui terreni disturbati e vicino agli insediamenti.

Calflora ne conferma la presenza nello Stato, ma le segnalazioni sono relativamente rare.

Non forma estesi popolamenti spontanei paragonabili a quelli di alcune senapi infestanti.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le foglie giovani sono particolarmente gradevoli dopo un periodo fresco e umido, generalmente d'inverno e in primavera nelle pianure.

Con l'intensificarsi del caldo la pianta sviluppa rapidamente i fusti fiorali e le foglie diventano più dure e piccanti.

Il periodo della fioritura dipende dalla germinazione autunnale, dalle piogge e dalle temperature. Nei luoghi irrigati il ciclo può ripetersi.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. La scheda alimentare di Plants For A Future conferma il consumo crudo per Eruca vesicaria.

Si mangiano fresche, in piccole quantità, come verdura aromatica.

Il sapore è pungente, di nocciola e senape, molto diverso da quello di una lattuga neutra.

Fiori. Anche i fiori chiari completamente aperti si possono mangiare crudi.

Il loro gusto è simile, ma spesso più delicato.

Attendere la fioritura aiuta anche a identificare la specie con maggiore certezza, soprattutto quando la giovane rosetta assomiglia alle altre Brassicacee infestanti vicine.

Silique e semi. La rucola è utilizzata in diverse tradizioni alimentari, ma non bisogna trasferire automaticamente a questo articolo i metodi di preparazione dei semi o di estrazione dell'olio.

Per il consumo senza fuoco qui bastano le foglie giovani e i fiori.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Nella rucola selvatica perenne Diplotaxis tenuifolia, trattata separatamente, i fiori sono giallo più intenso e le foglie spesso hanno lobi più stretti.

Anche Brassica juncea e Brassica nigra possono avere foglie basali incise, ma i loro fiori sono giallo brillante, senza la tipica rete di venature contrastanti.

Nelle piante che non sono ancora fiorite le differenze sono più difficili: non bisogna basarsi su una sola rosetta.

La vegetazione raccolta lungo la strada o su terreni trattati con erbicidi non diventa sicura soltanto perché il genere della pianta è commestibile.

FONTI

- Plants For A Future, Eruca vesicaria: https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Eruca+vesicaria

- Calflora, Eruca vesicaria: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9941
- Wikimedia Commons, Eruca vesicaria: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Eruca_vesicaria.jpg

Ficus carica — fichi dolci completamente maturi e lattice irritante

Ficus carica

Vicino a vecchi frutteti, sui terrazzi fluviali e lungo i canali della California crescono talvolta alberi dalle foglie enormi e ruvide.



Ficus carica, fico deciduo dalle foglie larghe lobate e siconi a forma di pera verdi o viola
Fanghong · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

D'estate fra le foglie si vedono frutti verdi a forma di pera; verso la fine della stagione molti diventano morbidi, dorati, bruni o viola.

Il fico è arrivato dal Mediterraneo, ma in alcune zone è sfuggito ai giardini e si è naturalizzato.

I frutti maturi possono essere mangiati freschi oppure essiccati senza fuoco. Il lattice dell'albero, al contrario, è irritante per la pelle e non è un alimento.



Ficus carica, fico deciduo dalle foglie larghe lobate e siconi a forma di pera verdi o viola
Stefan Thiesen (Buntrabe) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Ficus carica è un arbusto o albero deciduo, talvolta alto fino a otto–dieci metri.

Nei giovani esemplari la chioma è espansa; negli alberi vecchi ci sono diversi rami grossi e la corteccia è grigia e relativamente liscia.

Le radici possono produrre nuovi germogli, formando piccoli gruppi di tronchi giovani vicino al fusto principale.

Le foglie sono grandi, spesso più larghe del palmo di una mano, alterne e provviste di piccioli lunghi.

Il lembo è generalmente diviso in tre–cinque lobi profondi, anche se sullo stesso albero possono essere presenti foglie meno incise.

La pagina superiore è ruvida, con peli evidenti, mentre sotto le nervature sporgono nettamente.

Spezzando una foglia o un frutto acerbo fuoriesce lattice bianco.

Quello che comunemente chiamiamo frutto del fico è, dal punto di vista botanico, un'infiorescenza carnosa particolare, il siconio.

I piccoli fiori si trovano all'interno di una struttura cava piriforme, invisibili dall'esterno.

Il fico non produce quindi fiori grandi e vistosi all'aperto come il melo.

I siconi in sviluppo sono dapprima verdi, piccoli e sodi; poi crescono, si ammorbidiscono e, secondo la cultivar, diventano verde-giallastri, color bronzo o viola.

Il solo colore scuro non prova la maturità: esistono varietà chiare completamente mature.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Il fico è ampiamente coltivato nei frutteti californiani, ma Calflora registra anche piante inselvatichite.

University of California Weed Research & Information Center descrive alberi naturalizzati sulle rive dei fiumi, lungo i canali, nei burroni, presso vecchie proprietà e in altri luoghi che mantengono umidità estiva.

Nella regione del delta Sacramento–San Joaquin questi alberi possono crescere lungo gli argini.

Cal-IPC considera il fico una specie invasiva con impatto moderato sulle comunità naturali.

Ciò non significa che sotto ogni albero di ogni contea crescano fichi spontanei.

Nei terreni asciutti senza acqua è più difficile che si insedino e alcuni esemplari sono residui di vecchie coltivazioni.

Il clima estivo caldo della Sacramento Valley è adatto alla specie.

Un fico dietro una recinzione o in un giardino può appartenere a una proprietà privata: i frutti non diventano di libero accesso perché i rami sono visibili dalla strada.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le foglie spuntano in primavera; dopo la caduta invernale la chioma può sembrare quasi spoglia.

Con l'aumento della temperatura cominciano a svilupparsi i frutti.

Alcune cultivar producono una prima raccolta modesta all'inizio dell'estate sul legno dell'anno precedente e una raccolta principale più tardiva sui germogli dell'anno in corso.

Nella Central Valley si possono trovare fichi freschi soprattutto da giugno o luglio fino a settembre–ottobre, secondo la varietà e la temperatura.

Non ogni albero inselvatichito produce necessariamente molti frutti maturi: la produzione dipende dalla cultivar e dall'impollinazione.

La pioggia vicina al momento della raccolta può causare fessurazioni e deterioramento.

I fichi perfettamente maturi e naturalmente essiccati possono conservarsi oltre la stagione.

Foglie primaverili e lattice sono disponibili prima, ma non sono parti alimentari di questa scheda.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Frutti completamente maturi. Si mangiano freschi quando diventano morbidi, si piegano leggermente sul peduncolo e si staccano facilmente.

All'interno la polpa può essere rosata, rossastra oppure color ambra, con numerosi piccoli acheni commestibili.

La dolcezza varia molto da un albero all'altro.

UC IPM osserva che una fuoriuscita abbondante di lattice bianco dalla sezione del peduncolo indica che il frutto non è ancora maturo.

Frutti tagliati o schiacciati. Un fico maturo non richiede cottura: lo si può aprire e mangiarne la morbida parte interna.

Non si utilizzano frutti danneggiati dagli insetti, in fermentazione, dall'odore fermentato o con muffe.

I fichi freschi si deteriorano rapidamente anche al fresco.

Frutti essiccati naturalmente. Un metodo tradizionale di conservazione consiste nel lasciare essiccare fichi perfettamente maturi, senza fuoco, su un vassoio pulito e protetto da polvere e insetti, in un clima asciutto adatto.

Devono asciugarsi completamente: altrimenti una lunga conservazione favorisce la muffa.

Il caldo californiano può aiutare, ma umidità elevata e contaminazione rendono questa pratica poco affidabile.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Le grandi foglie lobate, i rami grigiastri e i siconi carnosi piriformi permettono normalmente di riconoscere Ficus carica.

Un giovane germoglio senza frutti può assomigliare a diversi altri alberi dalle grandi foglie lobate: occorre osservare foglie e frutti insieme.

I ficus ornamentali hanno foglie e frutti diversi e non devono essere equiparati al fico alimentare.

È particolarmente importante il lattice bianco che fuoriesce dalle foglie, dai rametti e dai frutti acerbi.

Calflora avverte che irrita la pelle e gli studi sulle reazioni cutanee da contatto descrivono la fitofotodermatite: dopo contatto con la linfa ed esposizione al sole possono comparire ustioni e vesciche.

Il lattice non va assaggiato; dopo averlo toccato bisogna lavare le mani e proteggere la pelle dal sole.

Sono alimenti soltanto i frutti maturi, non il legno verde, le foglie o il lattice.

FONTI

UC IPM, Cultural Tips for Growing Fig, maturazione e fichi freschi o secchi: https://ipm.ucanr.edu/home-and-landscape/cultural-tips-for-growing-fig/ Calflora, Ficus carica, presenza e rischio da lattice: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=3592 UC Weed Research & Information Center, Ficus carica naturalizzato in California: https://wric.ucdavis.edu/information/natural%20areas/wr_F/Ficus.pdf DermNet, Phytophotodermatitis, reazione al lattice di Ficus carica: https://dermnetnz.org/topics/phytophotodermatitis

Foeniculum vulgare — foglie finissime e frutti dall'aroma di anice

Foeniculum vulgare

Gli alti fusti verde-glauco del finocchio si innalzano sopra l'erba e, al posto delle normali foglie larghe, mostrano sottilissimi fili verdi.



Foeniculum vulgare, finocchio con fusti alti scanalati, foglie filiformi e grandi ombrelle di piccoli fiori gialli
Sten · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

D'estate, sopra di essi, compaiono ombrelle di minuscoli fiori gialli.

Il finocchio proviene dal Mediterraneo, ma si è stabilito da tempo in California, dove spesso forma popolamenti estesi.

È una pianta alimentare dal caratteristico profumo speziato che ricorda l'anice.



Foeniculum vulgare, finocchio con fusti alti scanalati, foglie filiformi e grandi ombrelle di piccoli fiori gialli
Saintfevrier · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Il finocchio è un'erbacea perenne che ogni anno produce nuovi fusti dalla base.

Nei luoghi favorevoli questi diventano più alti di una persona, talvolta raggiungendo circa tre metri.

I fusti sono eretti, ramificati, scanalati longitudinalmente e cavi all'interno. Alla base rimangono spesso fusti secchi della stagione precedente.

Le foglie sono profondamente divise in segmenti sottili, quasi filiformi. Da lontano il fogliame ricorda una piuma leggera.

Le basi delle foglie sono allargate e abbracciano il fusto.

Strofinando una pianta di finocchio già identificata con certezza si sviluppa il caratteristico profumo dolce di anice. Un odore, da solo, tuttavia non sostituisce una verifica botanica completa.

I fiori sono raccolti in ampie ombrelle composte: diversi raggi partono dallo stesso punto e alle loro estremità si trovano gruppi di minuscoli fiori gialli.

Dopo la fioritura maturano frutti allungati e costoluti, che comunemente vengono chiamati «semi».

Inizialmente sono verdi, poi giallo-bruni. Ogni frutto secco è composto da due metà.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Il finocchio vive in molte parti della California: ai margini dei campi, sui pendii aperti, lungo le strade, nei vecchi terreni agricoli e nelle comunità costiere.

Popolamenti particolarmente estesi sono documentati nell'area della baia di San Francisco, nella penisola di Palos Verdes e in alcune regioni della California meridionale.

Anche nella Sacramento Valley si può incontrare su terreni disturbati sufficientemente soleggiati, ma non è distribuito uniformemente nello Stato.

È una specie introdotta. Dove cresce intensamente può soppiantare la vegetazione nativa.

La presenza di un grande cespuglio non prova che si tratti proprio del finocchio commestibile: fra le Apiacee si trovano specie mortalmente velenose.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le foglie nuove e le estremità tenere dei germogli compaiono quando riprende la crescita dopo le piogge.

Nei luoghi miti possono rimanere disponibili durante una parte considerevole dell'anno, soprattutto in inverno e primavera.

D'estate i fusti diventano più grossolani.

I piccoli fiori gialli compaiono generalmente dalla fine della primavera all'estate.

Secondo la zona, la fioritura può continuare più a lungo; Cal-IPC indica ombrelle particolarmente evidenti da aprile a luglio.

I frutti verdi e profumati si formano dopo la fioritura. Verso la fine dell'estate e in autunno molti diventano secchi e brunastri.

I tempi dipendono dalla temperatura e dall'umidità.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie tenere. I fini segmenti verdi del finocchio vengono usati freschi.

Il loro gusto di anice profuma verdure crude, insalate e altri alimenti freddi.

A differenza delle ampie foglie da insalata, il finocchio serve normalmente come aggiunta aromatica, non come base per grandi porzioni di verdura.

Germogli giovani e fusti morbidi. Nelle tradizioni alimentari mediterranee e nella cucina moderna i germogli teneri si consumano freschi.

Nella varietà orticola, il finocchio di Firenze, vengono mangiate anche le basi fogliari succulente e ingrossate.

I popolamenti spontanei californiani, tuttavia, di norma non sviluppano questo grande «grumolo» bianco: non bisogna attribuire a qualsiasi pianta selvatica l'aspetto della cultivar orticola.

Frutti comunemente chiamati semi. I frutti aromatici verdi e secchi vengono usati come spezia.

Possono essere masticati o pestati senza riscaldamento per liberarne il profumo.

Per conservarli si possono essiccare naturalmente quando sono maturi, così da utilizzare il raccolto anche dopo la fine della stagione.

Il finocchio offre quindi diversi periodi alimentari: vegetazione tenera durante la crescita, frutti aromatici dopo la fioritura e frutti secchi più tardi.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

È particolarmente pericolosa la somiglianza con la cicuta maggiore, Conium maculatum.

Anche questa possiede fusti alti e foglie finemente divise, ma i suoi fiori sono bianchi, non gialli.

Sul fusto liscio della cicuta si notano spesso macchie viola.

La cicuta è mortalmente velenosa e anche il contatto con alcune sue parti è sconsigliabile.

Contiene alcaloidi estremamente tossici: UC IPM segnala che tutte le parti della pianta sono velenose.

Nelle prime fasi, le giovani Apiacee possono assomigliarsi molto, mentre fiori bianchi e macchie porpora potrebbero non essere ancora visibili.

L'identificazione del finocchio selvatico non deve iniziare assaggiando foglie o «semi», né annusando una pianta sconosciuta appena schiacciata.

Anche altre Apiacee possono essere simili, soprattutto prima della fioritura.

Né la forma delle foglie, né l'aroma, né una fotografia, considerati isolatamente, sono sufficienti per decidere se un esemplare selvatico sia commestibile.

Al minimo dubbio la pianta non deve essere mangiata.

FONTI

- California Invasive Plant Council, Foeniculum vulgare: https://www.cal-ipc.org/plants/profile/foeniculum-vulgare-profile/
- California Invasive Plant Council, Fennel plant report: https://www.cal-ipc.org/resources/library/publications/ipcw/report51/
- University of Wisconsin–Madison Extension, Fennel Foeniculum vulgare: https://hort.extension.wisc.edu/articles/fennel-foeniculum-vulgare/
- Purdue Extension, Fennel: https://extension.purdue.edu/foodlink/food.php?food=fennel
- UC IPM, Poison Hemlock: https://ipm.ucanr.edu/home-and-landscape/poison-hemlock/

Salvia apiana — giovani fusti pelati e semi del salvia bianco

White Sage

Sui pendii asciutti della California meridionale cresce un arbusto dalle foglie vellutate, quasi bianche.



Salvia apiana, arbusto di salvia bianca con foglie argentee vellutate e alti fusti di piccoli fiori bianco-lavanda
Matt Lavin · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

Dopo le piogge invernali produce fusti giovani e teneri; verso l'estate sopra il fogliame argentato si innalzano lunghi rami fiorali.

Più tardi nei piccoli calici rimangono semi scuri.

Proprio il consumo crudo dei giovani fusti teneri è direttamente documentato dalle fonti etnobotaniche.



Salvia apiana, arbusto di salvia bianca con foglie argentee vellutate e alti fusti di piccoli fiori bianco-lavanda
Roger Culos · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Anche i semi sono stati utilizzati come alimento, ma per il consumo senza fuoco bisogna distinguere l'ammollo in acqua fredda dalla tostatura storicamente diffusa.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

La salvia bianca è un arbusto perenne semisempreverde della famiglia delle Lamiacee.

La parte vegetativa principale è generalmente alta circa 60–150 centimetri, mentre i fusti fiorali possono innalzarsi molto di più, talvolta fino a due metri.

I rami si dividono dalla base e con il tempo diventano legnosi.

Le foglie sono semplici, lunghe, strettamente lanceolate oppure ovato-lanceolate, generalmente lunghe circa 4–8 centimetri, con denti appena percettibili sul margine.

Sono ricoperte da una fitta peluria chiara e corta, che fa apparire l'intero arbusto argenteo o biancastro.

Le foglie giovani possono essere più verdi di quelle mature.

La pianta emana un forte profumo se toccata, ma il solo odore di salvia non permette di determinarne la specie.

In primavera dalla parte alta dell'arbusto crescono lunghi rami fiorali.

I piccoli fiori bilabiati, bianchi o appena lilla, si dispongono in gruppi lungo questi rami. Gli stami sono visibilmente sporgenti.

Dopo l'impollinazione all'interno dei calici si formano piccoli frutticini duri simili a noci: questo li distingue dai frutti carnosi di altri arbusti.

I semi sono piccoli, scuri, da arrotondati a ovali.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Salvia apiana è nativa della California meridionale e della parte settentrionale della Bassa California, in Messico.

È particolarmente caratteristica della macchia costiera a salvia, delle colline asciutte e soleggiate, delle fasce pedemontane e dei pendii ben drenati.

Si trova nelle contee di San Diego, Riverside, Orange e nei territori vicini, comprese le aree occidentali dei deserti.

Nelle comunità costiere adatte può essere ben visibile e localmente numerosa, ma non è una comune verdura spontanea dei boschi umidi della California settentrionale né del fondovalle di Sacramento.

Anche all'interno del suo areale meridionale il numero degli arbusti varia secondo il pendio e l'anno.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Il fogliame argentato può persistere durante l'anno, soprattutto nelle zone miti, ma le foglie mature non vanno considerate un alimento crudo confermato.

Durante l'estate arida una parte delle foglie si secca o diminuisce.

I giovani fusti crescono soprattutto nella stagione fresca e umida, da gennaio ad aprile, continuando spesso a svilupparsi in primavera.

Gli scapi fiorali si innalzano generalmente in primavera e i fiori si aprono all'incirca da aprile a luglio.

La stagione alimentare dei fusti teneri è breve: più tardi diventano rigidi.

I semi maturano dopo la fioritura, prevalentemente d'estate; nei calendari storici della California meridionale la loro raccolta si colloca approssimativamente da giugno a settembre.

I tempi cambiano sensibilmente con le piogge e l'altitudine.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Fusti giovani. Il San Diego Natural History Museum descrive specificamente il consumo crudo dei giovani fusti della salvia bianca.

Anche la University of San Diego documenta presso i Kumeyaay i germogli giovani pelati.

Durante la crescita primaverile la parte morbida del germoglio veniva consumata senza riscaldamento.

Questo riguarda i giovani germogli, non i rami vecchi e duri.

Cime pelate degli scapi fiorali. In una testimonianza etnografica distinta sui Luiseño si riferisce che le estremità degli scapi venivano private dello strato esterno e mangiate crude.

È un altro momento dello sviluppo: il fusto fiorale è già comparso, ma rimane sufficientemente tenero.

Queste pratiche riguardano specificamente Salvia apiana e non devono essere trasferite automaticamente ad altre salvie.

Semi. I piccoli semi maturi potevano essere mangiati crudi oppure macinati.

Plants For A Future indica esplicitamente i semi crudi di Salvia apiana e l'ammollo per una notte in acqua fredda oppure succo di frutta per ottenere una bevanda.

Questo procedimento non equivale al pinole tostato e macinato, documentato presso alcune popolazioni della California meridionale.

Presso diverse popolazioni native della regione i semi della salvia bianca rappresentavano un alimento importante.

Per l'alimentazione senza fuoco conta il fatto che, accanto ad altri procedimenti tradizionali, è documentato anche il consumo senza riscaldamento.

Le foglie coriacee e fortemente aromatiche possono rimanere sull'arbusto per tutto l'anno, ma le fonti citate non le descrivono come normale verdura cruda da insalata.

Le parti alimentari di questa scheda rimangono quindi i giovani fusti, le cime pelate e i semi.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Nella California meridionale crescono numerose salvie, fra cui Salvia mellifera, la salvia nera, Salvia leucophylla, la salvia porpora, e altre specie affini.

La salvia bianca presenta normalmente foglie particolarmente chiare e densamente pelose, alti scapi biancastri e fiori bianco-lavanda.

La salvia nera ha foglie sensibilmente più verdi e rugose, e gruppi fiorali di colore e disposizione differenti.

Per identificare con certezza la pianta bisogna osservare insieme foglie e fiori.

La salvia bianca vive soprattutto nella macchia costiera della California meridionale, non nelle colline pedemontane di Sacramento.

Può trovarsi vicino ad altre salvie, che differiscono per fiori, peluria e foglie.

Non va identificata soltanto dal profumo intenso o dal colore chiaro.

La parte interna morbida e commestibile di un fusto giovane non equivale alle foglie aromatiche mature; in questa scheda le foglie non vengono proposte come alimento crudo da insalata.

FONTI

- San Diego Natural History Museum, White Sage, giovani fusti crudi: https://coasttocactus.sdnhm.org/plants/white-sage
- University of San Diego, Kumeyaay Garden, White Sage, giovani fusti pelati: https://www.sandiego.edu/kumeyaay-garden/plant.php?ID=2
- Plants For A Future, Salvia apiana, semi crudi, ammollo a freddo e cime pelate: https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Salvia+apiana
- USDA Forest Service, Salvia apiana, crescita stagionale e distribuzione: https://www.fs.usda.gov/psw/publications/beyers/psw_2018_beyers013_montalvo_salvia-apiana.pdf
- UC Davis Arboretum, California White Sage, aspetto della pianta: https://arboretum.ucdavis.edu/all-stars/california-white-sage

Fragaria × ananassa — fragole rosse mature degli orti californiani

Fragaria × ananassa

In un giardino californiano o su un terreno abbandonato rimangono talvolta basse rosette di foglie trifogliate, collegate fra loro da lunghi stoloni striscianti. In primavera sopra di esse si aprono fiori bianchi, seguiti da frutti succosi e rossi con minuscoli acheni sulla superficie.



Fragaria × ananassa, rosette trifogliate collegate da stoloni, fiori bianchi e fragole rosse mature
Forest & Kim Starr · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

È la fragola coltivata, Fragaria × ananassa. In California viene soprattutto coltivata dall'uomo, ma singole piante possono sopravvivere in un orto abbandonato. I frutti completamente maturi si mangiano crudi.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erbacea perenne bassa, normalmente alta 10–25 centimetri, con un rizoma corto e robusto e lunghi stoloni striscianti, capaci di radicare ai nodi.

Le foglie hanno lunghi piccioli; ciascuna è composta da tre foglioline ovali, dai margini nettamente dentati e dalla superficie leggermente rugosa.

Su peduncoli fiorali distinti e non molto alti si aprono piccoli fiori bianchi a cinque petali, con un centro giallo formato da numerosi pistilli.

Dopo l'impollinazione il ricettacolo carnoso si ingrossa e diventa rosso; i veri frutti sono i piccoli acheni giallo-bruni visibili sulla sua superficie.

Secondo la cultivar, la parte rossa può essere arrotondata, conica o allungata, talvolta con una punta bianca.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Fragaria × ananassa è un ibrido coltivato la cui origine è legata a più specie di fragola delle Americhe.

Viene coltivata in California soprattutto nelle regioni costiere fresche, ma anche negli orti delle valli centrali con irrigazione.

Esistono specie native di Fragaria, come F. chiloensis e F. vesca, che non vanno automaticamente chiamate fragole da giardino.

Calflora registra separatamente alcuni taxa naturali e storici del gruppo Fragaria × ananassa; ciò non significa che qualsiasi cespuglio selvatico sulla costa sia una comune cultivar commerciale.

Nei campi agricoli e negli orti privati il raccolto appartiene al proprietario.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Nei climi miti la rosetta conserva a lungo le foglie verdi, soprattutto con irrigazione.

I fiori primaverili si aprono dopo un periodo fresco; i frutti maturano alcune settimane più tardi.

Nella California costiera alcune cultivar producono frutti durante buona parte della stagione calda. Nella calda Sacramento Valley il raccolto principale arriva spesso in primavera e all'inizio dell'estate, anche se l'irrigazione può permettere una seconda produzione.

Nelle varietà a frutti rossi, una fragola matura diventa uniformemente rossa, profumata e abbastanza morbida.

In alcune cultivar le punte bianche indicano una maturazione non ancora completa.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Soltanto i frutti completamente maturi. Il ricettacolo carnoso ingrossato e rosso si mangia crudo insieme ai piccoli acheni esterni; normalmente si rimuove il calice verde.

La polpa è succosa, dolce oppure agrodolce.

Le fragole possono essere schiacciate in una preparazione fredda, mescolate ad acqua potabile oppure essiccate naturalmente su una rete pulita, purché sia completamente evitata la formazione di muffe.

La parte del frutto vicina al terreno è particolarmente esposta alla contaminazione: prima di mangiare le fragole bisogna sciacquarle delicatamente con acqua pulita.

Le foglie e le radici non vengono incluse nell'elenco alimentare di questa scheda: il loro consumo crudo per questo specifico ibrido coltivato non è confermato separatamente e non è necessario.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Fragaria chiloensis, la fragola costiera nativa, ha foglie coriacee e lucide e generalmente produce meno frutti su ciascuna pianta spontanea.

Fragaria vesca forma frutti più piccoli e profumati, che si separano con facilità dal ricettacolo, e presenta caratteri diversi nei denti delle foglioline.

Negli orti si coltivano molti ibridi; identificare esattamente una pianta osservando un solo frutto rosso può essere impossibile.

La fragola non va confusa con la falsa fragola ornamentale Potentilla indica: i suoi frutti ricordano quelli della fragola, ma sono spesso più asciutti e privi del caratteristico profumo.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9968
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Fragaria+x+ananassa
- https://www.calstrawberry.com/

Fragaria chiloensis — fragoline rosse sulle dune costiere

Fragaria chiloensis

Sui pendii costieri e nelle depressioni sabbiose della California cresce una fragola bassa dalle robuste foglie trifogliate e lucide. In primavera si aprono fiori bianchi e, verso l'estate, maturano talvolta piccoli frutti rossi e profumati.



Fragaria chiloensis, tappeto di stoloni costieri con foglie trifogliate lucide, fiori bianchi e piccole fragole rosse
Mike (Pompilid) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

È Fragaria chiloensis, la fragola costiera o cilena. È uno degli antenati della moderna fragola coltivata e forma tappeti verdi di germogli lungo la costa del Pacifico.

Il suo raccolto alimentare crudo è costituito dai frutti maturi, che in molti luoghi sono pochi.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erbacea perenne bassa. Dalla rosetta basale si sviluppano lunghi stoloni striscianti sui quali nascono rosette figlie.



Fragaria chiloensis, tappeto di stoloni costieri con foglie trifogliate lucide, fiori bianchi e piccole fragole rosse
Dinkum · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Grazie a questi stoloni più piante possono unirsi in un tappeto fitto.

Le foglie sono portate su lunghi piccioli e sono composte da tre foglioline separate e robuste, con margini dentati.

Rispetto alla fragolina di bosco Fragaria vesca, le foglioline sono spesso più coriacee e lucide.

I fiori sono solitari oppure riuniti in piccoli gruppi e si trovano sopra la vegetazione su sottili peduncoli.

Hanno cinque petali bianchi, stami gialli e un calice verde.

Dopo l'impollinazione si sviluppa un ricettacolo carnoso rosso con piccoli acheni secchi sulla superficie.

Il frutto può essere arrotondato o leggermente allungato; nella pianta selvatica è generalmente molto più piccolo di quello della fragola coltivata.

Nei diversi ambienti esistono forme con foglie di dimensioni differenti e fruttificazione più o meno abbondante.

L'identificazione botanica richiede quindi diversi caratteri osservati insieme: stoloni, struttura delle foglie, fiore, calice e frutto della stessa pianta.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Fragaria chiloensis è nativa della California ed è caratteristica delle coste marine, dei margini delle dune, dei prati costieri e dei pendii arbustivi vicini al mare.

Calflora conferma numerose osservazioni nelle contee costiere.

Si possono vedere piante vive anche nei giardini botanici naturalistici, ma una piantagione di giardino non dimostra che quel luogo sia un ambiente naturale della specie.

A differenza di Fragaria vesca, presente in boschi e montagne, Fragaria chiloensis è soprattutto legata al clima oceanico.

Nell'area di Sacramento non è una specie spontanea tipicamente abbondante.

Con luce e umidità adatte, vicino al mare può coprire il suolo in ampie chiazze, pur producendo pochi frutti maturi.

Vento intenso, sale e sabbia favoriscono una vegetazione bassa e compatta.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Nel clima costiero mite le foglie verdi possono persistere tutto l'anno.

In primavera si sviluppano nuovi stoloni. I fiori bianchi sono particolarmente visibili da aprile a giugno, in alcuni luoghi più a lungo.

I frutti rossi maturi compaiono soprattutto dopo la fioritura, indicativamente dalla fine di maggio fino a luglio–agosto.

Il calendario può spostarsi in base alla nebbia fredda, all'altitudine delle terrazze costiere e alle piogge.

La pianta selvatica può restare verde a lungo anche quando la stagione dei frutti è già terminata.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Frutti rossi completamente maturi. Plants For A Future ne indica esplicitamente il consumo crudo per Fragaria chiloensis.

Si mangiano freschi quando sono morbidi, completamente colorati e possiedono il caratteristico profumo di fragola.

Le bacche selvatiche sono piccole; il gusto può essere molto dolce oppure leggermente acidulo.

Si tratta di una delizia stagionale, non di una fonte affidabile di grandi quantità di cibo.

Frutti freschi schiacciati. Si possono schiacciare e mangiare senza alcuna cottura.

Conservare a lungo bacche morbide senza refrigerazione è poco affidabile.

Foglie, radici, stoloni e fiori non vengono indicati come alimenti crudi in questa scheda: il consumo delle foglie di altre Fragaria oppure la preparazione di una bevanda calda non dimostrano specificamente la loro commestibilità cruda in Fragaria chiloensis.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Nella fragolina di bosco Fragaria vesca le foglie sono di norma meno consistenti, e la specie è legata anche ai boschi e alle colline pedemontane.

In alcune Potentilla le foglie sono anch'esse trifogliate e dentate, ma fiori e frutti sono differenti.

In Potentilla indica i fiori sono gialli, mentre i frutti rossi di solito stanno più eretti e hanno una struttura distinta.

Un fiore a cinque petali non è, da solo, sufficiente per l'identificazione.

Sulle dune costiere protette la raccolta di piante e frutti può essere vietata anche quando la specie è comune.

Non bisogna sradicare le rosette per poche bacche né danneggiare la copertura sabbiosa stabilizzata dagli stoloni.

Si raccolgono soltanto piante identificate con certezza, in luoghi puliti dove la raccolta è consentita.

FONTI

Calflora, Fragaria chiloensis — specie nativa della California: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=3606 Plants For A Future, Fragaria chiloensis — frutti crudi: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Fragaria_chiloensis Watershed Nursery, Fragaria chiloensis — habitat costiero e fioritura: https://www.watershednursery.com/nursery/plant-finder/fragaria-chiloensis/

Fragaria vesca — fragoline aromatiche e giovani foglie del bosco

Fragaria vesca

All'ombra dei boschi, sui margini e ai bordi delle radure si incontra una pianta che ricorda la comune fragola da giardino in miniatura.



Fragaria vesca, fragolina di bosco con foglie trifogliate dentate, fiore bianco e piccolo frutto rosso
MurielBendel · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

I fiori bianchi si aprono vicino al terreno, mentre più tardi su sottili peduncoli compaiono piccoli frutti rossi e profumati.

La fragolina di bosco ha anche un'altra parte commestibile: le foglie giovani possono essere mangiate crude.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È una piccola erbacea perenne, generalmente non più alta di 15–30 centimetri.



Fragaria vesca, fragolina di bosco con foglie trifogliate dentate, fiore bianco e piccolo frutto rosso
Curtis Clark · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

Non cresce sempre come un cespo isolato: dalla pianta madre possono partire sottili stoloni striscianti, sui quali si sviluppano nuove rosette.

Ogni foglia, portata da un picciolo lungo, è composta da tre foglioline.

Presentano nervature ben visibili e margini dentati; quelle giovani sono morbide e talvolta leggermente pelose.

Dal centro della rosetta si innalzano sottili peduncoli fiorali.

I fiori hanno normalmente cinque petali bianchi arrotondati e un centro giallo.

Più tardi si sviluppa un piccolo ricettacolo carnoso rosso, con numerosi minuscoli acheni sulla superficie: è ciò che chiamiamo fragolina.

I frutti sono generalmente lunghi circa un centimetro, talvolta poco di più.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Fragaria vesca è una specie spontanea della California e di altre regioni del Nordamerica, presente anche in Eurasia.

In California si incontra nei boschi e nelle radure, sui prati montani, nelle colline pedemontane e negli ambienti con moderata umidità del terreno.

Cresce fra pini e querce e nei boschi misti, ma non forma un tappeto continuo di fragole in qualsiasi luogo asciutto dello Stato.

In un habitat favorevole si espande mediante nuove rosette e può formare piccole chiazze.

Dove la terra si asciuga rapidamente d'estate, la stagione è breve; a quote più fresche la vegetazione e la fruttificazione durano più a lungo.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le foglie compaiono all'inizio della crescita e rimangono verdi finché l'umidità del terreno è favorevole.

Nelle regioni miti possono persistere anche d'inverno, ma le foglie più tenere si trovano generalmente in primavera.

In California i fiori bianchi spuntano dalla primavera; in alcune zone possono comparire prima oppure nuovamente più tardi.

I frutti rossi maturi sono disponibili soprattutto dalla fine della primavera alla metà dell'estate; nelle zone più elevate il periodo può spostarsi a luglio–agosto.

La settimana precisa dipende dalle piogge, dalle temperature e dall'ombreggiamento.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Frutti maturi. Si mangiano freschi quando la parte carnosa è completamente colorata e morbida.

Una guida dello USDA NRCS documenta che popolazioni native della California e del Nevada raccoglievano e mangiavano le fragoline selvatiche fresche.

La raccolta dei frutti maturi è nota anche in molti paesi europei nei quali cresce la stessa specie.

Foglie giovani. Iowa State University Extension tratta la fragolina di bosco insieme alla fragola della Virginia e indica per queste piante la possibilità di consumare crude le foglie.

Per la raccolta in California è particolarmente importante identificare con esattezza Fragaria vesca: tre foglioline, da sole, non bastano a distinguerla da tutte le specie simili.

Per il consumo crudo si preferiscono le foglie tenere della fase di crescita; quelle mature diventano più consistenti.

In un clima mite la vegetazione può rimanere presente molto più a lungo dei frutti, ma sono soprattutto le foglie giovani, non le vecchie rosette dure, a essere adatte all'alimentazione.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

La fragolina di bosco presenta tre foglioline dentate, un fiore bianco dal centro giallo e un frutto carnoso con gli acheni all'esterno.

La falsa fragola Potentilla indica forma anch'essa rosette striscianti e frutti rossi, ma i fiori sono gialli; i frutti stanno normalmente rivolti verso l'alto e appaiono più granulosi.

Non viene considerata un pericoloso sosia velenoso, ma è una pianta diversa.

Anche in Fragaria vesca possono variare leggermente forma delle foglie e dimensione dei frutti.

Perciò una singola foglia casuale composta da tre foglioline non è una base sufficiente per identificarla: bisogna osservare insieme fiori, portamento e frutti.

FONTI

- Royal Botanic Gardens, Kew — Fragaria vesca, morfologia: https://powo.science.kew.org/taxon/urn:lsid:ipni.org:names:30074127-2/general-information

- USDA Forest Service, Fragaria vesca, ecologia e utilizzi: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/fraves
- USDA NRCS, Native Uses of Native Plants — Fragaria vesca, frutti freschi: https://www.nrcs.usda.gov/sites/default/files/2023-01/Native_Uses_of_Native_Plants-revised_2018-web.pdf
- Iowa State University Extension, Woodland Strawberry, foglie e frutti crudi: https://naturalresources.extension.iastate.edu/encyclopedia/woodland-strawberry
- Calflora, Fragaria vesca, distribuzione californiana: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=3609
- NIEHS, False Strawberries (Potentilla indica): https://www.niehs.nih.gov/health/kids/topics/natural-world/wildlife/plants/false-strawberry

Fragaria virginiana — piccole fragole rosse sui prati montani

Fragaria virginiana

Vicino ai ruscelli e sui margini dei boschi montani della California si possono osservare basse foglie trifogliate, fra le quali in primavera compaiono fiori bianchi.



Fragaria virginiana, fragolina montana con rosette di foglie trifogliate, fiore bianco e piccoli frutti rossi
Fritzflohrreynolds · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Più tardi, su peduncoli sottili, maturano piccoli frutti rossi e profumati.

È Fragaria virginiana, la fragola della Virginia, che i botanici californiani chiamano anche fragola montana.

I frutti selvatici sono generalmente molto più piccoli delle fragole acquistate nei negozi, ma si possono mangiare crudi e riflettono la brevità dell'estate montana.



Fragaria virginiana, fragolina montana con rosette di foglie trifogliate, fiore bianco e piccoli frutti rossi
Sebaz · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erbacea perenne bassa con una rosetta basale.

Da questa partono stoloni sottili e lunghi, alle cui estremità si formano nuove rosette.

Ogni foglia è composta da tre foglioline ovali separate, con margini dentati, portate da un picciolo sottile.

La fogliolina centrale è spesso leggermente più grande di quelle laterali.

La pagina superiore è verde e sotto possono essere presenti peli; la loro distribuzione varia fra varietà e popolazioni.

I fiori hanno generalmente cinque petali bianchi e numerosi stami gialli.

Sotto il fiore si trovano sepali verdi.

Dopo l'impollinazione cresce un ricettacolo carnoso, ricoperto da molti piccoli acheni secchi sulla superficie.

A completa maturazione il frutto diventa rosso e morbido.

Nelle piante montane della California la forma e la peluria possono differire da quelle degli esemplari dell'America orientale descritti più spesso.

È quindi importante osservare tutti i caratteri, non confrontare soltanto una foglia con un'immagine proveniente da un'altra regione.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora considera Fragaria virginiana una specie nativa della California, presente in ambienti montani e pedemontani, presso i ruscelli, nelle pinete di pino giallo, nei boschi di abete rosso, nelle foreste di douglasia e nelle comunità subalpine.

Non presenta lo stesso areale costiero ristretto di Fragaria chiloensis e non coincide interamente con Fragaria vesca.

Per chi viaggia da Sacramento, gli habitat adatti si trovano più in alto nella Sierra Nevada, dove è disponibile sufficiente umidità primaverile e l'estate non è così calda.

Nella valle, sui prati asciutti e aperti, non bisogna aspettarsi naturalmente questa fragola montana.

Le varietà ornamentali e gli ibridi coltivati vicino alle case non sostituiscono le popolazioni spontanee native.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

D'inverno, in montagna, la vegetazione aerea diminuisce o rimane nascosta sotto la neve.

Con lo scioglimento della neve in primavera compaiono foglie giovani e fiori bianchi, normalmente più tardi che nella calda Central Valley.

Nelle colline pedemontane basse la fioritura può verificarsi fra aprile e maggio; più in alto, fra maggio e giugno o anche successivamente.

I frutti completamente rossi maturano più spesso da giugno ad agosto, secondo la quota, l'ombra e la disponibilità d'acqua.

In un singolo luogo la breve stagione dei frutti può terminare in un paio di settimane, anche se le foglie verdi continuano a crescere.

La presenza di foglie in settembre non deve essere confusa con un raccolto ancora in corso.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Frutti rossi maturi. Plants For A Future conferma direttamente il loro consumo crudo per Fragaria virginiana.

Il piccolo frutto rosso e morbido si schiaccia facilmente; è dolciastro, profumato e talvolta sensibilmente acidulo.

Si mangia fresco, senza sbucciarlo né riscaldarlo, con i piccoli acheni sulla superficie.

Per il consumo sul campo si scelgono soltanto frutti completamente colorati e dal consueto profumo di fragola.

Frutti freschi schiacciati. Le bacche mature possono essere schiacciate in una preparazione fredda e mangiate subito dopo la raccolta.

Senza refrigerazione si conservano male, si ammaccano facilmente e sviluppano muffe.

Alcune fonti culinarie citano bevande ottenute dopo l'infusione delle foglie in acqua calda, ma una bevanda calda non è un alimento senza fuoco.

Le foglie crude, le radici e gli stoloni non sono quindi raccomandati qui come raccolto alimentare.

La fragola selvatica produce poche bacche: è preferibile lasciarne qualcuna sulla pianta se il gruppo è piccolo o il luogo è in ripristino.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Anche Fragaria vesca presenta tre foglioline dentate e fiori bianchi, ma differisce nei dettagli delle foglioline, dei peli e della struttura del ricettacolo; è preferibile confrontare questi caratteri attraverso una chiave botanica.

La fragola costiera Fragaria chiloensis ha generalmente foglie più coriacee e lucide e cresce vicino all'oceano.

Nella falsa fragola Potentilla indica i fiori sono gialli e i frutti normalmente rimangono più eretti.

Non si identifica una fragola soltanto per la presenza di tre foglioline: alcune Potentilla hanno foglie molto simili.

Sui prati montani protetti la raccolta può essere vietata e ai bordi dei sentieri le piante possono essere contaminate dalla polvere.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=3610
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Fragaria+virginiana

Galinsoga parviflora — foglioline tenere di un'erba estiva

Galinsoga parviflora

D'estate, su un terreno da orto piuttosto umido, compare talvolta una piccola erba poco appariscente e di rapida crescita, facile da non notare fra ortaggi più alti.



Galinsoga parviflora, pianta annuale con foglie opposte dentate e minuscoli capolini bianchi dal centro giallo
Eurico Zimbres (Zimbres) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Ha foglie opposte e dentate e minuscoli capolini, nei quali un centro giallo è circondato da alcuni brevi fiori bianchi simili a petali.

È Galinsoga parviflora, una specie introdotta in California.

Le sue foglie giovani e i germogli teneri sono documentati come verdura cruda in diversi paesi, ma nello Stato le osservazioni sono relativamente poche.



Galinsoga parviflora, pianta annuale con foglie opposte dentate e minuscoli capolini bianchi dal centro giallo
Kristian Peters (Fabelfroh) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erbacea annuale alta circa 10–60 centimetri, con un fusto morbido, ramificato, a sezione quadrangolare oppure arrotondata.

Le foglie sono disposte a coppie opposte, su brevi piccioli; hanno forma ovata, apice appuntito e margine chiaramente dentato, talvolta con una leggera peluria.

All'ascella delle foglie superiori compaiono minuscoli capolini larghi pochi millimetri.

Generalmente quattro o cinque fiori ligulati bianchi, ciascuno terminante con tre piccoli denti, circondano il centro giallo formato dai fiori tubulosi.

In seguito si sviluppano piccoli acheni secchi dotati di brevi scaglie che ne aiutano la dispersione.

Quando il terreno rimane costantemente umido la pianta produce rapidamente nuovi rami e infiorescenze.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora indica Galinsoga parviflora come annuale non nativa, con circa novanta osservazioni.

La varietà specifica var. parviflora viene segnalata ancora più raramente.

La specie cresce sui terreni disturbati, nelle vecchie aiuole degli orti, vicino al compost, nelle colture irrigate e talvolta nei pressi delle abitazioni rurali.

Non è un'erba tipica delle steppe sulle colline asciutte, né una risorsa alimentare prevedibile nella tundra d'alta montagna.

Nella zona di Sacramento può nascere spontaneamente dove si irriga, ma al suo posto sono spesso presenti altre piccole Asteracee.

I campi trattati e le discariche non sono adatti alla raccolta per il consumo crudo.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Galinsoga germina quando il terreno umido si è riscaldato stabilmente.

Nelle valli calde irrigate, le foglie compaiono dalla fine della primavera e la fioritura continua spesso per tutta l'estate fino all'inizio dell'autunno.

Con acqua sufficiente la pianta può produrre diverse generazioni nella stessa stagione.

Le foglie più tenere si raccolgono prima della formazione abbondante dei capolini; successivamente i fusti diventano più rigidi, ma le cime nuove rimangono morbide.

Con le gelate i germogli aerei muoiono.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani e cime tenere. Le descrizioni botaniche e alimentari citano Galinsoga parviflora come verdura da foglia; una banca dati specializzata sulle piante commestibili ne conferma il consumo crudo.

Le foglie morbide hanno un gusto erbaceo delicato, talvolta leggermente speziato.

Si possono tritare e aggiungere a una miscela fredda di verdure senza utilizzare fuoco.

I fusti adulti molto pelosi sono meno gradevoli; i semi non sono qui confermati come alimento.

Le foglie provenienti da terreni contaminati da scarichi o fertilizzanti non devono essere mangiate crude.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Galinsoga quadriradiata, specie distinta, presenta peli più lunghi e fitti su fusti e peduncoli fiorali e generalmente foglie sensibilmente più pelose.

Anche i suoi acheni e le brattee differiscono.

Galinsoga parviflora ha un aspetto più liscio.

Tridax procumbens porta capolini solitari più grandi, su lunghi peduncoli, e ha un portamento differente.

Un singolo minuscolo capolino giallo e bianco non permette di identificare la specie: occorre osservare foglie, peluria del fusto, peduncoli fiorali e acheni maturi.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9974
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=3651
- https://cals.cornell.edu/weed-science/weed-profiles/galinsogas
- https://edibleplantdb.org/plants/4610/galinsoga-parviflora

Galinsoga quadriradiata — foglie estive di una piccola erba pelosa

Galinsoga quadriradiata

Su un terreno soffice e umido di un vecchio orto cresce talvolta una piccola annuale fittamente pelosa, con foglie dentate disposte a coppie.



Galinsoga quadriradiata, erba annuale molto pelosa con foglie dentate opposte e minuscoli fiori bianchi e gialli
Rasbak · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Sopra la vegetazione compaiono capolini appena visibili, composti da fiori tubulosi gialli e da pochi fiori bianchi simili a petali.

Galinsoga quadriradiata è strettamente affine alla galinsoga a piccoli fiori, ma differisce per la peluria fitta e per alcuni dettagli dei frutti.

Le sue foglie giovani sono documentate come alimento senza cottura, anche in ricerche etnobotaniche condotte in Indonesia.



Galinsoga quadriradiata, erba annuale molto pelosa con foglie dentate opposte e minuscoli fiori bianchi e gialli
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erbacea annuale alta approssimativamente 15–60 centimetri, con numerosi rami laterali e fusti morbidi, talvolta provvisti di peli leggermente appiccicosi.

Le foglie sono opposte, su brevi piccioli, di forma ovata oppure largamente lanceolata, con un margine chiaramente dentato.

Le lamine fogliari e le nervature sono ricoperte di morbidi peli ben visibili.

I capolini sono minuscoli, portati su peduncoli sottili; spesso hanno quattro o cinque fiori ligulati marginali bianchi, ciascuno suddiviso all'apice in tre brevi denti.

Il centro giallo è costituito da numerosi piccoli fiori tubulosi.

Dopo la fioritura si formano acheni secchi con brevi scaglie e setole.

In questa specie i frutti maturi sono particolarmente utili per l'identificazione.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora ha registrato Galinsoga quadriradiata come specie non nativa con soltanto poche osservazioni confermate.

In California non è quindi corretto considerare ogni piccola galinsoga come appartenente a questa specie: molte osservazioni simili richiedono un nuovo riconoscimento.

I luoghi possibili sono orti umidi, aiuole disturbate, compost e colture irrigate.

La specie è originaria delle Americhe, ma è stata introdotta in molti altri paesi, dove prospera in terreni morbidi e umidi.

Nelle comunità naturali asciutte di Sacramento non bisogna aspettarsi di incontrarla regolarmente.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

I semi germinano dopo il riscaldamento del terreno umido e producono rapidamente le prime foglie dentate.

Con irrigazione l'erba cresce dalla fine della primavera e talvolta fiorisce già dopo poche settimane.

D'estate si sviluppano insieme nuove foglie e capolini; entro l'autunno maturano i semi.

Le foglie più tenere si trovano prima della ramificazione e della fioritura intense.

Nelle piante vecchie i tessuti molto pelosi possono diventare sgradevoli al tatto.

Con i primi freddi intensi la parte aerea muore.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Uno studio sugli utilizzi alimentari tradizionali delle Asteracee sul monte Bisma, nella Giava centrale, cita separatamente Galinsoga quadriradiata.

Le foglie giovani vengono mangiate crude come verdura fresca, mentre quelle adulte vengono più spesso cotte.

Per il consumo senza fuoco si prendono alcune foglie morbide e pulite dalla parte superiore della pianta, si tritano finemente e si mescolano con verdure dal gusto neutro.

Le foglie mature molto pelose e i fusti rigidi sono meno adatti.

Semi e radici non rientrano nell'elenco dei cibi crudi confermati.

Data la frequente presenza negli orti, è particolarmente importante escludere insetticidi, contaminazione fecale e acque di scarico.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Galinsoga parviflora possiede fusti e foglie più lisci e differisce nella struttura delle scaglie degli acheni.

Altre piccole Asteracee, per esempio Tridax procumbens, possono presentare raggi bianchi simili, ma differiscono nei peduncoli fiorali e nelle foglie.

In Galinsoga quadriradiata ci sono molti peli lunghi sulle foglie e sui peduncoli dei fiori, mentre i capolini sono molto piccoli.

Il semplice numero dei fiori bianchi marginali non è sufficiente, perché varia in entrambe le specie di Galinsoga.

Per identificarla occorrono una pianta adulta e un capolino maturo.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=3652
- https://journal.ugm.ac.id/jtbb/article/viewFile/66953/33038

- https://botsoc.scot/2022/10/23/plant-of-the-week-24th-october-2022-shaggy-soldier-galinsoga-quadriradiata/

Galium aparine — giovani foglie e cime tenere dell'erba attaccamani

Galium aparine

D'inverno e all'inizio della primavera, sotto gli arbusti, vicino alle recinzioni e sui terreni leggermente umidi, compare un'erba tenace.



Galium aparine con fusti quadrangolari rampicanti, verticilli di sei-otto foglie e piccoli frutti ricoperti da uncini
Luis Nunes Alberto · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

I suoi fusti si arrampicano sulle piante vicine e si attaccano facilmente agli abiti, come una chiusura a strappo verde.

Finché i fusti sono molto giovani e teneri, le cime e le foglie possono essere utilizzate fresche; con l'età i minuscoli uncini le rendono più dure.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'annuale dai fusti lunghi, deboli e quadrangolari, generalmente lunghi da alcune decine di centimetri a un metro o più.



Galium aparine con fusti quadrangolari rampicanti, verticilli di sei-otto foglie e piccoli frutti ricoperti da uncini
Sarefo · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Quasi non riescono a rimanere eretti da soli e si aggrappano alle altre erbe e agli arbusti.

Ai nodi, intorno al fusto, si dispongono verticilli di sei–otto foglie strette e appuntite.

Le foglie e gli spigoli del fusto sono fittamente ricoperti da minuscoli uncini rivolti all'indietro.

Toccando delicatamente un germoglio si percepisce la sua ruvidità.

I fiori sono minuscoli e biancastri, generalmente con quattro petali; in seguito si sviluppano frutti sferici appaiati, ricoperti da uncini simili.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

In California è una pianta molto diffusa, registrata da Calflora nelle contee di Sacramento, Placer, Yolo e Butte, sulla costa e nelle montagne.

Cresce sui margini umidi dei boschi, lungo le recinzioni, fra gli arbusti, nei terreni disturbati e talvolta in luoghi irrigati.

Su una banchina asciutta e soleggiata ingiallisce rapidamente, mentre all'ombra può rimanere verde più a lungo.

L'abbondanza di vegetazione fra gli arbusti non significa che il posto sia pulito: si esclude la raccolta vicino alle strade e ai giardini trattati.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Nelle pianure della regione di Sacramento le piante giovani compaiono normalmente dopo le piogge autunnali e invernali; la vegetazione più tenera si trova d'inverno e all'inizio della primavera.

Nelle zone più fredde la crescita comincia più tardi.

La fioritura e la formazione dei frutti provvisti di uncini avvengono spesso in primavera e, in montagna o nelle zone fresche, possono proseguire all'inizio dell'estate.

Con la maturazione dei semi tutta la pianta si indurisce e si secca.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. University of Wisconsin Horticulture indica direttamente che le foglie giovani di Galium aparine si possono mangiare crude.

Hanno un gusto erbaceo delicato, benché i piccoli uncini siano percepibili anche sulla vegetazione giovane.

Cime dei germogli teneri. Anche le guide alimentari confermano per questa specie il consumo crudo delle cime morbide.

Si scelgono prima che il fusto diventi grossolano e che compaiano i frutti maturi molto adesivi.

La vegetazione giovanissima può essere tritata finemente e aggiunta a una miscela fredda con altre verdure.

I fusti vecchi e rigidi e i semi ricoperti da uncini non sono consigliati come alimento crudo.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Specie simili di Galium crescono in tutta la California.

Per Galium aparine sono particolarmente caratteristici i verticilli di foglie strette, il fusto quadrangolare e gli uncini con cui aderisce ai tessuti.

Altre specie possono avere fusti lisci oppure verticilli più piccoli.

Non si deve identificare una pianta sulla base del solo carattere «si attacca agli abiti».

Nelle persone sensibili i peli di Galium aparine possono irritare la pelle e le mucose: per il consumo si utilizza esclusivamente la crescita molto tenera e si rinuncia se compare irritazione.

FONTI

- Calflora — Galium aparine: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=3669
- University of Wisconsin Horticulture — Catchweed Bedstraw: https://hort.extension.wisc.edu/articles/catchweed-bedstraw-galium-aparine/
- Kew, Plants of the World Online — Galium aparine: https://powo.science.kew.org/taxon/urn:lsid:ipni.org:names:30007294-2/general-information

Gaultheria shallon — salal, arbusto sempreverde dalle bacche scure

Gaultheria shallon

Nei boschi costieri della California settentrionale, sotto gli alberi, cresce spesso un arbusto fitto dalle grandi foglie lucide.



Gaultheria shallon, arbusto costiero sempreverde dalle foglie coriacee lucide, fiori a campanella e bacche blu-nerastre
Wing-Chi Poon · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

Rimane verde in inverno, primavera ed estate; alla fine dell'estate, fra il fogliame, compaiono bacche scure.

È il salal, Gaultheria shallon.

I suoi frutti scuri maturi venivano consumati freschi e conservati dopo essiccazione naturale.



Gaultheria shallon, arbusto costiero sempreverde dalle foglie coriacee lucide, fiori a campanella e bacche blu-nerastre
Darren Giles · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

L'arbusto rimane verde tutto l'anno, ma il principale raccolto alimentare è disponibile alla fine dell'estate e in autunno.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Il salal è un arbusto perenne sempreverde, generalmente alto da mezzo metro fino a due metri.

Su terreni umidi favorevoli i numerosi rami formano un fitto sottobosco.

Le foglie sono coriacee, ovali oppure largamente ovate, lunghe di norma circa 5–10 centimetri.

La pagina superiore è verde scuro e lucida; i margini hanno denti molto piccoli.

Le foglie sono alterne e rimangono sulla pianta per diversi anni.

La nuova crescita compare alle estremità dei germogli e inizialmente presenta un verde più chiaro e una consistenza più morbida.

I fiori pendono in piccoli gruppi; ciascuno assomiglia a una campanella bianca oppure rosata.

Avvicinandosi alla maturità, i frutti diventano blu-nerastri oppure porpora intenso.

Sono bacche rotonde, larghe circa un centimetro, talvolta con superficie vellutata, contenenti numerosi piccoli semi.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Il salal è diffuso lungo la costa del Pacifico dalla California alla Columbia Britannica e ancora più a nord.

In California si incontra particolarmente spesso nei boschi di sequoia, sotto le conifere, sui pendii umidi delle Coast Ranges, nella vegetazione vicino alle nebbie oceaniche e nelle comunità arbustive riparate.

In un bosco adatto può ricoprire quasi interamente lo strato inferiore della vegetazione, con centinaia di foglie visibili contemporaneamente.

Al di fuori dei luoghi umidi costieri e montani diventa molto più raro.

Sul fondovalle aperto e asciutto della Sacramento Valley non è un comune arbusto della vita quotidiana.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le foglie adulte e coriacee rimangono sull'arbusto durante tutto l'anno, da gennaio a dicembre.

Le foglie giovani, più morbide, compaiono generalmente in primavera, quando riprende la crescita.

È importante distinguere la presenza continua delle foglie mature dalla breve stagione della nuova vegetazione tenera.

I fiori compaiono alla fine della primavera e in estate; per il salal in California sono stati descritti periodi di fioritura da marzo a luglio, con notevoli variazioni locali.

I frutti maturano soprattutto da agosto a ottobre.

Talvolta alcune bacche rimangono sui rami nel tardo autunno, mentre il raccolto essiccato può servire come alimento anche dopo la stagione delle bacche.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Bacche mature. I frutti scuri completamente maturi si mangiano freschi.

Possono avere una polpa dolce e farinosa, con numerosi piccoli semi.

Venivano raccolti dalle popolazioni native della costa pacifica, comprese comunità della California settentrionale.

Presso i Pomo e alcune popolazioni vicine è documentato separatamente il consumo di bacche fresche; anche una guida tribale Karuk include il salal fra le piante alimentari.

Bacche essiccate. I frutti maturi venivano schiacciati ed essiccati naturalmente per conservarli.

Le provviste di bacche secche erano importanti nei luoghi in cui il raccolto fresco terminava rapidamente.

È un procedimento senza bollitura né trattamento a caldo.

I frutti di salal sono un alimento stagionale.

Foglie primaverili, fiori e germogli sono caratteri importanti per identificare l'arbusto, ma non fanno parte dell'elenco alimentare di questa scheda.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Il salal presenta foglie grandi e coriacee con margini finemente dentati, fiori campanulati bianchi o rosa e frutti scuri su brevi racemi.

Nel mirtillo sempreverde Vaccinium ovatum le foglie sono sensibilmente più piccole e le bacche sono disposte in maniera diversa.

Anche alcuni altri arbusti sempreverdi dei boschi producono bacche scure.

Il colore del frutto, quindi, non sostituisce l'identificazione di foglie, fiori e struttura complessiva dell'arbusto.

FONTI

- USDA Forest Service, Gaultheria shallon: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/gausha
- Washington Native Plant Society, Gaultheria shallon, foglie, fiori e utilizzo alimentare delle bacche: https://www.wnps.org/native-plant-directory/125:gaultheria-shallon
- Karuk Tribe, Uxraah: Native Edible Berries: https://nctcc.org/wp-content/uploads/2017/05/G8L2NativeEdibleBerries_booklet.pdf
- Turner et al., Traditional Plant Foods of Canadian Indigenous Peoples, consumo del salal: https://www.hscdsb.on.ca/wp-content/uploads/2022/03/Indigenous-Plant-Foods.pdf

Helianthus annuus — semi crudi maturi dei girasoli selvatici

Helianthus annuus

D'estate, nelle radure soleggiate della California, si innalzano fusti alti e ruvidi, con grandi foglie cuoriformi e capolini giallo brillante.



Helianthus annuus, girasole annuale dai fusti ruvidi, foglie cuoriformi e capolini gialli con acheni maturi
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Nei girasoli selvatici i capolini sono generalmente più piccoli di quelli delle enormi varietà da giardino, ma si tratta della stessa specie, Helianthus annuus.

Quando i capolini si seccano, al centro maturano numerosi acheni, che possono essere mangiati crudi dopo aver tolto il rivestimento.

In natura sono un piccolo alimento stagionale; i grandi semi comodi da mangiare sono il risultato di una lunga selezione delle piante coltivate.



Helianthus annuus, girasole annuale dai fusti ruvidi, foglie cuoriformi e capolini gialli con acheni maturi
Clematis · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Il girasole annuale completa il suo sviluppo dal seme in una stagione.

Il fusto è eretto, piuttosto grosso e rivestito da peli ruvidi.

Si incontrano esemplari alti dal ginocchio fino a diversi metri.

Le foglie sono larghe, da cuoriformi a ovate, dentate, su piccioli lunghi.

Nella parte inferiore del fusto sono spesso opposte; più in alto diventano alterne. Sono ruvide al tatto.

Il capolino comprende lunghi fiori ligulati gialli all'esterno e numerosi piccoli fiori tubulosi al centro.

Negli esemplari selvatici un fusto ramificato può portare diversi capolini.

Dopo l'impollinazione ciascun fiore centrale produce un achenio secco con involucro duro.

Durante la maturazione il capolino si scurisce e si piega; al suo interno si vedono acheni neri, grigi oppure striati.

Nelle piante selvatiche sono spesso molto più piccoli di quelli venduti nei negozi.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora considera Helianthus annuus una specie nativa della California e riporta osservazioni nelle contee di Sacramento, Yolo, San Joaquin, Stanislaus, Riverside e altre.

È caratteristico di terreni aperti e soleggiati, vecchie superfici agricole, margini di campi e strade, soprattutto dove il suolo è stato disturbato.

California Flora Nursery descrive una forma selvatica locale dell'area del lago Berryessa.

In città e vicino agli orti, però, crescono anche cultivar: l'aspetto di un solo fusto alto non dimostra che appartenga a una popolazione spontanea.

Nei luoghi asciutti le dimensioni e il numero dei capolini dipendono molto dall'acqua disponibile.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

In primavera, con il riscaldamento, germinano plantule dalle prime foglie larghe.

D'estate la pianta cresce rapidamente e comincia a formare i capolini.

Nella Central Valley la fioritura è particolarmente visibile da giugno a settembre, con variazioni nelle diverse zone.

Fra la fioritura e la formazione di semi secchi e maturi trascorrono alcune settimane.

La stagione principale dei semi crudi è la fine dell'estate e l'autunno, quando i capolini imbruniscono e gli acheni si staccano facilmente.

Gli acheni verdi non maturi non sono una scorta equivalente: il consueto seme commestibile non si è ancora formato completamente.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Semi maturi sgusciati. In una guida specifica lo USDA NRCS conferma direttamente che i semi di Helianthus annuus venivano consumati crudi, tostati, essiccati e macinati.

Per questo atlante valgono soltanto le preparazioni senza fuoco: si separa l'achenio maturo dal duro rivestimento esterno e si mangia il seme crudo all'interno.

Il gusto è oleoso e leggermente simile alla nocciola.

I semi selvatici sono piccoli, quindi ottenere una porzione sostanziosa è molto più difficile che dai girasoli coltivati moderni.

Semi crudi macinati. Dopo aver tolto le bucce, i semi possono essere schiacciati senza riscaldamento.

Le testimonianze storiche sul pinole includono spesso la tostatura; tale ricetta non deve essere presentata come preparazione a freddo.

La semplice macinazione dei semi maturi non richiede fuoco, ma la massa ottenuta va consumata fresca oppure conservata in condizioni molto asciutte.

Petali e boccioli. Alcune guide considerano commestibili i petali, mentre lo USDA descrive la bollitura dei boccioli giovani.

Qui non viene quindi consigliato il consumo crudo dei capolini interi né dei fusti verdi.

Non si utilizzano semi con muffe, tracce di parassiti o contaminazioni chimiche.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Il genere Helianthus comprende numerose specie affini dai fiori gialli.

Il perenne Helianthus tuberosus, per esempio, forma tuberi sotterranei e può avere fusti e capolini simili al girasole.

Anche altre Asteracee gialle possiedono fiori esterni ligulati e un disco centrale, ma differiscono spesso nelle foglie e nei frutti.

Il girasole annuale si riconosce dal fusto ruvido e peloso, dalle foglie grandi, ruvide e dentate, dai capolini e dagli acheni maturi.

Non si raccolgono capolini maturi da colture agricole o ornamentali se non è noto quali prodotti chimici siano stati usati.

In alcune persone i semi possono provocare allergia.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=4040
- https://plants.usda.gov/DocumentLibrary/plantguide/pdf/cs_hean3.pdf
- https://www.kew.org/plants/sunflower
- https://plants.ces.ncsu.edu/plants/helianthus-annuus/

Helianthus tuberosus — tuberi croccanti crudi di fine autunno

Helianthus tuberosus

In autunno, in un orto abbandonato, possono rimanere fusti alti con capolini gialli simili a piccoli girasoli.



Helianthus tuberosus, alti fusti con piccoli capolini gialli e tuberi sotterranei allungati e nodosi
David L. Van Tassel (Desmanthus4food) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Sotto terra, alle estremità di sottili rizomi, si trovano tuberi irregolari e nodosi.

Il topinambur è un parente del girasole introdotto in California dall'America settentrionale centrale.

I suoi tuberi si possono mangiare crudi: sono croccanti, leggermente dolci e ricordano la castagna d'acqua.



Helianthus tuberosus, alti fusti con piccoli capolini gialli e tuberi sotterranei allungati e nodosi
David L. Van Tassel (Desmanthus4food) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È una grande perenne della famiglia delle Asteracee, generalmente alta da un metro e mezzo a tre metri.

I germogli sono diritti, ruvidi e spesso densamente ricoperti da peli corti.

Le foglie sono larghe, ovate, con margine dentato e apice appuntito.

Nella parte inferiore del fusto sono spesso opposte, mentre più in alto diventano alterne.

Alle estremità dei rami compaiono capolini gialli larghi circa 5–10 centimetri: lunghi fiori ligulati gialli circondano un centro più scuro.

Sotto terra la pianta produce lunghi rizomi con tuberi allungati e bitorzoluti, bianchi, rosati o viola sulla superficie.

All'interno il tubero è chiaro, compatto e umido.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora indica Helianthus tuberosus come specie non nativa della California, con poche osservazioni al di fuori delle coltivazioni.

Sono registrati singoli ritrovamenti nell'area della baia di San Francisco, nelle catene costiere e in alcune contee interne.

Molti popolamenti derivano da vecchie coltivazioni: il topinambur ricresce facilmente da un frammento di tubero e può diventare invasivo.

Nella Sacramento Valley si può coltivare in giardino, ma non bisogna considerarlo un ortaggio spontaneo comune dei boschi.

Sui terreni privati la raccolta richiede un permesso.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

In primavera dai tuberi svernanti spuntano nuovi germogli che durante l'estate diventano alti.

La fioritura avviene generalmente alla fine dell'estate e in autunno; successivamente i fusti ingialliscono.

I tuberi sotterranei aumentano di dimensioni fino all'autunno.

Possono essere trovati dopo la morte della parte aerea e durante l'inverno, finché il terreno rimane accessibile allo scavo.

Dopo un periodo fresco spesso sembrano più dolci.

È preferibile individuare in anticipo il luogo attraverso i fusti fioriti, per non confondere in autunno gli organi sotterranei con quelli di altre piante.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Tuberi. Plants For A Future indica direttamente il consumo crudo per Helianthus tuberosus.

Si estrae il tubero, lo si lava accuratamente con acqua potabile eliminando tutta la terra, si tolgono eventuali parti danneggiate e, se necessario, si sbuccia.

Si può affettare sottilmente e mangiare fresco: la polpa è succosa, dolciastra, dal gusto leggermente simile alla nocciola, e compatta.

I tuberi contengono molta inulina, un carboidrato che in molte persone causa un'intensa formazione di gas intestinali.

Perciò è opportuno iniziare soltanto con una piccola porzione.

Le foglie adulte, i fusti grossolani e i capolini non vengono elencati qui come alimenti crudi.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Capolini gialli e alti si trovano in diverse specie di Helianthus.

Helianthus annuus presenta normalmente un grande capolino centrale e un apparato radicale diverso, benché possa essere a sua volta ramificato.

Alcuni girasoli perenni sono simili per altezza e foglie, ma non formano questi caratteristici tuberi commestibili nodosi.

Non bisogna dissotterrare una parte sotterranea soltanto per provare a identificare la specie.

Prima si identifica una pianta adulta completa di foglie e fiori e poi si conferma il popolamento.

La commestibilità del tubero di topinambur non si può trasferire alle radici di altre Asteracee gialle.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8486
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Helianthus+tuberosus

Hesperis matronalis — giovani foglie dal gusto di senape sotto fiori viola

Hesperis matronalis

Ai margini di un bosco fresco o vicino a una vecchia proprietà, nella tarda primavera può innalzarsi un'erba alta con racemi di profumati fiori viola. Ogni fiore ha quattro petali e il profumo si fa spesso più intenso verso sera. È Hesperis matronalis, specie di origine europea e asiatica introdotta, presente in California soltanto in nuclei localizzati. Nonostante la bellezza delle infiorescenze, la principale parte confermata come alimento senza fuoco sono le giovani foglie raccolte prima della fioritura.



Hesperis matronalis, rosetta ruvida e alti racemi di fiori viola a quattro petali con silique strette
Kurt Stüber · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erbacea biennale oppure perenne di breve durata, normalmente alta da mezzo metro a un metro.

Nel primo anno forma una rosetta di grandi foglie allungate, ricoperte da peli corti. La primavera seguente sviluppa un fusto diritto, con foglie alterne lanceolate oppure ovato-lanceolate, dai margini dentati e dai piccioli brevi. Il fogliame è ruvido al tatto.

Nella parte superiore del fusto si sviluppa un'infiorescenza allungata e ramificata. I fiori hanno quattro petali piuttosto larghi, di colore dal bianco al rosa fino al viola intenso.

Al centro sono visibili sei stami; successivamente si formano silique lunghe, strette e cilindriche contenenti i semi. Entro l'estate il fusto diventa grossolano.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora registra Hesperis matronalis come specie non nativa della California, con alcune decine di osservazioni.

Si trova più spesso in luoghi disturbati freschi o relativamente umidi, lungo strade forestali, presso vecchie abitazioni ed ex giardini, piuttosto che nei deserti aperti e caldi.

Molte piante visibili nelle città rimangono coltivazioni ornamentali. In altre regioni del Nordamerica la specie può diffondersi in modo invasivo: non bisogna quindi trasferirla da popolamenti naturali a nuovi terreni.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le foglie giovani compaiono dopo il periodo invernale fresco oppure all'inizio della primavera.

Per il consumo crudo è importante la rosetta prima della fioritura, quando la foglia è più morbida e l'amarezza meno marcata.

In California la fioritura può avvenire dalla tarda primavera all'estate, più tardi nelle aree più fresche.

Durante l'estate crescono le lunghe silique, mentre le foglie diventano dure e spiacevolmente amare.

In autunno, se l'umidità è sufficiente, si possono vedere rosette della nuova generazione; senza piante adulte nelle vicinanze, tuttavia, è difficile identificarne con certezza la specie.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Giovani foglie. Plants For A Future ne conferma esplicitamente il consumo crudo in insalata come alternativa alle verdure dal sapore di crescione.

Il gusto è marcatamente simile alla senape e spesso amaro; è più adatta una piccola aggiunta a foglie dal sapore neutro che una grande porzione mangiata da sola.

Le foglie devono essere pulite dalla polvere e raccolte soltanto in luoghi non contaminati.

Per i semi viene descritta la germinazione, ma i germogli preparati in casa possono trasportare batteri patogeni: non vengono raccomandati per un'alimentazione durante il viaggio senza trattamento.

I fiori hanno un profumo gradevole, ma in questa scheda manca una fonte distinta e sufficientemente sicura che ne confermi l'uso alimentare crudo. Non si utilizzano nemmeno la radice e i fusti vecchi.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Alcune specie di Phlox presentano grandi gruppi di fiori rosa e viola simili, ma i loro fiori hanno cinque petali, mentre Hesperis matronalis ne ha quattro.

In altre Brassicacee i fiori sono generalmente più piccoli e la forma delle foglie e dei frutti è differente.

Anche la violacciocca ornamentale Matthiola incana ha quattro petali, ma spesso le foglie sono più grigie e feltrose e i fiori sono disposti diversamente.

Non è possibile identificare con sicurezza Hesperis da un solo fiore lilla. Bisogna controllare la rosetta, la peluria, l'infiorescenza e le silique cilindriche.

Le giovani foglie di una pianta non identificata non devono essere assaggiate.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=4114
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Hesperis+Matronalis
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Hesperis_matronalis

Hibiscus syriacus — petali estivi crudi e giovani foglie tenere

Hibiscus syriacus

Nel pieno dell'estate californiana, nei vecchi giardini sbocciano grandi fiori con cinque petali delicati, spesso segnati alla base da una macchia rossastra scura.



Hibiscus syriacus, arbusto legnoso con grandi fiori a cinque petali, centro scuro e foglie dentate trilobate
PapiPijuan · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Il singolo fiore dura poco, ma l'arbusto continua ad aprire nuovi boccioli per settimane.

È Hibiscus syriacus, talvolta chiamato altea arborea. I petali freschi e le foglie giovani morbide possono effettivamente essere mangiati crudi, benché la maggior parte degli arbusti che si incontrano in California sia stata piantata a scopo ornamentale.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto deciduo, normalmente alto da due a quattro metri, con rami eretti che formano una chioma ampia a forma di vaso.



Hibiscus syriacus, arbusto legnoso con grandi fiori a cinque petali, centro scuro e foglie dentate trilobate
Manuel Anastácio · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Le foglie sono alterne, relativamente piccole, ovali oppure trilobate, con grossi denti sui margini e tre nervature evidenti alla base.

I fiori sono solitari nelle ascelle fogliari, grandi, generalmente larghi 6–10 centimetri. Secondo la cultivar possono essere bianchi, rosa, porpora oppure azzurrognoli.

Cinque petali larghi circondano una caratteristica colonna allungata, ricoperta da numerosi stami e terminante negli stimmi.

Molte cultivar presentano una macchia scura alla base dei petali.

Dopo l'impollinazione si forma una capsula secca che si apre in cinque valve e contiene i semi.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Questo arbusto è originario dell'Asia orientale, non è una specie spontanea dei boschi californiani.

Calflora registra soltanto singoli esemplari fuori coltivazione, mentre nei giardini è assai più comune.

Con irrigazione tollera bene la calda estate della California e si può vedere nella Sacramento Valley, vicino alle abitazioni e nei parchi.

Gli arbusti ornamentali sono spesso trattati con insetticidi: un fiore di una pianta trattata non diventa sicuro da mangiare neppure dopo averlo sciacquato.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Il fogliame si apre in primavera dopo il periodo fresco. Le foglie giovani sono più morbide all'inizio della crescita, finché rimangono piccole e non si induriscono.

La fioritura inizia normalmente d'estate e può proseguire fino all'inizio dell'autunno, talvolta da luglio a settembre.

Ogni fiore rimane in buone condizioni soltanto uno o due giorni: per l'alimentazione si scelgono petali freschi e integri nel giorno in cui il fiore si apre.

In autunno le capsule si seccano e le foglie ingialliscono e cadono.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Fiori. University of California Agriculture and Natural Resources include Hibiscus syriacus fra le piante dai fiori commestibili; il loro gusto è delicato e leggermente simile alla nocciola.

I petali freschi si possono mangiare crudi dopo averli separati dal ricettacolo e, se danno fastidio, dagli stami.

Al tatto sono leggermente mucillaginosi e sono adatti come piccola aggiunta alle verdure.

Foglie giovani. Plants For A Future conferma direttamente la possibilità di consumarle crude. Il sapore è delicato, ma la consistenza può diventare un po' coriacea: si scelgono perciò soltanto foglioline giovani e morbide.

Le radici e le capsule mature contenenti i semi non sono alimenti confermati per questo impiego.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

L'ibisco di palude Hibiscus moscheutos ha spesso fiori più grandi e foglie più larghe e preferisce i luoghi umidi.

Nella malvarosa da giardino Alcea rosea i fiori crescono lungo un alto fusto erbaceo, non su un arbusto legnoso.

Fra gli ibischi ornamentali esistono numerosissime cultivar, comprese quelle a fiori doppi, più difficili da determinare dalla struttura del fiore.

La commestibilità della specie comune non può essere estesa a un arbusto di provenienza sconosciuta trattato con prodotti sistemici.

Per l'alimentazione sul campo servono un'identificazione precisa e la certezza dell'assenza di trattamenti chimici.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=12559
- https://ucanr.edu/sites/bcmg/files/319325.pdf
- https://pfaf.org/User/plant.aspx?latinname=Hibiscus+syriacus

Hibiscus trionum — foglie giovani sotto fiori crema dal centro scuro

Hibiscus trionum

D'estate, in una regione agricola calda della California, può fiorire una piccola erba con insoliti fiori color crema.



Hibiscus trionum, erba annuale con foglie profondamente trilobate e fiori crema con grande macchia centrale scura
Meteorquake (David Merrick) · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

Al sole i petali sembrano quasi trasparenti e formano alla base una macchia scura color porpora-bruno.

Il fiore dura soltanto poche ore, perciò la pianta viene talvolta chiamata fiore di un'ora.

È Hibiscus trionum, un'infestante introdotta le cui foglie giovani morbide e i germogli teneri possono essere consumati crudi.



Hibiscus trionum, erba annuale con foglie profondamente trilobate e fiori crema con grande macchia centrale scura
bdk (Bdk) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erbacea annuale generalmente alta 25–70 centimetri, con fusti ramificati eretti o espansi, ricoperti da peli stellati corti e rigidi.

Le foglie sono alterne, provviste di piccioli, spesso suddivise in tre–cinque lobi profondi e stretti; il lobo centrale è più lungo di quelli laterali e i margini possono essere irregolari e dentati.

I fiori sono solitari nelle ascelle fogliari, rivolti verso l'alto e larghi alcuni centimetri.

Presentano cinque petali color crema o giallo pallido, con una grande macchia scura alla base.

Al centro si trova una breve colonna staminale con stimmi sporgenti.

Dopo l'appassimento si sviluppa un calice rigonfio, nel quale si forma una capsula secca a cinque camere con numerosi semi scuri.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora include Hibiscus trionum fra le specie non native della flora californiana; è stato registrato su terreni disturbati, nelle zone agricole e vicino ai campi.

È citato, per esempio, nell'elenco delle piante della Yolo Bypass Wildlife Area e nelle osservazioni della contea di San Joaquin.

Non è una comune erba dei boschi della Sierra Nevada e non è lo stesso arbusto di Hibiscus syriacus: è una piccola annuale di terreni aperti e caldi.

Vicino ai campi coltivati il rischio di trattamenti con erbicidi e insetticidi è particolarmente elevato; la vegetazione di questi luoghi non va consumata fresca.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Con il riscaldamento primaverile del terreno compaiono giovani germogli e le caratteristiche foglie suddivise in lobi.

Nelle zone basse e calde la fioritura può iniziare d'estate e continuare fino all'inizio dell'autunno.

Ogni fiore si apre al mattino, rimane visibile per poco tempo e poi appassisce.

Le foglie giovani sono disponibili prima della fioritura, finché i tessuti non sono diventati duri e pelosi.

Dopo la formazione di numerose capsule secche la pianta conclude rapidamente il proprio ciclo.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani e cime più tenere. Plants For A Future conferma direttamente il consumo crudo delle foglie giovani e dei germogli di Hibiscus trionum.

La consistenza è leggermente mucillaginosa e il gusto erbaceo delicato.

Si possono tritare finemente alcune foglioline pulite e morbide e aggiungerle ad altre verdure senza riscaldamento.

Le foglie adulte molto pelose sono meno gradevoli e non sono raccomandate.

Le radici sono definite commestibili in una guida, ma sono molto fibrose e non esiste una conferma distinta del loro consumo crudo; pertanto non rientrano nella dieta descritta qui.

Nemmeno i fiori e le capsule dei semi vengono indicati come alimenti crudi.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Hibiscus syriacus, descritto separatamente nell'atlante, è un arbusto legnoso con grandi fiori bianchi o rosa e una diversa forma delle foglie.

In Hibiscus trionum le foglie sono suddivise in lobi stretti e il fiore è color crema, con un centro nettamente scuro.

Anche altre Malvacee possono avere cinque petali simili e una breve colonna staminale, ma non formano il caratteristico calice rigonfio con una capsula secca.

La vegetazione giovane deve essere identificata soltanto nei pressi di esemplari adulti in fiore riconosciuti con certezza.

Le piante provenienti da campi trattati con sostanze chimiche non si consumano.

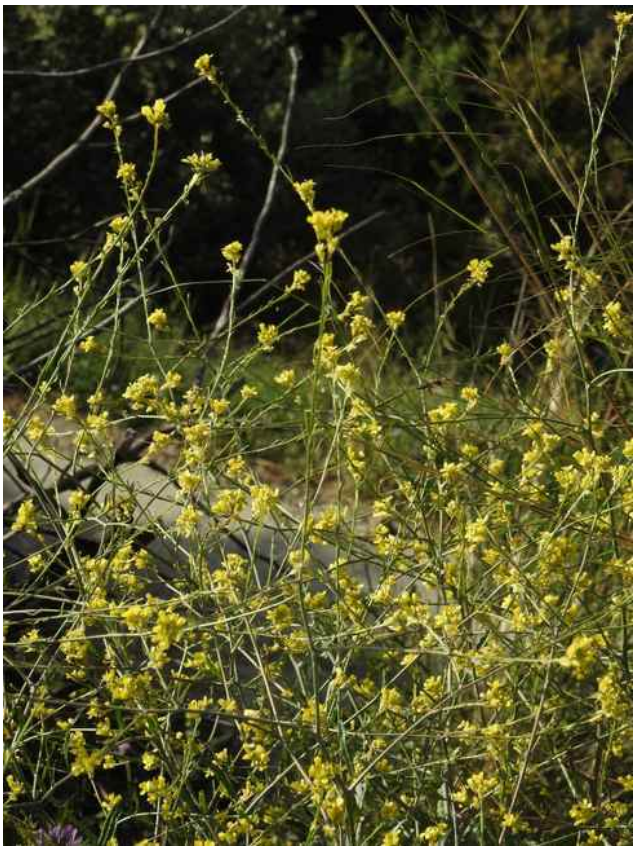
FONTI

- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Hibiscus+trionum
- https://burkeherbarium.org/imagecollection/taxon.php?Taxon=Hibiscus+trionum
- https://www.calflora.org/app/ipl?list_id=px601

Hirschfeldia incana — foglie piccanti invernali e brevi silique

Hirschfeldia incana

Nelle regioni asciutte della California alcune senapi fioriscono ancora prima che arrivi un caldo estivo stabile. In questa specie le foglie inferiori formano una rosetta; in seguito si innalza un fusto ramificato con fiori gialli, seguiti da silique corte e strettamente aderenti al fusto.



Hirschfeldia incana, senape dai fiori gialli, foglie inferiori profondamente lobate e silique corte aderenti ai rami
Robert Flogaus-Faust · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

La vegetazione giovane può essere consumata cruda e ha un sapore decisamente pungente.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erbacea annuale o perenne di breve durata, spesso alta circa un metro e talvolta di più.

Le foglie inferiori sono profondamente suddivise in lobi, con quello terminale generalmente più largo dei laterali; la superficie è ruvida e fusto e foglie possono essere ricoperti da peli corti.



Hirschfeldia incana, senape dai fiori gialli, foglie inferiori profondamente lobate e silique corte aderenti ai rami
Lies Van Rompaey · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Le foglie superiori sono più piccole e diventano progressivamente quasi intere.

I fiori hanno quattro petali gialli, caratteristici della famiglia delle Brassicacee.

Su un lungo asse fiorale si formano silique oblunghe e corte, spesso quasi appressate all'asse stesso.

La loro forma aiuta a distinguere questa specie dalle senapi con silique lunghe.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora registra Hirschfeldia incana in numerose contee della California, comprese Sacramento, Placer, Yolo e diverse aree meridionali.

È una specie introdotta, localmente invasiva, che cresce sui pendii asciutti aperti, nei pascoli, nei terreni incolti e sulle banchine stradali.

Dove trova condizioni adatte può formare gruppi fitti; proprio nei luoghi in cui è più visibile, tuttavia, il rischio di contaminazione è elevato.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dopo le prime piogge, nelle valli dal clima mite compaiono giovani rosette, generalmente in inverno.

La fioritura può proseguire dalla primavera all'estate e termina rapidamente nelle zone più asciutte.

Con l'età la vegetazione si indurisce e diventa più amara; le foglioline giovani sono adatte soltanto durante il breve periodo precedente allo sviluppo attivo dello stelo fiorale.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Plants For A Future cita il consumo tradizionale delle piante giovani in Grecia con olio freddo e succo di limone e indica separatamente che le foglie si mangiano crude.

Hanno un sapore marcato di senape e sono adatte come piccola aggiunta pungente ad altre verdure.

Semi. Per questa specie la stessa guida ammette anche il consumo dei semi crudi: possono essere pestati e mescolati con acqua fredda, ottenendo una pasta dal sapore molto forte.

Questa indicazione non significa che si debbano mangiare intere le silique secche o preparare porzioni abbondanti.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Brassica nigra produce silique lunghe e strette, diverse dai frutti corti di Hirschfeldia.

In Brassica juncea la forma delle foglie e delle silique presenta un'altra combinazione di caratteri.

I fiori gialli delle Brassicacee sono molto simili fra loro: per un'identificazione affidabile è opportuno aspettare che si sviluppino i frutti.

Le piante cresciute sulle banchine stradali e su ex terreni industriali possono essere contaminate, senza che il colore delle foglie lo riveli.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=4196
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Hirschfeldia+incana
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=4196

Hypochaeris glabra — foglie giovani leggermente amare dei prati sabbiosi

Hypochaeris glabra

Dopo le piogge fresche, sui prati bassi della California si può incontrare una piccola rosetta di foglie verdi e strette.



Hypochaeris glabra, piccola rosetta quasi liscia con steli ramificati e capolini gialli dai pappi bianchi
Christian Fischer (Fice) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Più tardi, sopra di essa si innalza un fusto sottile e ramificato con capolini gialli simili a piccoli denti di leone.

È Hypochaeris glabra, un'infestante di origine europea. Le sue foglie molto giovani si possono mangiare crude, anche se sono amare e sono più adatte come piccola aggiunta ad altre verdure.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erbacea annuale, generalmente alta 10–40 centimetri.



Hypochaeris glabra, piccola rosetta quasi liscia con steli ramificati e capolini gialli dai pappi bianchi
Harry Rose (Macleay Grass Man) · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Alla base si trova una rosetta di foglie lunghe e oblunghe, che possono essere quasi intere oppure presentare piccoli denti e lobi sui margini.

La loro superficie è più liscia di quella della specie affine Hypochaeris radicata, benché possano essere presenti peli isolati.

Dal centro della rosetta si innalzano uno o più peduncoli fiorali sottili, che spesso si ramificano.

Alle estremità dei rami compaiono capolini gialli formati da numerosi fiori ligulati.

Dopo la fioritura si sviluppano acheni provvisti di pappi bianchi e piumosi; nel centro del capolino si notano minute brattee membranose caratteristiche del genere.

La radice è generalmente un fittone sottile.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora registra più di seimila osservazioni di Hypochaeris glabra in California.

La specie è presente sulla costa, nelle valli centrali, sulle colline pedemontane e in molti margini forestali, soprattutto sui terreni aperti sabbiosi oppure disturbati.

California Invasive Plant Council segnala che è diffusa nella maggior parte delle regioni dello Stato, con l'eccezione di alcuni deserti e del Great Basin.

Nella zona di Sacramento può comparire sui prati e nei terreni incolti dopo le piogge.

Le piante dei prati urbani e delle banchine stradali, però, possono essere state trattate con erbicidi.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le giovani rosette iniziano a crescere con le piogge autunnali e invernali.

Nelle pianure le foglie tenere sono disponibili durante l'inverno e all'inizio della primavera, prima che i fusti si allunghino.

La fioritura avviene generalmente in primavera e all'inizio dell'estate e nelle zone più fresche può continuare più a lungo.

Dopo la maturazione dei semi piumosi e l'essiccamento del terreno la pianta ingiallisce rapidamente.

Per il consumo crudo conta una foglia giovane e morbida, più della data sul calendario.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Plants For A Future, che utilizza la grafia sinonimica Hypochoeris glabra, ne documenta separatamente il consumo crudo oppure dopo cottura.

Il gusto è leggermente amaro e la fonte considera la pianta una risorsa selvatica di emergenza, non un'insalata delicata.

Le foglie si possono tagliare finemente e aggiungere a una preparazione fredda, utilizzandone soltanto una piccola quantità.

Uno studio scientifico sulle piante alimentari della Spagna descrive per questa specie anche piccole galle tenere consumate crude. La loro origine, tuttavia, non è univoca: per la raccolta pratica qui vengono raccomandate soltanto le normali foglie giovani.

Radici, vecchi steli fiorali e semi piumosi non rientrano nell'alimentazione senza fuoco.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Hypochaeris radicata produce generalmente una rosetta perenne con foglie più ruvide e pelose; i suoi steli fiorali e capolini sono spesso più grandi.

Il vero dente di leone Taraxacum officinale ha normalmente uno scapo cavo, non ramificato e privo di foglie, mentre Hypochaeris può ramificarsi.

Anche alcune specie native di Agoseris hanno capolini gialli, ma differiscono nelle brattee involucrali e nella struttura dei semi.

Non si identifica una specie osservando un solo capolino giallo: occorre esaminare la rosetta basale, la superficie delle foglie e i peduncoli fiorali.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=4313
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Hypochoeris+glabra
- https://www.cal-ipc.org/plants/profile/hypochaeris-glabra-profile/

Hypochaeris radicata — rosette pelose e foglie giovani da insalata

Hypochaeris radicata

Nei prati californiani si può notare una rosetta bassa di foglie simili a quelle del tarassaco, ma ricoperte da corti peli rigidi.



Hypochaeris radicata, rosetta di foglie ruvide e pelose con peduncoli ramificati e capolini gialli
Christian Fischer (Fice) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Più tardi crescono sopra di essa peduncoli fiorali ramificati, quasi glabri, con capolini gialli.

È Hypochaeris radicata, conosciuta anche come falso tarassaco. Durante la stagione fresca le sue foglie giovani possono essere consumate come verdura cruda da insalata; dopo il caldo estivo diventano molto più amare.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È una pianta perenne con rosetta basale e radice ingrossata.



Hypochaeris radicata, rosetta di foglie ruvide e pelose con peduncoli ramificati e capolini gialli
Forest & Kim Starr · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

Le foglie sono allungate, si restringono alla base e sono spesso suddivise in lobi profondi e irregolari.

La loro superficie è ruvida per la presenza di peli sparsi; le foglie rimangono appressate al terreno, soprattutto nei prati regolarmente falciati.

Con l'inizio della fioritura si sviluppano peduncoli lunghi e sottili, quasi privi di vere foglie.

A differenza degli scapi del tarassaco, possono ramificarsi visibilmente e portare più di un capolino giallo.

I fiori sono ligulati, con piccoli denti all'estremità.

Dopo la maturazione si formano acheni con strutture per la dispersione, riuniti in un capolino chiaro e piumoso.

Una pianta adulta può sviluppare peduncoli alti mezzo metro e anche più, benché la rosetta verde resti bassa.

È utile osservare lo stesso individuo prima della fioritura e durante la fioritura: nella fase iniziale le differenze fra specie sono meno evidenti.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

UC IPM registra Hypochaeris radicata nella California nord-occidentale, nelle colline pedemontane settentrionali della Sierra Nevada, nella Sacramento Valley, nella parte centro-occidentale dello Stato e sulla costa meridionale.

Cresce nei pascoli, nei giardini, lungo i sentieri, sui prati urbani e su altri terreni disturbati.

Dopo un inverno piovoso le singole rosette possono essere molto frequenti; nelle aree asciutte e calpestate le foglie rimangono corte e ruvide.

Una volta radicata, la pianta tollera bene la siccità, ma produce vegetazione fresca e tenera soprattutto dove il suolo è ancora umido.

È una specie introdotta, non un arbusto nativo dei boschi.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Secondo umidità e temperatura, i semi possono germinare dall'autunno alla primavera.

Le foglie più tenere sono generalmente disponibili durante l'inverno e all'inizio della primavera, soprattutto nella Sacramento Valley.

Quando in primavera i peduncoli si allungano, le foglie vecchie diventano spesso più consistenti.

I capolini gialli compaiono dalla tarda primavera e in estate, talvolta fino all'autunno sui prati umidi.

I capolini secchi con i semi possono rimanere ancora più a lungo.

La fioritura è il momento migliore per verificare l'identificazione, ma non necessariamente quello migliore per raccogliere foglie da mangiare crude.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Una scheda specifica di Plants For A Future ne conferma direttamente il consumo crudo come verdura fresca da insalata.

Le foglie giovani sono più morbide e meno amare di quelle di una pianta in fioritura.

Si possono spezzettare oppure tagliare finemente e aggiungere ad altre verdure, senza aspettarsi il sapore di una comune lattuga coltivata.

Anche le foglie giovani selezionate con cura rimangono leggermente pelose, una consistenza che non tutti gradiscono.

Soltanto nella fase giovane. Sulle piante secche estive le foglie possono essere estremamente amare e troppo ruvide.

In questa scheda né i capolini né la radice sono considerati alimenti crudi autonomi verificati.

Le ricette generiche dei libri sui «denti di leone selvatici» non possono essere trasferite automaticamente a Hypochaeris radicata.

Per mangiarla cruda si sceglie soltanto vegetazione fresca e pulita da una pianta identificata con sicurezza.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Il vero tarassaco Taraxacum officinale porta normalmente un solo capolino su ciascuno scapo cavo e non ramificato; in Hypochaeris radicata il peduncolo è spesso ramificato.

Le foglie di Hypochaeris sono generalmente più visibilmente pelose.

Sono simili anche alcune specie di Leontodon, Crepis e di altre Asteracee: una sola rosetta non basta per decidere di mangiarla.

Il lattice bianco, il fiore giallo e le foglie incise si trovano in molte specie e non sostituiscono un'identificazione esatta.

Nei campi trattati con erbicidi e sui prati urbani la vegetazione può essere contaminata chimicamente.

FONTI

- https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/common-catsear/
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Hypochoeris+radicata
- Plantarium, Hypochaeris radicata, nome scientifico russo: https://www.plantarium.ru/page/view/item/20544/part/0.html

Juglans hindsii — noci nere dei boschi fluviali di Sacramento

Juglans hindsii

Vicino ai vecchi boschi alluvionali e lungo alcune strade di Sacramento crescono grandi alberi decidui dalle foglie composte e lunghe.



Juglans hindsii, grande noce nero con foglie pennato-composte e frutti verdi rotondi dal guscio interno duro
antrozousamelia (Amelia Tauber) · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

In autunno, sotto le loro chiome, si trovano frutti rotondi verdi oppure anneriti, al cui interno sono nascoste noci dal guscio molto duro.

È Juglans hindsii, il noce nero della California settentrionale, noto anche come noce di Hinds.

Il suo gheriglio chiaro si può mangiare crudo e possiede un sapore intenso.



Juglans hindsii, grande noce nero con foglie pennato-composte e frutti verdi rotondi dal guscio interno duro
dankillam (Dan Killam) · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

In California, tuttavia, la specie è stata ampiamente piantata e incrociata con altri noci: spesso non è possibile identificare con sicurezza un albero selvatico geneticamente puro osservando un solo frutto.

Le poche popolazioni naturali originarie meritano particolare protezione.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un albero deciduo con un grande tronco singolo e una chioma ampia; in condizioni favorevoli raggiunge 15–20 metri di altezza.

Con l'età la corteccia diventa grigio scuro, attraversata da profonde fessure.

Le foglie sono alterne e pennato-composte, spesso formate da undici–diciannove foglioline allungate con margine dentato.

Se strofinate, emanano un forte odore caratteristico di noce, ma una foglia sconosciuta non deve essere assaggiata.

In primavera pendono lunghi amenti maschili, mentre i piccoli fiori femminili si trovano alle estremità dei germogli giovani.

Più tardi si sviluppano frutti rotondi con un grosso involucro esterno verde, carnoso.

Avvicinandosi alla maturazione, l'involucro si scurisce, diventa morbido e macchia la pelle.

Sotto si trova un guscio quasi sferico, duro e profondamente solcato, con setti interni.

Il gheriglio commestibile, dalla forma irregolare, è suddiviso in cavità separate.

Visto dall'esterno, il frutto ricorda molto più una sfera verde che una comune noce sgusciata venduta nei negozi.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma Juglans hindsii come specie endemica della California, con osservazioni nelle contee di Sacramento, Yolo, Butte, Solano, Colusa e altre.

Il suo areale storico è legato alle pianure alluvionali e ai boschi fluviali della California settentrionale.

La maggior parte delle osservazioni moderne, tuttavia, non dimostra la presenza di una popolazione locale pura: l'albero è stato ampiamente impiegato come portinnesto e incrociato con Juglans regia, Juglans major e altri noci.

La documentazione conservazionistica californiana sottolinea la rarità di alcuni popolamenti originari sopravvissuti e la difficoltà di distinguere gli ibridi.

Vedere un noce nero vicino al Sacramento River non significa quindi trovarsi di fronte a un raro albero originario dal quale sia possibile raccogliere liberamente tutti i frutti.

Raccogliere noci cadute dove è consentito, sotto un albero chiaramente coltivato, e proteggere un raro boschetto naturale sono situazioni profondamente diverse.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

In primavera, dopo l'apertura delle gemme, compaiono amenti e giovani foglie composte.

I frutti verdi e arrotondati si sviluppano durante tutta l'estate; in autunno il rivestimento esterno comincia a scurirsi e talvolta si spacca.

Il dipartimento californiano competente per la fauna selvatica descrive la maturazione delle noci in autunno.

I frutti cadono a terra generalmente fra settembre e novembre, secondo il clima e il singolo albero.

Un involucro verde, duro e compatto può racchiudere una noce non ancora completamente matura.

Per mangiarla cruda occorrono una noce matura con guscio duro e un gheriglio chiaro intatto.

I frutti rimasti per settimane nel terreno bagnato possono ammuffire.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Gheriglio di una noce completamente matura. Plants For A Future conferma esplicitamente il consumo crudo di Juglans hindsii.

Il gheriglio ha il gusto intenso del noce nero, leggermente più deciso rispetto a quello del comune Juglans regia coltivato.

Per prima cosa si rimuove l'involucro esterno verde oppure annerito e coriaceo, cercando di evitare che il suo succo macchi le mani.

Poi si rompe con uno strumento adatto il guscio legnoso molto duro e si estraggono i frammenti chiari del gheriglio.

Non si mangiano né il rivestimento esterno carnoso né il guscio.

Il gheriglio crudo può essere consumato subito, senza fuoco.

Freschezza e conservazione. I gherigli ricchi di olio irrancidiscono, soprattutto se conservati già sgusciati in luoghi caldi.

Odore di muffa o di stantio, cambiamenti di colore e presenza di muffe sono motivi per scartarli.

La raccolta su banchine sporche oppure da alberi trattati chimicamente non è adatta all'alimentazione.

Non bisogna spogliare dei frutti gli alberi naturali rari, scavare sotto le chiome o danneggiarne le radici.

Foglie, corteccia e involucri verdi crudi non vengono proposti come alimenti in questa scheda.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Juglans regia, il noce comune coltivato, presenta spesso meno foglioline, di dimensioni maggiori, un guscio più liscio e un aspetto diverso dell'albero.

Juglans californica, il noce della California meridionale, è generalmente più piccolo e ha un areale differente.

Juglans major e numerosi ibridi possono assomigliare molto a Juglans hindsii; senza un esame botanico e talvolta genetico non è possibile determinarne con certezza l'origine.

Il nome «noce di Hinds» non deve quindi essere attribuito automaticamente a qualsiasi noce nero dai frutti sferici.

Per mangiare senza fuoco è essenziale non confondere il gheriglio maturo con le parti esterne irritanti o potenzialmente dannose e rispettare le regole della raccolta.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=8943
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Juglans+hindsii
- https://nrm.dfg.ca.gov/FileHandler.ashx?DocumentID=115808
- https://explorer.natureserve.org/Taxon/ELEMENT_GLOBAL.2.160550/Juglans_hindsii

Juniperus californica — polpa dei coni maturi blu-grigi nel deserto

Juniperus californica

Nelle colline pedemontane asciutte della California meridionale crescono talvolta piccoli alberi bassi e molto espansi, con diversi tronchi contorti e chiome grigio-verdi.



Juniperus californica, ginepro desertico con tronchi contorti, foglie squamiformi e coni rotondi blu-grigi
David McSpadden · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Sulle piante femminili, quando i frutti arrivano a maturazione, sono visibili coni arrotondati ricoperti da una patina bluastra.

Non si tratta di vere bacche, ma di coni carnosi. Una descrizione storica dell'Antelope Valley documenta il consumo senza riscaldamento della loro parte esterna morbida.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Il ginepro della California è un albero di conifera sempreverde oppure un grande arbusto.



Juniperus californica, ginepro desertico con tronchi contorti, foglie squamiformi e coni rotondi blu-grigi
Thayne Tuason · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

Spesso cresce con diversi tronchi che si separano molto vicino al terreno.

La corteccia è grigio-bruna, fibrosa, in alcuni punti screpolata. I rami formano una chioma irregolare e allargata.

Le foglie del ginepro adulto non assomigliano alle grandi foglie verdi degli arbusti.

Sono piccolissime squame, strettamente aderenti ai rametti sottili, che conferiscono alla pianta una tessitura fine e un colore complessivo grigio-verde.

Sulle piante femminili maturano coni carnosi e arrotondati, ricoperti da una patina cerosa bluastra.

Secondo la fase di sviluppo possono apparire verdastri, grigio-azzurri oppure blu scuro.

All'interno si trovano semi duri; all'esterno una parte carnosa morbida.

Sul medesimo ramo possono essere presenti coni appartenenti a stagioni diverse.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Juniperus californica cresce nelle regioni aride della California e nei territori vicini, soprattutto fra chaparral, arbusti desertici e boschi radi di ginepro e pino della California meridionale.

Si incontra sui pendii dell'Antelope Valley, nell'area di Joshua Tree, sulle pianure rocciose e dove l'acqua disponibile non è sufficiente per gli alberi alti.

In un bosco rado adatto può essere comune e formare comunità intere, ma non cresce in massa nei boschi umidi di sequoia sulla costa settentrionale.

Anche nella stessa zona non tutti i ginepri producono molti coni carnosi.

Sul sentiero del Rare Juniper Trail nell'Arthur B. Ripley State Park si osserva che soprattutto alcune piante femminili producono frutti abbondanti.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le minuscole foglie verdi squamiformi rimangono sui rametti per tutto l'anno.

Lo sviluppo dei coni è molto più lento: i coni carnosi possono restare sull'albero per più di una stagione.

Secondo California State Parks la formazione della nuova produzione comincia in primavera, mentre i coni maturi venivano raccolti in agosto.

Sullo stesso albero si possono vedere coni verdi, bluastri e completamente maturi.

La sola presenza di una patina blu non prova che l'albero sia della specie corretta o che il cono sia maturo.

Non è una normale bacca di arbusto che matura rapidamente dopo un fiore primaverile: si forma su un albero di conifera.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Polpa dei coni carnosi maturi. Nella descrizione del Rare Juniper Trail si racconta che le popolazioni native delle regioni desertiche raccoglievano i coni del ginepro della California, li schiacciavano e separavano la parte esterna morbida.

Questa polpa veniva mangiata cruda dopo la rimozione dei semi interni duri.

È importante distinguere il tessuto carnoso morbido dai semi legnosi: la preparazione storica non significa mangiare l'intero cono.

Provviste essiccate. Una parte della polpa veniva essiccata, macinata e conservata.

Nella descrizione storica queste provviste erano utilizzate anche più tardi, ma qui non vengono trattate le preparazioni con cottura.

La parte alimentare essiccata rimane disponibile dopo la raccolta di agosto.

In altre specie di ginepro la composizione chimica e l'idoneità alimentare possono essere molto differenti.

Non si può quindi considerare commestibile qualsiasi cono blu profumato trovato su una conifera.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Il ginepro della California ha foglie adulte squamiformi, corteccia fibrosa, un portamento espanso spesso a più tronchi e coni carnosi dalla patina bluastra.

In altri ginepri possono cambiare la forma delle foglie, la posizione dei coni e la distribuzione geografica.

Nei giardini e nei parchi crescono specie ornamentali, alcune delle quali non sono adatte al consumo.

Per questa descrizione alimentare conta precisamente Juniperus californica, non il semplice nome «ginepro».

Sono possibili confusioni con altre specie di Juniperus; non si può identificare un albero da un solo cono blu, senza osservarne foglie e portamento.

La parte esterna morbida e matura, inoltre, non deve diventare una grande porzione quotidiana: la testimonianza storica riguarda un metodo e un luogo di raccolta concreti, non indistintamente tutti i ginepri.

FONTI

- California State Parks, Rare Juniper Trail, punto 10: https://parks.ca.gov/?page_id=30549
- USDA Forest Service, Juniperus californica: https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/juncal
- Calflora, Juniperus californica: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=4531

Lactuca canadensis — foglie giovani di una rara lattuga selvatica alta

Lactuca canadensis

In un margine forestale fresco e umido può crescere una lattuga alta ed eretta, con foglie lunghe e dentate e numerosi piccoli capolini gialli.



Lactuca canadensis, lattuga selvatica alta con foglie dentate e numerosi piccoli capolini gialli
Frank Mayfield (gmayfield10) · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

In primavera, prima che il fusto si allunghi, le foglie sono relativamente morbide e ricordano per gusto un'insalata leggermente amara.

È Lactuca canadensis, una pianta originaria dell'America nord-orientale registrata soltanto raramente in California.

Per mangiarla senza fuoco è adatta esclusivamente la prima vegetazione tenera.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È una pianta alta, annuale o perenne di breve durata, della famiglia delle Asteracee, generalmente alta da 50 centimetri a due metri.

L'esemplare giovane forma una rosetta di grandi foglie oblunghe, talvolta con profondi lobi laterali, denti acuti e un grande lobo terminale.

Successivamente il fusto diventa eretto e si ramifica nella parte superiore.

Quando viene spezzato compare un lattice bianco.

Le foglie superiori spesso diventano più piccole, talvolta strette e quasi intere.

I capolini piccoli comprendono fiori ligulati gialli e sono disposti in numerose infiorescenze ramificate.

Dopo la fioritura si formano acheni stretti e appiattiti, con un pappo bianco che li trasporta con il vento.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora registra Lactuca canadensis in California come specie introdotta, con circa quindici osservazioni.

Non è un arbusto tipico del chaparral, né una comune infestante della Central Valley.

Singole piante possono comparire su terreni umidi disturbati, ai margini dei boschi e vicino agli insediamenti, soprattutto dove l'umidità rimane disponibile anche d'estate.

Altre lattughe selvatiche alte e molto simili sono decisamente più diffuse.

Non bisogna identificare come Lactuca canadensis ogni grande lattuga dai capolini gialli senza verificare i caratteri botanici.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le rosette tenere si sviluppano quando il clima è fresco e umido, normalmente in primavera.

Nei luoghi miti possono apparire foglie giovani anche dopo le piogge invernali.

Verso la fine della primavera il fusto comincia ad allungarsi.

D'estate si aprono molti piccoli capolini gialli e si formano semi piumosi; nel frattempo le foglie diventano amare e grossolane.

Per l'alimentazione fredda si sceglie soltanto la rosetta precoce, prima dell'allungamento del fusto fiorale.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Plants For A Future conferma separatamente il consumo crudo delle foglie di Lactuca canadensis.

Le foglie basali tenere si possono lavare e tritare finemente in una miscela fredda di verdure.

Il loro sapore è moderatamente amaro, talvolta molto più intenso di quello della lattuga coltivata.

Non sono necessarie grandi porzioni di foglie adulte: con l'età aumentano l'amarezza e il contenuto di lattice.

Il lattice bianco non va raccolto o consumato separatamente.

Fusti duri, radici, fiori e semi non sono inclusi fra gli alimenti crudi confermati.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Lactuca serriola presenta spesso sulla parte inferiore della nervatura centrale della foglia una fila visibile di piccole spine e un diverso modo di abbracciare il fusto.

Lactuca saligna si distingue per le foglie cauline strette, quasi lineari.

Anche Sonchus oleraceus produce lattice bianco, ma ha spesso capolini più grandi e acheni di forma diversa.

Per identificare con precisione la lattuga canadese servono foglie di più livelli del fusto, infiorescenza adulta e acheni.

Non bisogna assaggiare una rosetta precoce finché la specie non sia stata identificata.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=4547
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Lactuca+canadensis
- https://burkeherbarium.org/imagecollection/taxon.php?Taxon=Lactuca+canadensis

Lactuca sativa — foglie croccanti della lattuga coltivata

Lactuca sativa

In un orto californiano dal clima fresco, in primavera si vedono spesso grandi rosette aperte di foglie tenere verdi, color bronzo oppure rossastre.



Lactuca sativa, lattuga coltivata con rosetta di foglie verdi o rossastre e fusto fiorale ramificato
Matt Lavin · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

Se la pianta viene lasciata crescere, dal centro si allunga rapidamente un alto fusto ramificato con molti piccoli fiori gialli.

È Lactuca sativa, la comune lattuga da orto, ma in California soltanto raramente si riproduce spontaneamente fuori dai giardini.

Le foglie morbide si possono mangiare crude dopo averle pulite, senza riscaldamento.



Lactuca sativa, lattuga coltivata con rosetta di foglie verdi o rossastre e fusto fiorale ramificato
Rasbak · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erbacea annuale o biennale che, prima della fioritura, forma generalmente una rosetta vicina al terreno alta 10–35 centimetri.

Le foglie sono larghe, morbide e succose; a seconda della cultivar sono lisce, ricce oppure molto dentate, verdi o rosso-brune, con una nervatura centrale evidente.

Quando si sviluppa lo stelo fiorale, il fusto diventa diritto, alto fino a un metro o più.

Le foglie superiori si riducono e abbracciano parzialmente il fusto.

Se la pianta viene danneggiata compare lattice bianco.

I piccoli capolini gialli sono formati da pochi fiori ligulati e disposti in una larga infiorescenza ramificata.

Dopo la fioritura si sviluppano piccoli acheni piatti con pappi bianchi trasportati dal vento.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora classifica Lactuca sativa come ortaggio introdotto, con rarissime osservazioni fuori coltivazione, all'incirca una quindicina.

Le piante nate spontaneamente si trovano vicino a vecchi orti, compost e terreni irrigati, talvolta lungo corsi d'acqua disturbati.

Né nei boschi realmente selvatici né nei deserti questa lattuga forma popolamenti abbondanti.

Nei dintorni di Sacramento la lattuga coltivata cresce facilmente nella stagione fresca, ma il raccolto degli orti altrui appartiene ai proprietari.

Non si raccolgono crudi germogli sconosciuti su compost contaminato.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le foglie giovani sono più succose con temperature moderate: nelle valli della California dalla fine dell'autunno, durante l'inverno e in primavera; sulla costa anche durante un'estate fresca.

Con il caldo e le giornate lunghe la pianta va rapidamente a seme, mentre le foglie diventano amare e dure.

I capolini gialli si aprono generalmente in estate; successivamente maturano i semi leggeri.

Se un esemplare nato spontaneamente è già in fiore, raramente rimane una buona fonte di vegetazione cruda gradevole.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Soltanto le foglie giovani. Plants For A Future descrive direttamente la lattuga come verdura cruda, dal gusto delicato e talvolta leggermente dolce.

Le foglioline tenere possono essere lavate con acqua potabile, scosse per eliminare le gocce e mangiate da sole oppure spezzettate in una miscela fredda con altre piante.

Nelle cultivar a foglie rosse il gusto può essere leggermente più amaro.

Le piante vecchie emettono più lattice amaro, perciò è preferibile non raccoglierne la vegetazione.

Semi e germogli sono talvolta utilizzati come alimenti, ma per la raccolta spontanea il loro consumo crudo non è considerato sufficientemente garantito dal punto di vista microbiologico: non sono inclusi qui.

Radici e fusti fiorali non si usano.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Lactuca serriola, una comune parente selvatica, presenta spesso piccole spine lungo la nervatura centrale nella pagina inferiore e foglie orientate quasi verticalmente.

La lattuga coltivata è generalmente più morbida e forma una rosetta orticola evidente.

Anche Lactuca canadensis può diventare molto alta, ma differisce nella struttura delle foglie del fusto e dei piccoli capolini.

In Sonchus le foglie e i capolini hanno caratteristiche diverse, pur producendo anch'essi lattice bianco.

Una sola rosetta giovane vicino a un orto non permette di garantire che si tratti della specie coltivata: è necessario osservare i caratteri adulti.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=10034
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Lactuca+sativa

Lactuca serriola — foglie giovani amare e nervatura spinosa

Lactuca serriola

Negli orti californiani e lungo le strade, d'estate si innalzano alte piante verdi dalle foglie profondamente incise. Sollevando una foglia, lungo la nervatura centrale della pagina inferiore si osserva una fila di piccole spine rigide. Più tardi, dalla sommità crescono rami con molti minuscoli capolini giallastri.



Lactuca serriola, rosetta di foglie incise con spine sulla nervatura inferiore e alto stelo con piccoli capolini gialli
Matt Lavin · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

È Lactuca serriola, una parente introdotta della lattuga coltivata. Le sue foglie giovani si possono mangiare crude, ma con la crescita diventano molto più amare e spinose; il lattice bianco, di per sé, non deve essere consumato come alimento.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È una pianta annuale o biennale che inizialmente forma una rosetta. Le foglie sono allungate, in molti esemplari profondamente divise in lobi laterali, mentre in altri sono quasi intere.

Spesso sono orientate verticalmente, quasi come aghi di una bussola, ma questo non è un carattere assoluto.



Lactuca serriola, rosetta di foglie incise con spine sulla nervatura inferiore e alto stelo con piccoli capolini gialli
Stilfehler · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

La nervatura centrale nella pagina inferiore è generalmente munita di piccole setole spinose; anche il margine può risultare rigido.

All'inizio della fioritura cresce un fusto alto e diritto, spesso più alto di una persona e ramificato nella parte superiore. Le foglie lungo il fusto diventano più piccole e lo abbracciano alla base.

Se danneggiata, la pianta emette lattice bianco. L'infiorescenza comprende numerosi capolini minuscoli di colore giallo pallido; dopo la fioritura si sviluppano acheni con pappi chiari.

Per identificare la specie è importante osservare il passaggio dalla rosetta morbida allo stelo fiorale alto e ramificato, insieme alla nervatura inferiore spinosa.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora registra oltre cinquemila osservazioni di Lactuca serriola in California, comprese le contee di Sacramento, Yolo, Placer, El Dorado e molte altre.

È una delle infestanti comuni dei terreni disturbati, dei margini dei campi agricoli, dei cantieri, delle aree incolte e delle banchine stradali.

Nella Central Valley i fusti estivi alti sono particolarmente visibili dopo la crescita primaverile.

Un popolamento maturo e alto, però, non significa che sia comodo raccoglierne foglie da mangiare crude: sono dure, ricche di lattice, e le fasce stradali sono spesso contaminate.

Il luogo di raccolta deve essere pulito e non sottoposto a trattamenti chimici.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Su terreni freschi e umidi le giovani rosette compaiono dopo le piogge autunnali e all'inizio della primavera.

Prima dell'allungamento dello stelo le foglie sono più tenere e meno amare.

Alla fine della primavera la lattuga cresce rapidamente; dall'estate all'inizio dell'autunno produce piccoli capolini e, successivamente, semi trasportati dal vento.

Nell'estate asciutta le foglie della pianta in fiore diventano grossolane.

Le nuove plantule autunnali possono dare origine a un'altra generazione, ma questo non significa che un vecchio esemplare secco torni a essere una buona insalata.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Soltanto le foglie giovani e tenere. Plants For A Future ne conferma espressamente il consumo crudo e osserva che le foglie più morbide sono le migliori per l'insalata.

Si possono spezzettare alcune foglioline giovani e unirle ad altre verdure fredde.

Le foglie adulte diventano decisamente amare e spinose: definirle genericamente «commestibili» non significa che siano adatte alla raccolta in una fase tardiva.

Il lattice non è un alimento. Alcune testimonianze storiche descrivono l'uso medicinale di lattice essiccato concentrato; non deve essere confuso con il consumo delle foglie giovani.

Qui non viene consigliato di raccogliere o ingerire il succo condensato.

La fonte specifica descrive i giovani germogli soprattutto dopo cottura e l'olio dei semi dopo lavorazione: anche queste parti sono escluse dalla preparazione senza fuoco.

Porzioni abbondanti possono irritare la digestione. Chi è allergico alle Asteracee potrebbe non tollerare questa nuova verdura cruda.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Lactuca virosa e altre lattughe selvatiche emettono anch'esse lattice bianco, ma hanno una diversa combinazione di caratteri fogliari e fiorali; le indicazioni alimentari non possono essere trasferite da una specie all'altra.

Anche Sonchus oleraceus e Sonchus asper hanno capolini gialli e lattice, ma le foglie e il modo in cui abbracciano il fusto sono diversi.

In una fase molto precoce Lactuca serriola può ricordare il tarassaco.

Per riconoscerla si cercano le spine lungo la nervatura centrale inferiore, la forma della foglia, il portamento del fusto e le infiorescenze mature.

Il lattice e l'amarezza non sono metodi per identificare un'erba sconosciuta.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=4550
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=4550
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Lactuca+serriola

Lamium amplexicaule — giovani foglie e fiori rosa dopo le piogge

Lamium amplexicaule

Dopo le fresche piogge autunnali, nei giardini della California compaiono basse piante con foglie morbide e arrotondate. In primavera, dalle ascelle delle foglie superiori si aprono piccoli fiori rosa-porpora, simili a campanelle in miniatura dalle due labbra.



Lamium amplexicaule, fusto quadrangolare, foglie superiori arrotondate che lo abbracciano e piccoli fiori rosa bilabiati
Agvania~commonswiki · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

È Lamium amplexicaule. Non provoca ustioni sulla pelle, nonostante faccia parte di un gruppo di piante comunemente chiamate false ortiche. Le sue foglie tenere e i fiori sono confermati come alimento senza riscaldamento.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erbacea annuale, generalmente alta da pochi centimetri fino a trenta.

Il fusto ha quattro spigoli, spesso rossastri nella parte inferiore. Le foglie sono opposte, disposte a coppie allo stesso livello.



Lamium amplexicaule, fusto quadrangolare, foglie superiori arrotondate che lo abbracciano e piccoli fiori rosa bilabiati
TeunSpaans · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Quelle inferiori hanno piccioli, forma arrotondata, denti bassi e tondeggianti sul margine e peli morbidi.

Più in alto, le foglie sono quasi prive di picciolo e abbracciano il fusto con la loro base larga.

Questo carattere spiega il nome amplexicaule, cioè «che abbraccia il fusto».

I fiori sono disposti in verticilli nelle ascelle delle foglie superiori. Le corolle tubulose sono rosa o porpora, con un labbro superiore eretto a forma di elmo e quello inferiore aperto verso l'insetto.

Talvolta si formano minuscoli fiori chiusi che possono impollinarsi senza aprirsi. I frutti si separano in quattro piccole parti secche.

Una sola rosetta invernale dalle foglie tonde non basta a identificarla: occorre osservare insieme foglie superiori, fusto quadrangolare e forma della corolla.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora classifica Lamium amplexicaule come annuale introdotta dei terreni disturbati californiani.

Può formare piccoli tappeti sui prati irrigati, nei vecchi orti, negli spazi incolti, vicino ai sentieri e ai margini dei campi.

Nella regione di Sacramento è più evidente durante la stagione fresca e umida, mentre in estate scompare rapidamente dalle zone aperte asciutte.

Non è un arbusto forestale e neppure un'erbacea perenne che rimane verde in continuazione: ogni generazione conclude la propria vita e lascia semi fino alle piogge successive.

Su terreni fertili e irrigati può crescere in gruppi, ma non si raccoglie sui prati sottoposti a trattamenti chimici.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le piante giovani compaiono dopo l'umidità autunnale; nella Central Valley la massa verde principale è generalmente visibile d'inverno e all'inizio della primavera.

I fiori si aprono dalla fine dell'inverno fino a maggio, talvolta più a lungo nei luoghi miti e umidi.

Con il caldo le foglie diventano più consistenti e la pianta si secca.

Per il consumo sono interessanti soprattutto le foglie giovani prima della piena fioritura e i singoli fiori aperti su germogli freschi.

I residui secchi estivi non costituiscono una nuova parte alimentare.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Plants For A Future conferma direttamente il consumo crudo delle foglie di Lamium amplexicaule.

Sono morbide, dal sapore erbaceo delicato e con una lieve nota speziata.

Si possono spezzettare finemente e mescolare ad altre verdure pulite.

Le foglie giovani sono nettamente più gradevoli di quelle vecchie; la peluria matura e i tessuti più spessi le rendono poco adatte a grandi porzioni.

Fiori aperti. La scheda specifica indica anche i fiori come commestibili crudi.

Le piccole corolle tenere possono aggiungere una dolcezza appena percettibile a una preparazione fredda.

Non bisogna però raccoglierle da un'erba sconosciuta separatamente dalle foglie: proprio la combinazione dei caratteri permette di riconoscere con certezza la specie.

Fusti, radici e semi maturi non sono descritti qui come alimenti indipendenti.

Per il consumo crudo sono esclusi i margini dei marciapiedi e i luoghi trattati con prodotti chimici.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

In Lamium purpureum le foglie superiori rimangono provviste di piccioli, spesso triangolari e viola; in Lamium amplexicaule sono quasi sessili, arrotondate e abbracciano il fusto.

Le vere ortiche del genere Urtica hanno peli urticanti e infiorescenze minute e verdastre, del tutto diverse.

Il fusto quadrangolare è comune anche ad altre Lamiacee, perciò da solo non basta.

Non si assaggia una pianta per riconoscerla prima di averla identificata completamente.

Le foglioline tenere trattengono facilmente terra, residui di fertilizzante e tracce lasciate dagli animali, specialmente sui prati.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=4561

- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Lamium+amplexicaule

Lamium purpureum — foglie giovani anche purpuree in cima

Lamium purpureum

Su un prato umido della California talvolta cresce una bassa erbacea verde con le cime colorate di lilla e porpora. Fra le piccole foglie si aprono fiori tubulosi rosa.



Lamium purpureum, piccola annuale con foglie opposte dentate, cima porpora e fiori rosa bilabiati
Arthur Badel · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

È Lamium purpureum, una specie affine a Lamium amplexicaule. Le sue foglie giovani si possono mangiare crude.

Non bisogna, tuttavia, chiamare così ogni piccola infestante violacea: in California la distribuzione di questa falsa ortica è molto più discontinua rispetto a quella di alcune annuali invernali comuni.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È generalmente una pianta annuale, alta fino a trenta centimetri, con fusto morbido e quadrangolare.



Lamium purpureum, piccola annuale con foglie opposte dentate, cima porpora e fiori rosa bilabiati
MurielBendel · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Le foglie sono disposte a coppie opposte.

Quelle inferiori sono arrotondate oppure cuoriformi, con grandi denti tondeggianti. I piccioli lunghi le rendono simili a piccole foglie di menta.

Verso la sommità diventano più piccole, più fitte e spesso assumono un colore porpora.

A differenza di Lamium amplexicaule, conservano il picciolo: non abbracciano il fusto con una larga base sessile.

I fiori sono raccolti fra le foglie superiori. La corolla è rosa-porpora, bilabiata, con il labbro superiore rialzato come un elmo.

Quello inferiore è aperto e talvolta segnato da punti scuri.

Dopo l'impollinazione rimangono piccoli frutti secchi difficili da vedere da lontano.

I germogli sono leggermente pelosi, ma non presentano i peli urticanti delle vere ortiche.

Il colore delle foglie dipende da temperatura e luce, quindi l'assenza di porpora evidente non esclude la specie.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

In California è una specie introdotta dei terreni umidi disturbati: prati, giardini, banchine stradali e tappeti erbosi.

Le registrazioni botaniche regionali ne riportano la presenza nelle contee di Butte, Placer, El Dorado, Napa, Sonoma, Humboldt, Santa Cruz e altre.

Non è uniformemente comune in tutto lo Stato.

Nella calda e secca Sacramento Valley si trova più facilmente su terreni irrigati o in luoghi freschi all'ombra che su un pendio estivo aperto.

Le chiazze di vegetazione primaverile possono scomparire fino al successivo inverno piovoso.

Una pianta incontrata in giardino può essere spontanea, ma il terreno appartiene comunque al proprietario.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le piogge autunnali favoriscono la germinazione dei semi.

Dalla fine dell'autunno all'inizio della primavera le foglie degli esemplari giovani sono più morbide.

Secondo le osservazioni regionali la fioritura avviene spesso da febbraio a luglio, con differenze dovute ad altitudine, umidità e temperatura.

Sul medesimo terreno le plantule giovani possono crescere accanto a piante adulte che hanno già prodotto semi.

Alla fine della stagione asciutta la vegetazione tenera quasi scompare.

Conta più la fase di crescita della data: le foglie di una rosetta invernale giovane sono più morbide di quelle di un vecchio fusto fiorale.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Soltanto foglie giovani. Plants For A Future conferma esplicitamente il consumo crudo delle foglie di Lamium purpureum.

Le foglioline tenere possono essere tritate e aggiunte a una miscela fredda di verdure.

Il sapore è delicato, leggermente vegetale; nelle piante mature la peluria diventa più evidente e talvolta compare amarezza.

Mangiarne una piccola quantità fresca non equivale a consigliare una dieta composta quasi soltanto da questa pianta.

Foglie superiori porpora. Quando sono morbide, si tratta delle stesse foglie della pianta, non di una parte separata del fiore.

Il colore diverso non le rende non commestibili, ma la specie va identificata osservando insieme foglie e fiori.

Per fiori, fusti, radici e semi secchi manca una conferma altrettanto chiara di un uso crudo indipendente; non vengono quindi inclusi nelle raccomandazioni alimentari.

Non si raccolgono foglie crude nei parchi trattati, lungo le strade o nei luoghi frequentati dagli animali domestici.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Lamium amplexicaule si distingue per le foglie superiori arrotondate quasi sessili, che abbracciano il fusto ai nodi.

Lamium purpureum ha invece spesso una cima piramidale e porpora, con foglie più triangolari e provviste di picciolo.

Le giovani ortiche Urtica possono somigliare per le foglie dentate, ma i loro peli urticanti causano bruciore: è meglio non toccare un esemplare sconosciuto durante l'identificazione.

Molte Lamiacee hanno fusti quadrangolari, perciò questo è soltanto uno dei caratteri.

I fiori rosa bilabiati e la disposizione delle foglie contano più di una semplice sfumatura di colore.

FONTI

- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Lamium+purpureum
- https://californiaspecies.com/species/lamium-purpureum
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=4571

Lepidium campestre — foglie primaverili piccanti e piccole silicule piatte

Lepidium campestre

In primavera, nei luoghi aperti e asciutti, cresce una piccola erba della famiglia delle senapi, con una rosetta di foglie dentate.



Lepidium campestre, rosetta di foglie dentate con fiori bianchi e numerose piccole silicule ovali appiattite
Meneerke bloem · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Più tardi il fusto si innalza sopra l'erba, si ricopre di piccoli fiori bianchi e di file di frutti ovali e appiattiti.

È Lepidium campestre, una specie europea naturalizzata in California. La vegetazione giovane possiede un gusto pungente simile al crescione e può essere mangiata senza riscaldamento.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erbacea annuale o biennale, generalmente alta 20–60 centimetri.

Le foglie inferiori sono riunite in una rosetta, oblunghe, con denti oppure lobi poco profondi e provviste di picciolo.

Lungo il fusto diventano più piccole e sessili; talvolta la loro base abbraccia leggermente il fusto.

La parte superiore è ramificata e porta numerosi minuscoli fiori bianchi a quattro petali.

I frutti sono ovali oppure quasi rotondi, molto appiattiti e pelosi, lunghi alcuni millimetri; maturando diventano bruni.

Diversamente da numerose altre Brassicacee, il frutto è una breve silicula piatta, non una lunga siliqua cilindrica.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora registra Lepidium campestre come specie non nativa presente sui terreni disturbati della California; le osservazioni sono alcune centinaia.

È meno diffusa e ubiquitaria di Lepidium virginicum.

Cresce sui terreni incolti, sui pendii erbosi asciutti, presso vecchi campi e talvolta su suoli compattati.

Nei territori montani e costieri il calendario di crescita può essere diverso da quello delle valli calde.

La presenza di molte piante vicino alle strade non rende il luogo adatto alla raccolta: polvere, scarichi e diserbanti possono contaminare la vegetazione.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le rosette giovani compaiono dopo le piogge e sono particolarmente visibili durante il clima fresco.

Nelle pianure miti ciò avviene d'inverno e all'inizio della primavera; nelle zone più fredde la crescita inizia più tardi.

Le infiorescenze bianche e le silicule in formazione compaiono generalmente in primavera e all'inizio dell'estate.

Quando i semi diventano bruni e il fusto si indurisce, rimangono poche foglie adatte a essere mangiate crude.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani e cime tenere. Plants For A Future conferma separatamente il consumo crudo di queste parti per Lepidium campestre.

Il sapore è piccante, leggermente simile alla senape. È comodo tritare le foglie e usarle come condimento in un'insalata fredda.

Non costituiscono un alimento calorico principale, ma possono dare un gusto deciso.

Alcune guide menzionano anche i semi come spezia, ma in questa scheda l'impiego crudo confermato viene limitato alle foglie e ai germogli morbidi.

Le foglie vecchie e grossolane e le silicule mature, sottili come carta, non vengono raccomandate.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Lepidium virginicum ha generalmente frutti più stretti e una diversa disposizione delle foglie.

Lepidium didymum può emanare un odore particolarmente forte quando viene sfregato; i suoi frutti presentano due lobi arrotondati.

In Capsella bursa-pastoris i frutti sono triangolari e cuoriformi.

Per distinguere Lepidium campestre contano soprattutto la forma della breve silicula pelosa e la struttura della rosetta.

Non si identifica una giovane pianta dal solo gusto pepato: assaggiare vegetazione sconosciuta non sostituisce il riconoscimento botanico.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=4670
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Lepidium+campestre
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Lepidium_campestre

Lepidium didymum — giovani foglie piccanti e frutti a due lobi

Lepidium didymum

Dopo le piogge invernali, vicino ai sentieri californiani, a volte cresce un'erbacea molto bassa.



Lepidium didymum, fusti bassi striscianti con foglie finemente divise e minuscoli frutti appiattiti a due lobi
Stefan.lefnaer · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

I suoi rami sottili si espandono sul terreno e le foglie sono profondamente incise, con un odore pepato intenso.

Osservando da vicino compaiono piccoli fiori biancastri e frutti piatti che sembrano costituiti da due parti unite.

È Lepidium didymum, chiamato Coronopus didymus nelle guide più vecchie, una specie introdotta.



Lepidium didymum, fusti bassi striscianti con foglie finemente divise e minuscoli frutti appiattiti a due lobi
Julia Kruse · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Le foglie giovani possono essere mangiate crude in piccole quantità per il loro sapore pungente simile al crescione. Non è un alimento da consumare quotidianamente in grandi porzioni.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Generalmente vive una stagione, più raramente due.

Da una piccola base si sviluppano numerosi germogli sottili e striscianti oppure lievemente ascendenti.

Il tappeto verde rimane basso, benché i rami possano allungarsi per diverse decine di centimetri.

Le foglie sono alterne, profondamente pennatopartite in piccoli lobi. Quelle giovani possono formare una sorta di rosetta; successivamente sono disposte in modo più rado sui fusti.

I fiori sono minuscoli, con quattro petali biancastri o quasi invisibili; da lontano si confondono con le foglie.

Dopo la fioritura compaiono frutti piatti costituiti da due metà arrotondate.

È un importante carattere richiamato dal nome didymum, «doppio» o «appaiato».

I frutti maturi diventano secchi e brunastri e contengono semi molto piccoli.

Su una pianta sviluppata si possono osservare contemporaneamente foglie giovani, fiori e frutti appaiati più vecchi: è la combinazione più utile per identificarla.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora considera Lepidium didymum una specie non nativa della California e ne registra la presenza nelle contee di San Diego, Orange, Los Angeles, Marin, San Francisco, Humboldt, Monterey, Santa Barbara e Sacramento.

Cresce sui terreni disturbati, nei giardini, lungo i sentieri irrigati e sui prati.

Nel fresco e umido clima costiero può formare tappeti bassi, ma non è un'erba altrettanto onnipresente nella Central Valley quanto il tarassaco o Lactuca serriola.

Sui terreni caldi e asciutti si secca rapidamente.

I suoi germogli striscianti sono direttamente a contatto con il suolo e si contaminano facilmente con polvere, residui di fertilizzanti ed escrementi animali.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Nella Sacramento Valley le plantule compaiono dopo piogge autunnali o invernali prolungate.

Le foglie tenere sono normalmente disponibili nei mesi freschi e all'inizio della primavera.

Sulla costa, con umidità sufficiente, la pianta può svilupparsi anche in altre stagioni.

Quando i rami si allungano, nelle ascelle e alle estremità compaiono minuscoli fiori.

Successivamente si formano i frutti verdi appaiati che diventano poi bruni e secchi.

Le date precise della fioritura variano fra le contee californiane: non bisogna trasferire senza adattamenti il calendario estivo delle guide britanniche.

Per mangiarla cruda conta la fase delle foglie giovani e morbide, mentre i frutti servono soprattutto al riconoscimento.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Plants For A Future conferma espressamente il consumo crudo di Lepidium didymum con il nome moderno e con il sinonimo Coronopus didymus.

Le foglie hanno un gusto molto piccante simile al crescione o alla senape, talvolta accompagnato da un odore forte e insolito.

È preferibile spezzettarle finemente e usarle come piccola aggiunta speziata a foglie più delicate.

Quantità elevate risultano sgradevolmente pungenti e non sono necessarie per una buona alimentazione.

Non raccogliere i semi al posto delle foglie. Benché la pianta produca molti frutti minuti, la fonte specifica citata conferma il consumo delle foglie.

Non viene fornita una preparazione alimentare cruda indipendente e affidabile per i semi e per i frutti appaiati secchi; pertanto non vengono raccomandati.

Neppure le radici e i fusti fiorali vengono considerati alimenti separati.

Questa specie può crescere in terreni contaminati e sono disponibili studi sull'accumulo di piombo in Lepidium didymum.

Vicino a un sito industriale o a una strada trafficata, perciò, non deve essere mangiata cruda neanche dopo il lavaggio.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Fra le Brassicacee basse simili c'è Lepidium virginicum, i cui frutti sono quasi rotondi, con una piccola incisione, ma non appaiono così chiaramente appaiati.

Coronopus squamatus, un'altra specie affine, presenta differenze nella forma dei frutti e delle foglie.

Un fiore biancastro minuscolo, da solo, non permette di distinguere questi taxa.

Nella fase della sola rosetta non si identifica la pianta mediante il «profumo pepato»: odore e gusto non sostituiscono l'esame dei frutti, delle foglie e delle ramificazioni.

Le foglie crude di prati trattati e campi contaminati non sono adatte all'alimentazione.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=10940
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=10940
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Coronopus+didymus
- https://tropical.theferns.info/viewtropical.php?id=Lepidium+didymum&redir=Coronopus+didymus

Lepidium latifolium — giovani foglie piccanti delle zone umide

Lepidium latifolium

Sui terreni umidi della Sacramento Valley possono formarsi fitti popolamenti di alti fusti grigio-verdi, sopra i quali d'estate si vedono nuvole bianche di minuscoli fiori.



Lepidium latifolium, alti fusti grigio-verdi con foglie basali larghe e grandi pannocchie di minuscoli fiori bianchi
AnRo0002 · CC0 · Wikimedia Commons

È Lepidium latifolium, una perenne invasiva di origine eurasiatica.

Cresce in modo molto aggressivo, sostituendo la vegetazione nativa dei prati salmastri e delle comunità ripariali.

All'inizio della primavera le sue foglie giovani si possono mangiare crude come aggiunta piccante, ma la raccolta nelle aree paludose comporta rischi particolari legati all'acqua contaminata e agli erbicidi.



Lepidium latifolium, alti fusti grigio-verdi con foglie basali larghe e grandi pannocchie di minuscoli fiori bianchi
AnRo0002 · CC0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erbacea perenne con un apparato radicale profondo e molto espanso.

Da una base sotterranea comune emergono numerosi fusti eretti che d'estate possono raggiungere un metro e mezzo, due metri o anche più.

Le foglie inferiori giovani sono grandi, oblunghe, larghe alcuni centimetri, con picciolo e margine intero oppure lievemente dentato.

Le foglie superiori del fusto sono più piccole, talvolta quasi sessili, ma non abbracciano il fusto come quelle di alcune senapi affini dai fiori bianchi.

Foglie e fusti hanno un colore grigio-verde, con una leggera patina cerosa.

Alle estremità dei rami si forma una grande pannocchia di moltissimi minuscoli fiori bianchi a quattro petali.

Successivamente compaiono piccole silicule ovali e piatte.

Una pianta adulta può sembrare una nuvola bianca; per il riconoscimento alimentare, tuttavia, è preferibile osservare insieme la foglia inferiore, i fusti alti e la struttura dell'infiorescenza.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

California Invasive Plant Council segnala Lepidium latifolium sui terreni umidi o stagionalmente umidi in tutta la California.

È particolarmente evidente nel delta Sacramento–San Joaquin, nelle paludi salmastre della baia, sui prati, presso i canali irrigui e nelle zone di esondazione dei fiumi.

San Francisco Estuary Institute ha documentato grandi popolamenti nella South Bay e nel delta.

La specie si riproduce non soltanto tramite semi, ma anche attraverso frammenti radicali, rendendone difficile il controllo.

Alcune aree infestate vengono trattate con erbicidi più volte durante la stagione; l'assenza di segni visibili di irrorazione non garantisce che le foglie siano adatte all'alimentazione.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dopo il freddo e l'umidità invernali, dai rizomi si sviluppano nuovi germogli verdi.

In primavera le foglie inferiori giovani sono più morbide; secondo la località si possono trovare da marzo o aprile, talvolta prima oppure dopo.

Nella tarda primavera i fusti si allungano rapidamente.

Le fitte infiorescenze bianche sono generalmente visibili da maggio a luglio, seguite da frutti secchi.

In autunno la parte aerea ingiallisce, mentre le radici rimangono vive nel terreno.

Sui fusti estivi completamente sviluppati le foglie diventano più grossolane e dal sapore più intenso.

Per il consumo crudo conta il breve periodo della crescita giovane.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Plants For A Future conferma il consumo crudo delle foglie di Lepidium latifolium.

Il sapore è molto pungente e ricorda la senape e il rafano.

Perciò vengono utilizzate in piccole quantità come aggiunta aromatica fredda. Le foglioline giovani sono più tenere delle foglie dure sui fusti alti già in fiore.

Non confondere foglie, semi e radici. La scheda della specie menziona i semi come spezia, ma questo è un altro tipo di impiego: in questa descrizione la parte più affidabile per il consumo senza fuoco è la vegetazione giovane.

Le radici profonde non vengono raccomandate crude: porterebbero con sé terreno potenzialmente contaminato e, scavando, i frammenti potrebbero favorire ulteriormente la diffusione della specie invasiva.

Nelle aree paludose dove l'acqua potrebbe essere inquinata, potrebbero accumularsi metalli pesanti o vengono usati prodotti chimici contro le infestanti, non si raccolgono verdure crude.

Non bisogna trattare questo Lepidium come un normale sostituto del cavolo coltivato da mangiare in grandi porzioni.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Cardaria draba può presentare nuvole simili di fiori bianchi, ma generalmente è più bassa e le sue foglie superiori abbracciano il fusto.

Lepidium virginicum è molto più basso e porta numerose piccole silicule arrotondate.

Prima della comparsa dei fiori anche altre Brassicacee possono essere simili: per identificare la specie bisogna osservare foglie inferiori e superiori, infiorescenza adulta e forma dei frutti.

Il solo odore pepato non basta.

Fiori bianchi su un prato umido non significano che il luogo sia sicuro per raccogliere cibo.

FONTI

- https://www.cal-ipc.org/plants/profile/lepidium-latifolium-profile/
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=4691
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Lepidium+latifolium
- https://www.sfei.org/nis/pepperweed.html

Lepidium perfoliatum — foglie pepate e foglie superiori abbraccianti il fusto

Lepidium perfoliatum

In primavera, sui terreni incolti piuttosto asciutti e sui pendii salmastri, compaiono talvolta piccole piante della famiglia delle senapi dai fiori gialli minuti.



Lepidium perfoliatum, foglie basali molto incise e foglie superiori tonde che abbracciano il fusto, piccole silicule
Evan (GBIF occurrence 6185691936) · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

In alcune di esse le foglie superiori sembrano attraversate direttamente dal fusto: la loro base abbraccia strettamente il germoglio.

È Lepidium perfoliatum, una verdura primaverile dal sapore pungente e dai caratteri ben riconoscibili negli esemplari adulti.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erbacea annuale normalmente alta 10–50 centimetri, talvolta di più su terreni umidi.



Lepidium perfoliatum, foglie basali molto incise e foglie superiori tonde che abbracciano il fusto, piccole silicule
Zach Earl · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

Alla base si forma una rosetta di foglie molto divise in lobi stretti, che possono ricordare minuscole foglie di aneto oppure di senape.

Più in alto lungo il fusto le foglie diventano più intere e larghe, arrotondate oppure cuoriformi, con una base profonda che abbraccia il fusto.

Proprio il passaggio dalle foglie inferiori incise a quelle superiori quasi «perforate» è particolarmente caratteristico.

I fiori sono piccoli, giallastri, a quattro petali, riuniti in brevi racemi.

I frutti sono piccole silicule tonde oppure ovali e appiattite, disposte lungo i racemi che si allungano; maturando diventano bruno-paglia.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

In California Lepidium perfoliatum è una specie introdotta.

Non è presente in ogni zona climatica dello Stato: cresce soprattutto nei luoghi aperti disturbati, nei campi asciutti, sulle banchine stradali e sui terreni salini, specialmente nelle regioni più continentali.

Può essere localmente vistosa, ma non è la tipica verdura dei prati di qualsiasi parco di Sacramento.

A causa del suo habitat è importante evitare la raccolta vicino alle autostrade, ai magazzini, alle aree agricole trattate e alle scarpate ferroviarie.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dopo la stagione fredda e il primo riscaldamento primaverile compaiono le foglie basali profondamente incise.

Successivamente cresce un fusto con le caratteristiche foglie superiori arrotondate, si aprono minuscoli fiori gialli e si formano frutti piatti.

Nelle zone basse e calde l'intero ciclo può terminare già in primavera; nelle valli più fresche può continuare fino all'inizio dell'estate.

Le foglie giovani, prima della maturazione abbondante delle silicule, sono generalmente più morbide e gradevoli.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Plants For A Future conferma il consumo crudo delle foglie di Lepidium perfoliatum.

Si utilizzano come piccola aggiunta pungente, con un ruolo simile a quello di altre erbe pepate della famiglia delle Brassicacee.

Sono preferibili le foglie tenere durante la crescita attiva, prima che diventino fibrose.

Semi. Alcune fonti li descrivono come materiale aromatico dopo una preparazione specifica, ma non esistono qui elementi sufficienti per consigliarne il consumo crudo senza fuoco.

Non vengono nemmeno incluse radici o vecchi fusti duri.

L'odore pepato intenso di una foglia schiacciata non dimostra che la pianta sia sicura e non sostituisce la sua identificazione.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Altri Lepidium, fra cui L. virginicum, L. didymum e L. campestre, possono avere piccoli fiori simili e molte silicule.

In L. perfoliatum, però, le foglie superiori abbracciano il fusto in modo caratteristico, mentre quelle inferiori sono divise in lobi molto stretti.

Alcune senapi affini hanno fiori simili, ma forme dei frutti completamente diverse.

Raccogliere foglie basandosi su una sola rosetta, prima dello sviluppo delle foglie superiori e dei frutti diagnostici, non è affidabile.

Per le osservazioni rare è utile confrontare la pianta con diverse fotografie specifiche.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=4707
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Lepidium+perfoliatum
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lepidium_perfoliatum_(GBIF_6185691936).jpg

Lepidium sativum — foglioline piccanti del crescione da orto

Lepidium sativum

In un vecchio orto oppure su un terreno sciolto e leggermente umido, dopo le piogge fresche compare talvolta un tappeto di sottili fusticini con piccole foglie verdi.



Lepidium sativum, crescione da orto con piccole foglie divise, fiori bianchi e silicule piatte arrotondate
Katrin Gilger · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

Se non viene tagliata, la pianta si allunga rapidamente e apre minuscoli fiori bianchi.

È Lepidium sativum, il comune crescione da orto, segnalato soltanto raramente fuori coltivazione in California.

Le foglie giovani e i germogli teneri possono essere mangiati crudi, ma una plantula sconosciuta cresciuta su terreno contaminato non equivale a una verdura coltivata in condizioni igieniche.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erbacea annuale, generalmente alta 15–50 centimetri dopo lo sviluppo dello stelo fiorale.

All'inizio forma una piccola rosetta, con foglie che possono essere profondamente divise in segmenti stretti.

Le foglie superiori del fusto diventano più intere, lineari oppure strettamente lanceolate, e sessili.

Il fusto è ramificato, sottile, verde e lievemente peloso.

I piccoli fiori hanno quattro petali bianchi oppure rosati disposti a croce e sei stami.

Dopo la fioritura si sviluppano piccole silicule quasi rotonde oppure largamente ovali, piatte, con un'incisione all'apice e pochi semi all'interno.

Le foglie tenere, quando vengono strofinate su una pianta già identificata, emanano un netto profumo pepato.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora considera Lepidium sativum una specie annuale non nativa e segnala soltanto singole osservazioni al di fuori delle coltivazioni.

Sono registrate presenze nelle contee di Sacramento, Yolo, Contra Costa, Marin e San Diego.

In California è soprattutto una verdura da orto, non una senape selvatica che forma grandi popolamenti naturali.

Può nascere spontaneamente vicino a vecchie aiuole e cumuli di compost, ma questi luoghi possono contenere fertilizzanti e organismi patogeni.

Se non si conosce la pulizia del terreno, la vegetazione non deve essere raccolta per il consumo crudo.

Inoltre, per molte specie simili di Lepidium, la commestibilità cruda non è confermata.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

La crescita è rapida in condizioni fresche e umide: foglioline morbide compaiono pochi giorni dopo la germinazione.

Nelle pianure calde la pianta sviluppa presto uno stelo fiorale in primavera, mentre d'estate le foglie diventano più dure e particolarmente pungenti.

Durante gli inverni miti della California può crescere anche dopo le piogge.

Per il consumo crudo sono preferibili le piccole foglie prima della fioritura, raccolte con forbici pulite da un terreno conosciuto, non le silicule mature.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani e germogli teneri. Plants For A Future li descrive espressamente come alimenti crudi.

Hanno un sapore decisamente pepato, perciò ne basta una piccola quantità per insaporire altre verdure più delicate.

Le foglioline possono essere tagliate e aggiunte a una preparazione fredda.

I semi vengono talvolta usati come condimento, ma hanno un gusto molto intenso e richiedono normalmente una preparazione specifica; qui non vengono raccomandati come alimento senza fuoco.

I germogli del crescione, come tutti i germogli crudi, possono trasportare batteri patogeni, soprattutto quando crescono in acqua sporca.

Per un viaggio è meglio scegliere foglie fresche di provenienza conosciuta, non plantule casuali da terreni contaminati.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Lepidium virginicum presenta spesso silicule piatte più strette e una rosetta fogliare diversa.

Lepidium nitidum possiede piccoli frutti lucidi e un portamento decisamente più basso.

Anche altre Brassicacee producono fiori bianchi a quattro petali; il solo sapore speziato non permette di identificare la specie commestibile.

Si esaminano insieme le foglie inferiori e superiori e le silicule mature.

Non si assaggia un'erba sconosciuta dal profumo simile su un parcheggio o in un campo trattato.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=9145
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Lepidium+sativum

Lepidium virginicum — piccole silicule piatte e vegetazione pepata

Lepidium virginicum

Nei luoghi aperti della California cresce una piccola erba le cui cime sono coperte da decine di frutti minuscoli, rotondi e appiattiti.



Lepidium virginicum con piccole foglie dentate e numerose silicule rotonde piatte incise all'apice
Jomegat · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Da vicino ciascuno ricorda una piccola moneta schiacciata con un'incisione all'estremità.

È Lepidium virginicum, un membro nativo della famiglia delle Brassicacee.

Le giovani foglie tenere e i frutti verdi ancora immaturi sono commestibili e hanno un gusto pepato.



Lepidium virginicum con piccole foglie dentate e numerose silicule rotonde piatte incise all'apice
Robert H. Mohlenbrock / USDA-NRCS · Public domain · Wikimedia Commons

La presenza di molti semi, però, non significa che si debbano mangiare grandi porzioni di questa pianta.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È generalmente un'erbacea annuale, talvolta una biennale di breve durata.

Le piante giovani formano una rosetta di foglie.

Quelle inferiori sono oblunghe, con denti irregolari e piccoli lobi lungo il margine, mentre le foglie superiori del fusto ramificato sono molto più strette.

Con l'inizio della fioritura compare una pannocchia rada di rami sottili.

I fiori sono minuscoli e biancastri, con quattro petali che possono essere difficili da notare.

Presto al loro posto si sviluppano numerose silicule piatte e arrotondate, ciascuna con una piccola incisione all'apice.

I frutti sono sostenuti da sottili pedicelli distribuiti lungo il fusto.

Essiccandosi diventano giallastri e bruni; all'interno si trovano semi molto piccoli.

La rosetta giovane si può confondere facilmente con altre erbe, quindi per la determinazione sono importanti proprio i caratteristici frutti maturi e la forma delle foglie della stessa pianta.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora considera Lepidium virginicum una specie nativa della California e registra numerose osservazioni in tutto lo Stato.

Preferisce luoghi aperti e soleggiati: sentieri, terreni lasciati a riposo, margini dei campi, rilevati stradali e pascoli.

The Watershed Nursery la descrive come una specie poco esigente, capace di crescere su suoli argillosi, limosi e sassosi.

Nell'area di Sacramento e sulle colline pedemontane crescono diversi Lepidium; non è possibile identificarne uno soltanto dal nome comune «erba pepata».

Alcune sottospecie native differiscono nella peluria e nei dettagli dei frutti, elementi importanti soprattutto per gli erbari.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dopo le piogge la rosetta produce rapidamente nuove foglie.

Nelle pianure sono più morbide d'inverno e all'inizio della primavera; nei territori freschi questo periodo cade più tardi.

Durante la primavera compaiono minuscoli fiori bianchi, seguiti da piccole silicule verdi e piatte.

Nei luoghi più umidi la fioritura e la fruttificazione continuano anche d'estate.

Quando la pianta si secca, le parti verdi utilizzabili come alimento non sono più disponibili.

I frutti sullo stesso esemplare maturano in momenti diversi: in basso possono essere già secchi mentre quelli più vicini alla sommità sono ancora giovani e verdi.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie tenere. Plants For A Future indica espressamente il consumo crudo di Lepidium virginicum.

Hanno un gusto pungente simile al crescione e sono adatte come piccola aggiunta aromatica ad altre verdure.

Le foglie giovani sono più morbide e meno amare di quelle mature.

Piccole silicule verdi immature. La fonte specifica conferma separatamente il loro consumo crudo quando sono ancora morbide.

Sono minuscole, ma hanno un sapore pepato evidente; si usano più come spezia che come raccolto consistente di verdura.

I semi secchi sono noti come sostituto del pepe, ma questa forma concentrata non deve essere trasformata automaticamente nell'alimento principale di una dieta cruda.

Radici e fusti maturi e grossolani non rientrano nell'elenco delle parti alimentari senza fuoco.

Si raccolgono soltanto esemplari identificati dall'insieme dei caratteri, non dal gusto di un rametto verde.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

In California crescono altri Lepidium, per esempio Lepidium didymum e Lepidium latifolium, con frutti e portamento differenti.

Nella borsa del pastore Capsella bursa-pastoris le silicule sono cuoriformi e triangolari, non arrotondate e piatte con una piccola incisione.

Diverse Brassicacee minute sono difficili da distinguere prima della formazione dei frutti.

Se la pianta viene trovata soltanto come rosetta, è preferibile rimandare la raccolta per alimentazione.

I giardini e le banchine stradali possono essere stati trattati con erbicidi; le foglie piccole vicine al terreno trattengono facilmente polvere e contaminanti.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=4712
- https://www.watershednursery.com/nursery/plant-finder/lepidium-virginicum/
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Lepidium+virginic

Lycium andersonii — bacche rosse mature di un arbusto spinoso del deserto

Lycium andersonii

Su un pendio sassoso del deserto del Mojave, fra gli arbusti di creosoto, si può notare un cespuglio basso dai lunghi rami appuntiti.



Lycium andersonii, arbusto del Mojave con rami spinosi, piccole foglie strette, fiori pallidi e bacche rosse
Stickpen · Public domain · Wikimedia Commons

Dopo le piogge compaiono piccoli fiori chiari, seguiti da bacche rosse e succose.

È Lycium andersonii, una specie nativa dei deserti californiani.

I suoi frutti completamente maturi si possono mangiare freschi, benché il raccolto dipenda fortemente dalle piogge e non ogni arbusto fruttifichi ogni anno.



Lycium andersonii, arbusto del Mojave con rami spinosi, piccole foglie strette, fiori pallidi e bacche rosse
Mary Winter · CC0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto deciduo oppure parzialmente deciduo, molto ramificato, generalmente alto da mezzo metro a un metro e mezzo.

I rami vecchi sono grigiastri, con estremità spinose e appuntite, mentre i germogli giovani sono più sottili.

Le foglie sono semplici e strette, da lineari a obovate, talvolta riunite in piccoli fascetti sui rametti corti.

Durante una siccità prolungata l'arbusto può perdere quasi tutte le foglie.

I fiori sono piccoli, isolati oppure in piccoli gruppi, con una corolla imbutiforme biancastra o lilla pallido divisa in cinque parti.

Dopo la fioritura si sviluppano bacche rotonde oppure ovali che diventano rosse, talvolta rosso-arancio.

All'interno si trova una polpa morbida contenente piccoli semi.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma più di duemila osservazioni di Lycium andersonii nello Stato.

La specie è caratteristica soprattutto delle regioni desertiche delle contee di Inyo, San Bernardino, Riverside, Imperial e San Diego.

Cresce sui pendii aridi e sassosi, nei letti di torrenti sabbiosi e ghiaiosi e fra gli arbusti di creosoto.

Non è una specie tipica della pianura di Sacramento o dei boschi umidi settentrionali.

Nei luoghi molto aridi può trovarsi un cespuglio isolato; dopo un inverno molto piovoso, nella stessa zona può svilupparsi un gruppo intero di piante.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

La fioritura segue generalmente le piogge invernali fresche, talvolta iniziando già alla fine dell'inverno e continuando durante la primavera.

Le bacche crescono dopo la fioritura, soprattutto in primavera e all'inizio dell'estate; negli anni con precipitazioni supplementari può esserci una seconda fruttificazione.

Il colore rosso, da solo, non garantisce la piena maturità se il frutto è ancora duro.

Le bacche migliori sono colorate uniformemente, leggermente morbide e si staccano facilmente dal peduncolo.

I frutti si essiccano rapidamente oppure vengono mangiati dagli animali.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Bacche completamente mature. Plants For A Future conferma separatamente il consumo crudo e dopo essiccazione naturale dei frutti di Lycium andersonii.

La polpa della piccola bacca è succosa e il gusto varia dal dolciastro al leggermente aspro; in alcune piante ricorda una combinazione di pomodoro e frutti di bosco.

Si consumano fresche in piccole quantità.

Nel clima secco, bacche mature e pulite possono essiccarsi senza riscaldamento; prima di mangiarle occorre verificare che siano prive di muffa.

Rami, spine, foglie, radici e bacche immature non fanno parte della dieta cruda.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Sugli stessi pendii desertici crescono Lycium fremontii e Lycium pallidum.

Si assomigliano per i rami spinosi, i fiori tubulosi e le piccole bacche; per distinguerli occorre osservare forma dei fiori, larghezza delle foglie e frutti maturi.

In altre Solanacee californiane vi sono bacche tossiche anche a maturazione, quindi non è possibile identificare un Lycium soltanto dalla presenza di una bacca rossa.

Altri rischi sono le spine acute e i letti di torrenti contaminati vicino alle strade.

Non si raccolgono frutti di specie non identificate.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5230
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Lycium+andersonii

Lycium barbarum — bacche rosse mature del goji comune

Lycium barbarum

Vicino a vecchie piantagioni e sui pendii asciutti disturbati si può incontrare un arbusto dai lunghi rami sottili e arcuati, piccoli fiori viola e bacche rosse allungate.



Lycium barbarum, arbusto dai rami arcuati con piccoli fiori viola e bacche ovali rosse mature
Sten Porse · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

È uno dei due più noti goji dell'Asia orientale, Lycium barbarum. Soltanto i frutti rossi completamente maturi sono adatti a essere mangiati senza riscaldamento. Le bacche verdi e le foglie di un arbusto non identificato non devono essere consumate.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto deciduo, generalmente alto da uno a tre metri, talvolta con lunghi germogli flessibili che si appoggiano alle piante vicine.

I ramoscelli sono sottili, grigio-bruni, e alcune brevi estremità si trasformano in spine.



Lycium barbarum, arbusto dai rami arcuati con piccoli fiori viola e bacche ovali rosse mature
MPF (original Wikipedia uploader) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Le foglie sono semplici, alterne oppure raccolte a ciuffetti sui germogli corti, da strettamente lanceolate a ovali, con margine intero.

I fiori nascono nelle ascelle delle foglie, singoli o in piccoli gruppi. Hanno un calice corto e una corolla tubulosa viola che termina in cinque lobi ripiegati verso l'esterno.

Più tardi si formano piccole bacche ovali, rosse oppure rosso-aranciate, lunghe all'incirca uno o due centimetri, con numerosi piccoli semi all'interno.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Lycium barbarum non è un arbusto desertico nativo della California.

Jepson eFlora e altri repertori regionali ne registrano la fuoriuscita dalla coltivazione su terreni disturbati e vicino a vecchie piantagioni.

È molto più raro dei Lycium desertici nativi, come Lycium andersonii e Lycium fremontii, e può crescere presso recinzioni o giardini abbandonati.

Non bisogna supporre che qualsiasi pianta di goji sia spontanea e liberamente accessibile: molti arbusti vicino alle case crescono su proprietà private.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

In primavera spuntano le foglie giovani, seguite dalla fioritura viola, generalmente dalla tarda primavera durante l'estate.

Le bacche si ingrossano nei mesi caldi e diventano di un rosso brillante soprattutto dalla seconda metà dell'estate all'autunno.

Sullo stesso arbusto possono trovarsi contemporaneamente bacche verdi immature e frutti rossi già maturi.

Per il consumo si scelgono esclusivamente bacche completamente colorate, morbide e prive di danni.

Se essiccate naturalmente in condizioni pulite, le bacche si scuriscono e raggrinziscono, ma non devono avere odore di muffa.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Bacche rosse mature. Plants For A Future conferma espressamente il consumo crudo dei frutti di Lycium barbarum.

Hanno un sapore dolciastro con una caratteristica nota leggermente erbacea.

Si possono mangiare fresche in piccole quantità oppure lasciarle essiccare naturalmente in condizioni igieniche.

La fonte specifica considera sospetti dal punto di vista della sicurezza i frutti immaturi: non vengono utilizzati.

I giovani germogli e le foglie sono descritti prevalentemente in preparazioni cotte; in questa scheda non vengono presentati come alimenti crudi confermati.

Radici, corteccia e spine non sono parti alimentari.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Lycium chinense, trattato in un articolo distinto, è tanto simile che non si può identificare la specie osservando una sola bacca.

Per distinguerle occorre confrontare la lunghezza dei lobi della corolla viola rispetto al tubo, la forma delle foglie e il peduncolo del fiore.

I Lycium desertici nativi crescono generalmente in ambienti naturali differenti e presentano caratteri morfologici propri.

Fra le altre Solanacee vi sono piante con bacche velenose. Il sapore e il colore rosso non possono dunque essere usati come prova di sicurezza.

Se non è possibile identificare la pianta in fiore, le bacche non vanno raccolte.

FONTI

- https://pfaf.org/user/plant.aspx?latinname=Lycium+barbarum
- https://burkeherbarium.org/imagecollection/taxon.php?Taxon=Lycium+barbarum
- https://californiaspecies.com/species/lycium-barbarum

Lycium chinense — bacche rosse mature del goji cinese

Lycium chinense

Vicino a una vecchia recinzione o a una piantagione abbandonata può crescere un arbusto dai rami lunghi e sottili, arcuati, e dai piccoli fiori viola.



Lycium chinense, goji cinese con rami sottili arcuati, fiori lilla imbutiformi e bacche rosse allungate
Alex Abair · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

Più tardi compaiono bacche allungate di un rosso brillante, appartenenti a una delle specie commercialmente note come goji.

È Lycium chinense, originario dell'Asia orientale e introdotto in Nordamerica, compresa la California. In natura è però molto meno comune dei Lycium desertici nativi.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto deciduo generalmente alto da mezzo metro a tre metri, con corteccia grigiastra e rami sottili incurvati.

Su alcuni germogli si trovano spine corte.

Le foglie sono semplici, strette oppure ovali, con margine intero, spesso riunite a piccoli gruppi sui rametti brevi. Lunghezza e larghezza variano molto con l'età.

I fiori sono isolati oppure riuniti in gruppi di due–quattro, portati da peduncoli corti. La corolla è lilla o viola chiaro, imbutiforme, con cinque lobi ripiegati.

Più tardi maturano bacche rosse allungate, lunghe approssimativamente uno–due centimetri e contenenti numerosi piccoli semi.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Flora of North America classifica Lycium chinense come specie introdotta e segnalata anche in California.

La sua presenza è legata soprattutto a siepi abbandonate, vecchi giardini, campi e altri luoghi disturbati, anche lungo le strade.

Le registrazioni delle due specie est-asiatiche, L. chinense e L. barbarum, sono state tuttavia spesso confuse. Non si può quindi trattare ogni vecchia pianta di goji come un'osservazione certa di L. chinense.

Nella Sacramento Valley sono possibili piantagioni coltivate, ma non risultano confermate vaste popolazioni naturali.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dopo il riposo invernale, in primavera si aprono le foglie giovani, seguite dai fiori viola chiaro.

In Nordamerica la fioritura avviene generalmente da maggio ad agosto, secondo il clima.

Dopo la fioritura si sviluppano le bacche, che diventano rosse d'estate e in autunno.

Sono adatti all'alimentazione soltanto i frutti completamente maturi, rossi e morbidi. Le bacche verdi o parzialmente colorate non vengono utilizzate.

Dopo la raccolta è meglio mangiare subito i frutti teneri oppure essiccarli delicatamente in un luogo pulito e asciutto.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Frutti maturi. Plants For A Future ne conferma distintamente il consumo crudo e dopo essiccazione naturale.

Le bacche sono dolciastre, talvolta con una lieve nota erbacea o simile all'anice.

La fonte botanica specifica considera commestibili crude anche foglie e germogli giovani, ma questa specie appartiene alle Solanacee e vi sono affini potenzialmente tossici.

Per un uso pratico sul campo, quando non si dispone di un'identificazione impeccabile e di informazioni affidabili sulla piantagione, è preferibile limitarsi alle bacche rosse completamente mature e a porzioni moderate.

Radici, corteccia, bacche verdi e rami duri non sono alimenti di questa scheda.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Lycium barbarum è quasi impossibile da distinguere da Lycium chinense osservando soltanto le bacche rosse.

Flora of North America suggerisce di confrontare soprattutto la lunghezza dei lobi della corolla rispetto al tubo, oltre alle foglie e alla disposizione dei fiori.

I Lycium desertici nativi, come L. andersonii e L. fremontii, vivono generalmente in altri ambienti e hanno fiori e frutti differenti.

Non bisogna confondere un Lycium con altre Solanacee sconosciute, alcune delle quali producono frutti estremamente pericolosi.

Senza una pianta in fiore è preferibile non attribuire una determinazione specifica a vista.

FONTI

- https://www.efloras.org/florataxon.aspx?flora_id=1&taxon_id=200020538
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Lycium+chinense
- https://burkeherbarium.org/imagecollection/taxon.php?Taxon=Lycium+chinense

Lycium fremontii — bacche arancioni mature dei deserti californiani

Lycium fremontii

Nei canyon desertici della California meridionale cresce un arbusto spinoso che durante gran parte dell'anno asciutto può apparire quasi senza foglie.



Lycium fremontii, arbusto desertico spinoso con foglie grigio-verdi, piccoli fiori lilla e bacche arancioni
Stickpen · Public domain · Wikimedia Commons

Dopo le piogge invernali sviluppa piccole foglie grigio-verdi e fiori tubulosi lilla, seguiti da frutti morbidi di colore arancione e rosso.

È Lycium fremontii, una parente desertica nativa delle bacche di goji.

Le sue bacche completamente mature si mangiano crude e possono essere essiccate naturalmente per una provvista senza fuoco. Le bacche verdi immature e le foglie, invece, non diventano sicure per il solo fatto di appartenere a una specie affine al goji coltivato.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto legnoso che può raggiungere due–tre metri sia in altezza sia in larghezza.

I rami sono molto ramificati e molti terminano con spine rigide.

Durante la stagione umida compaiono piccole foglie piuttosto carnose, ovali, obovate oppure spatolate, generalmente con margine liscio e spesso raccolte a ciuffi sui brevi germogli laterali.

Durante una siccità intensa il fogliame diminuisce o quasi scompare.

I fiori sono piccoli e tubulosi, con cinque lobi aperti, dal viola pallido al lilla. Nascono singolarmente o in gruppi nelle ascelle fogliari.

Dopo la fioritura si sviluppa una bacca ovale oppure oblunga, dapprima verde, poi arancione o rosso vivo quando è completamente matura, morbida e succosa.

All'interno contiene molti piccoli semi teneri che vengono generalmente mangiati insieme alla polpa.

Dopo una rara pioggia estiva sullo stesso ramo possono apparire contemporaneamente fiori, bacche verdi e frutti maturi.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Lycium fremontii è caratteristico dei deserti di Sonora e del Mojave, soprattutto nei piccoli bacini desertici asciutti, sui pendii pietrosi e sui terreni salmastri dove le radici raggiungono strati più profondi.

Le guide botaniche confermano la specie in California e in altri Stati del Sud-Ovest americano.

Non è un comune arbusto da frutto della Sacramento Valley: si può incontrare soltanto visitando le regioni desertiche meridionali appropriate.

Nei luoghi più asciutti cresce talvolta da solo fra gli arbusti di creosoto.

La fruttificazione dipende dalle condizioni meteorologiche, anche se per un ambiente desertico la specie viene considerata relativamente affidabile.

Nei parchi nazionali e nelle aree protette la raccolta può essere vietata.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dopo il fresco inverno desertico compaiono foglie e fiori lilla; la guida specifica indica febbraio–marzo come stagione della fioritura in un clima favorevole.

I frutti si sviluppano in primavera e all'inizio dell'estate.

Secondo le piogge le bacche morbide arancioni o rosse possono maturare fra aprile e giugno.

In alcuni anni, dopo precipitazioni estive, è possibile un piccolo secondo raccolto, sul quale però non si deve contare.

Le bacche verdi e dure non sono un'alternativa alimentare a quelle mature.

Durante una siccità prolungata l'arbusto può perdere le foglie e sembrare quasi secco, ma ciò non significa che i vecchi frutti rimasti siano ancora adatti al consumo.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Bacche morbide completamente mature. Plants For A Future conferma specificamente il loro consumo crudo per Lycium fremontii.

I frutti maturi sono dolciastri e succosi, talvolta con una nota di pomodoro e una lieve amarezza.

Si possono mangiare pochi alla volta oppure schiacciarli per ottenere una piccola preparazione fredda.

I semi delle bacche mature sono minuti e teneri e vengono normalmente consumati con la polpa.

Porzioni abbondanti, tuttavia, possono provocare disturbi digestivi: la moderazione è importante.

Bacche essiccate naturalmente. La fonte specifica descrive l'essiccazione per un consumo successivo.

Si utilizzano soltanto bacche completamente mature e integre, essiccate senza muffe né contaminazioni.

Foglie, fiori, radici e bacche immature non sono alimenti crudi confermati.

Tradizione alimentare locale. Diverse specie di Lycium dei deserti del Sud-Ovest americano hanno avuto un ruolo nell'alimentazione stagionale delle popolazioni native.

Per questa precisa specie è confermato il consumo di bacche mature. Le preparazioni di salse con cottura non rientrano in questa descrizione.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Lycium andersonii è simile per le piccole foglie, le spine e le bacche arancioni o rosse, ma presenta differenze nei fiori, nei germogli e in parte nella distribuzione.

Lycium pallidum ha spesso fiori più grandi e più chiari.

Confondere un Lycium con un'altra Solanacea desertica è particolarmente pericoloso: alcune producono frutti verdi o maturi velenosi.

Non si identifica questa specie soltanto da una bacca arancione o dalla presenza di spine.

Occorrono il fiore tubuloso, i caratteristici ciuffi di foglie, il frutto maturo morbido e una determinazione botanica attendibile.

In caso di dubbi sulla maturità o sulla specie, si lasciano i frutti sulla pianta.

FONTI

- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Lycium+fremontii
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lyciumfremontii.jpg
- https://www.calflora.org/

Malosma laurina — frutti scuri del chaparral costiero

Malosma laurina

Sulle montagne costiere della California meridionale, fra pendii asciutti e canyon, cresce un grande arbusto sempreverde dalle foglie allungate e dai giovani rami rossastri.



Malosma laurina, grande arbusto sempreverde costiero con foglie lanceolate coriacee, pannocchie chiare e piccoli frutti scuri

Justin Taylor (blugeoner86) · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

In estate, sulle estremità dei germogli, rimangono numerosi piccoli frutti.

Malosma laurina, il sommacco allorino, era una delle piante alimentari dei Chumash: i suoi frutti maturi venivano schiacciati, essiccati e consumati senza preparazione sul fuoco.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

L'arbusto è spesso più alto di una persona e, in condizioni favorevoli, raggiunge tre–cinque metri o anche più.

La chioma è fitta e arrotondata; i germogli sono lunghi, la corteccia è grigio-bruna e i piccioli e le nervature giovani possono essere rossastri.

Le foglie sono semplici, alterne, coriacee, strettamente ellittiche oppure lanceolate, lunghe circa 5–10 centimetri e con margine intero e liscio.

Spesso si ripiegano leggermente lungo la nervatura centrale, assumendo la forma di una piccola barca poco profonda.

Alle estremità dei germogli, in primavera, compaiono grandi pannocchie ramificate di piccoli fiori biancastri o color crema.

Il frutto è molto piccolo, arrotondato, e passa gradualmente dal verdastro a un colore scuro, quasi nero. All'interno contiene un nocciolo duro.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Malosma laurina è una specie nativa della California meridionale, particolarmente caratteristica delle montagne costiere da Santa Barbara e Ventura attraverso Los Angeles, Orange e San Diego fino al confine con il Messico.

Cresce nel chaparral e nella macchia costiera a salvia, sui pendii asciutti e soleggiati, nei canyon sassosi e lungo le strade.

Calflora registra migliaia di osservazioni nella California meridionale, ma non è un comune arbusto selvatico della Sacramento Valley.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le foglie sempreverdi rimangono sui rami tutto l'anno: ciò non significa che siano commestibili.

Le giovani pannocchie fiorali compaiono prevalentemente in primavera e all'inizio dell'estate; successivamente si sviluppano i frutti.

Sui pendii caldi meridionali maturano generalmente in estate e all'inizio dell'autunno.

Dopo una siccità prolungata il raccolto può essere scarso su alcuni arbusti.

Per l'alimentazione sono adatti esclusivamente frutti completamente maturi, non gli ovari verdi.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Frutti maturi, preparati senza fuoco. Il profilo specifico dello USDA Forest Service, basato su studi relativi alle piante alimentari dei Chumash, descrive la preparazione dei frutti di Malosma laurina: venivano schiacciati, essiccati e mangiati crudi dopo la rimozione delle particelle secche non commestibili.

Per riprodurre il procedimento senza riscaldamento si possono separare i frutti maturi dai ramoscelli, schiacciare la sottile polpa, lasciarla essiccare naturalmente e rimuovere con cura la buccia grossolana e i noccioli.

Non si tratta di una succosa bacca da tavola: il frutto è molto piccolo e lo strato alimentare è sottile.

I semi non devono essere rotti né masticati.

Corteccia amara, foglie e radici non sono prodotti alimentari senza fuoco confermati.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Rhus integrifolia, la cosiddetta bacca da limonata, è simile ma presenta normalmente foglie coriacee più larghe e ovali, spesso più chiare nella pagina inferiore, e frutti di un'altra tonalità; viene trattata separatamente.

Rhus ovata, il sommacco zuccherino, si distingue per foglie più larghe e rigide e per la struttura delle infiorescenze.

Riconoscere questi arbusti osservando soltanto un frutto scuro è difficile.

Appartengono tutti alla famiglia delle Anacardiacee, nella quale alcune piante affini possono provocare reazioni cutanee nelle persone sensibili.

Non si raccolgono frutti non identificati e non si trasferiscono informazioni alimentari da una specie all'altra.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5348
- https://www.fs.usda.gov/psw/publications/beyers/psw_2018_beyers010_montalvo_malosma-laurina.pdf
- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/mallau

Malus domestica — mele mature dei vecchi frutteti californiani

Malus domestica

Vicino a un frutteto abbandonato, lungo una vecchia strada di campagna o alla periferia di un antico insediamento può trovarsi un melo che da anni non riceve cure.



Malus domestica, melo deciduo con fiori bianchi rosati, foglie ovali dentate e mele mature rosse o gialle
H. Zell · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

In primavera si ricopre di fiori rosa pallido, d'estate i frutti si ingrossano fra le foglie e in autunno l'albero può produrre molte mele, dolci oppure aspre.

Spesso è più facile stabilire che l'albero proviene da un vecchio giardino che riconoscerne la cultivar.

Le mele mature si possono mangiare fresche senza riscaldamento.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un albero deciduo alto generalmente 3–10 metri, con una chioma espansa e brevi ramoscelli fruttiferi.

Con l'età la corteccia del tronco diventa grigiastra e si fessura; i germogli giovani possono essere leggermente pelosi.

Le foglie sono alterne, ovali oppure ellittiche, dai margini dentati e dalle nervature evidenti; la pagina inferiore è spesso più chiara e pelosa.

I fiori si aprono in piccoli gruppi: i boccioli sono rosa e le corolle aperte sono bianche con sfumature rosate, a cinque petali.

Il frutto cambia molto secondo la cultivar: può essere verde, giallo o rosso, rotondo oppure leggermente allungato.

All'estremità opposta al peduncolo rimane un calice a cinque parti.

Tagliandolo si osservano generalmente cinque logge seminali con semi scuri e lisci.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Il melo domestico è un albero da frutto introdotto.

Calflora registra meli inselvatichiti anche con il nome Malus pumila, strettamente collegato all'attuale Malus domestica.

Si incontrano vecchie piantagioni, singoli alberi nati da seme e giovani esemplari ai margini dei boschi, presso ruscelli e vecchie case.

Nella Sacramento Valley e sulle colline pedemontane è molto più probabile trovare un frutteto abbandonato che una vera foresta spontanea di meli: la riproduzione da seme non rende questa pianta nativa.

La raccolta dipende dai diritti di proprietà e dall'assenza di trattamenti con pesticidi.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Nelle pianure miti la fioritura si verifica generalmente in marzo–aprile, più tardi nelle colline pedemontane e nelle montagne fresche.

I frutti si sviluppano durante la primavera e l'estate.

La maturazione dipende dalla cultivar: le mele precoci possono diventare commestibili già d'estate, quelle tardive fra settembre e novembre.

La maturità non si riconosce soltanto dal colore.

Il frutto si stacca più facilmente dal peduncolo, sviluppa il profumo tipico e la polpa assume il sapore della propria varietà.

Non si raccolgono mele cadute secche, invase dai vermi o coperte di muffa.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Polpa delle mele mature. Si mangia cruda, insieme alla buccia pulita oppure dopo averla sbucciata.

È un frutto succoso, facile da tagliare senza alcuna preparazione a caldo.

Alcuni vecchi alberi nati da seme producono mele piccole e molto aspre: possono essere comunque commestibili, anche se non tutte sono gradevoli fresche.

Le fette mature si possono essiccare su una rete pulita senza riscaldamento, se il clima permette di evitare la formazione di muffa.

I semi contengono composti cianogenici e non vanno masticati né frantumati insieme alla frutta; è meglio eliminare il torsolo.

Foglie, corteccia e rami non vengono utilizzati come alimenti.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

I frutti del melo selvatico californiano Malus fusca sono generalmente molto più piccoli; questa specie vive soprattutto nei boschi umidi settentrionali.

Il melo domestico cresce invece più spesso nei pressi dei vecchi insediamenti.

I meli ornamentali possono essere molto simili e negli ibridi alcuni caratteri si sovrappongono.

Il pero Pyrus communis presenta spesso foglie più lucide e meno pelose e una polpa con cellule pietrose granulari che normalmente mancano nelle mele.

Non bisogna considerare melo qualsiasi albero con un frutto giallo e rotondo: si esaminano fiori, foglie, frutti e logge seminali.

FONTI

- https://www.calflora.org/species/sci-M.html
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Malus+domestica
- https://linnet.geog.ubc.ca/Atlas/Atlas.aspx?sciname=Malus+pumila

Malus fusca — piccole mele aspre dei boschi umidi costieri

Malus fusca

Nei boschi umidi della California settentrionale, vicino alla costa, cresce talvolta un piccolo albero o grande arbusto che in primavera si ricopre di fiori bianchi.



Malus fusca, piccolo melo costiero con fiori bianchi, foglie ovali dentate e minuscole mele gialle o rosse
Gordon Leppig & Andrea J. Pickart / U.S. Fish and Wildlife Service · Public domain · Wikimedia Commons

In autunno fra le foglie compaiono numerosissime piccole mele, da gialle fino a rosso scuro.

È Malus fusca, il melo selvatico del Pacifico, chiamato anche melo dell'Oregon.

I suoi frutti completamente maturi possono essere mangiati crudi, benché siano sensibilmente più aspri delle mele coltivate.



Malus fusca, piccolo melo costiero con fiori bianchi, foglie ovali dentate e minuscole mele gialle o rosse
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

I semi interni non sono alimenti: Calflora avverte espressamente di non mangiare i semi di questa specie.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È normalmente un arbusto deciduo o un piccolo albero con più tronchi, che in alcuni luoghi forma densi gruppi costieri.

I rami sono flessibili e sui germogli vecchi si trovano molti corti ramoscelli fruttiferi; alcune ramificazioni possono terminare in punte spinose.

Le foglie sono alterne, con picciolo, ovali oppure ellittiche, dai margini finemente dentati. Sui germogli vigorosi possono talvolta presentare tre lobi poco profondi.

Le foglie giovani sono più morbide e leggermente pelose; quelle mature sono verde scuro sopra e più chiare sotto.

In primavera i piccoli fiori bianchi a cinque petali, più raramente rosati, sono riuniti in gruppi brevi.

Dopo l'impollinazione si formano piccoli pomi, spesso leggermente allungati e molto diversi per dimensioni dalle mele dei negozi.

Il colore passa dal giallo-verdastro al rosso oppure al porpora.

All'apice rimangono i resti del fiore e all'interno vi sono diverse logge separate con semi bruni.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora classifica Malus fusca come specie nativa della California, ma registra un numero relativamente piccolo di osservazioni, soprattutto nei boschi costieri umidi settentrionali e nelle pianure alluvionali.

Oregon State University ne descrive l'areale naturale lungo la costa del Pacifico, dall'Alaska alla California settentrionale, spesso nei luoghi umidi presso i ruscelli, ai margini delle paludi e nei boschi.

Nella Sacramento Valley non è un comune melo selvatico urbano: vicino alle case è molto più probabile incontrare Malus domestica coltivato oppure nato da seme.

In alcuni ambienti adatti della costa gli alberelli formano cespuglieti, ma la porzione californiana dell'areale naturale è relativamente ristretta.

Non è una coltura da frutto diffusa in tutto lo Stato.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le foglie nuove si aprono all'inizio della primavera.

I fiori bianchi oppure rosa pallido compaiono generalmente in aprile–maggio, più tardi nelle zone settentrionali fresche.

Dopo l'impollinazione i piccoli frutti crescono per diversi mesi e durante l'estate rimangono verdi e duri.

Verso la fine dell'estate e in autunno maturano, diventando rossastri oppure gialli e gradualmente più morbidi.

Plants For A Future osserva che, dopo le prime notti fredde autunnali, i frutti possono diventare meno aspri.

Nelle regioni costiere molto umide si deteriorano rapidamente, perciò il raccolto autunnale non rimane costantemente disponibile nemmeno sullo stesso albero.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Polpa completamente matura dei piccoli pomi. Plants For A Future conferma esplicitamente il consumo crudo dei frutti di Malus fusca.

Sono piccoli, generalmente di circa uno–due centimetri, e hanno un sapore decisamente aspro.

Si può tagliare una piccola mela e mangiarne la polpa fresca dopo aver separato il torsolo con i semi.

Anche Oregon State University ne conferma la commestibilità, segnalando il gusto acido.

Sono quindi più adatti a una piccola aggiunta a freddo che a un grande dessert dolce.

Polpa schiacciata a freddo. I frutti maturi privati dei semi possono essere schiacciati e mescolati a frutta meno acida.

Non occorre fuoco, ma senza refrigerazione il prodotto si scurisce e si deteriora rapidamente.

Calflora avverte espressamente della tossicità dei semi di questa specie: non bisogna masticarli né triturare il torsolo insieme alla polpa.

Anche nei semi di altre specie di Malus possono essere presenti composti cianogenici.

Foglie, corteccia, giovani germogli e semi non fanno parte dell'elenco di alimenti crudi.

Non si mangiano frutti provenienti da alberi irrorati o raccolti in acqua paludosa contaminata.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Malus domestica, il melo coltivato, può inselvatichirsi e produrre frutti piccoli, ma differisce per caratteri dei germogli, delle foglie e per l'origine.

I frutti di Pyrus possono ricordare piccole mele, ma la struttura del fiore e la forma del pomo sono differenti.

Anche alcuni biancospini californiani Crataegus producono piccoli pomi, spesso associati a robuste spine e a foglie più profondamente divise.

Per Malus fusca sono particolarmente caratteristici gli habitat costieri umidi settentrionali, i piccoli frutti allungati e i numerosi corti ramoscelli.

Una piccola mela caduta da sola non basta a riconoscere la specie: è preferibile osservare fiori, foglie e il germoglio intero.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5350
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Malus+fusca
- https://landscapeplants.oregonstate.edu/plants/malus-fusca

Malva multiflora — frutti verdi teneri della malva cretese

Malva multiflora

Dopo le piogge invernali, nei campi costieri e vicino ai vecchi orti della California centrale, può crescere un'annuale piuttosto alta e cespugliosa dalle grandi foglie arrotondate.



Malva multiflora, alta malva con foglie arrotondate lobate, fiori rosa venati e frutti verdi segmentati
Robert Flogaus-Faust · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

In primavera si ricopre di delicati fiori rosa a cinque petali, seguiti da piccoli frutti rotondi divisi in segmenti.

È la malva cretese, oggi denominata Malva multiflora; nelle fonti più vecchie è spesso chiamata Lavatera cretica oppure Malva pseudolavatera.

Per l'alimentazione senza fuoco sono confermati specificamente i suoi frutti immaturi ancora morbidi.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erbacea annuale oppure biennale, che talvolta supera un metro di altezza, con fusti robusti, ramificati e ricoperti da peli corti.

Le foglie sono alterne, arrotondate oppure largamente reniformi, su piccioli lunghi; presentano generalmente cinque–sette lobi poco profondi e denti arrotondati.

Sulla pagina inferiore sono evidenti le nervature palmate.

I fiori nascono a gruppi nelle ascelle fogliari e hanno cinque petali aperti, rosa-lilla, percorsi da nervature più scure.

Sotto i sepali principali si distinguono piccole brattee aggiuntive, caratteristiche delle Malvacee.

Dopo la fioritura si forma un frutto rotondo e appiattito, composto da segmenti distinti che ricordano una minuscola forma di formaggio.

Le parti immature sono verdi e morbide; quelle mature si asciugano e si induriscono.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora classifica Malva multiflora fra le specie non native e registra diverse centinaia di osservazioni sulla costa e nelle contee centrali della California.

Si incontra nei luoghi aperti disturbati, nei vecchi giardini, lungo le strade sterrate e sui pendii erbosi vicino agli insediamenti, soprattutto dopo le piogge invernali.

Un'importante particolarità tassonomica riguarda i nomi Malva pseudolavatera, Lavatera cretica e Malva multiflora, che negli elenchi locali possono riferirsi allo stesso taxon.

Nell'atlante il taxon viene descritto una volta sola, con il nome scientifico accettato Malva multiflora.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le foglie giovani compaiono d'inverno, dopo le piogge.

I fiori possono aprirsi già all'inizio della primavera sulle piante basse; sulla costa fresca la fioritura continua più a lungo.

I frutticini morbidi si formano subito dopo che ogni fiore appassisce, generalmente in primavera e all'inizio dell'estate.

Finché i segmenti sono verdi e possono essere separati facilmente con un'unghia, rimangono teneri; successivamente si scuriscono, si seccano e diventano duri.

Per l'alimentazione senza fuoco esiste quindi una finestra molto breve fra la fioritura e l'indurimento dei semi.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Soltanto i frutticini immaturi e teneri. Uno studio scientifico sull'uso etnobotanico di Lavatera cretica in Spagna descrive esplicitamente il consumo crudo dei frutti immaturi come piccolo spuntino stagionale.

Si possono staccare dal calice e mangiare freschi quando i segmenti sono morbidi e puliti.

Il gusto è moderato e leggermente vegetale.

Le foglie e i germogli giovani della stessa specie, nelle testimonianze etnobotaniche esaminate, venivano stufati con altri alimenti e non mangiati crudi. Per questo motivo non vengono inclusi in una dieta senza fuoco.

Neppure i semi maturi e duri, le radici e i vecchi fusti sono parti alimentari raccomandate.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Malva parviflora è spesso più bassa e presenta fiori più piccoli.

Malva nicaeensis è simile, ma differisce per frutti, foglie e peluria.

La malva ornamentale Malva sylvestris ha generalmente fiori rosa più grandi e vivaci, con lunghe nervature evidenti.

Le sole foglie arrotondate non bastano per determinare una malva: è necessario osservare il fiore, l'epicalice e il frutto immaturo.

È particolarmente importante non scambiare i sinonimi tassonomici per specie distinte.

Per mangiare frutti freschi si escludono piante cresciute su prati trattati e lungo le strade.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=14660
- https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4329632/
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=11818

Malva neglecta — foglie giovani e frutti verdi a forma di rotella

Malva neglecta

Dopo le piogge fresche, nei giardini californiani compare un'erbacea bassa dalle foglie arrotondate e leggermente pieghettate.



Malva neglecta, malva bassa con foglie arrotondate, piccoli fiori chiari e frutti verdi a rotella con segmenti lisci
Mirishkorlik · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Si espande fra i sentieri e ai margini dei prati; in primavera apre piccoli fiori chiari e, più tardi, produce frutti piatti che ricordano minuscole rotelle di formaggio.

È Malva neglecta, una delle due malve infestanti più comuni della California.

Le foglie tenere sono utilizzate come verdura cruda, ma per identificare la pianta con sicurezza sono importanti anche i fiori e i frutti maturi.



Malva neglecta, malva bassa con foglie arrotondate, piccoli fiori chiari e frutti verdi a rotella con segmenti lisci
Sten Porse · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erbacea annuale, biennale oppure perenne di breve durata.

I fusti spesso giacciono sul terreno e si allargano per diverse decine di centimetri; quando l'umidità è sufficiente, le estremità si sollevano.

Dalla base scende una radice principale ben sviluppata.

Le foglie sono alterne, su lunghi piccioli, arrotondate oppure reniformi, con cinque–sette lobi poco profondi e tondeggianti.

I margini sono lievemente ondulati o finemente dentati e la superficie è morbida, talvolta pelosa.

Nelle ascelle fogliari si aprono piccoli fiori biancastri, rosa pallido oppure lilla chiaro.

Ciascuno ha cinque petali con una piccola incisione all'estremità; talvolta il fiore non è più grande di un'unghia.

Dopo la fioritura si sviluppa un frutto suddiviso in numerosi segmenti arrotondati.

All'inizio è verde e morbido, poi si secca; i segmenti maturi sono generalmente lisci.

È proprio questo frutto che aiuta a distinguere Malva neglecta dalla molto simile Malva parviflora.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

UC IPM considera Malva neglecta e Malva parviflora le due malve infestanti più ampiamente diffuse nello Stato.

La prima è particolarmente tipica delle aiuole, dei margini dei sentieri, dei tappeti erbosi, dei parchi e dei terreni disturbati e irrigati.

Nella Sacramento Valley le sue rosette sono visibili dopo le piogge e sui terreni che non si asciugano completamente in estate.

La vicinanza alle abitazioni non significa però che la pianta sia sicura da raccogliere: prati e aiuole sono spesso trattati con erbicidi.

Nei luoghi caldi e umidi può formare chiazze estese, mentre su un pendio completamente arido e soleggiato la vegetazione diventa rapidamente grossolana o scompare.

È una specie introdotta, la cui diffusione è legata anche alle attività umane.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Autunno e inverno. Dopo le prime piogge germinano nuove piante e si formano foglie tenere.

Nel clima mite alcuni vecchi esemplari rimangono verdi durante l'inverno.

Da febbraio a maggio. Le piante giovani producono molte foglie, poi aprono fiori chiari. I frutticini verdi si sviluppano dopo la fioritura.

Nei giardini freschi questa successione può continuare più a lungo.

Da maggio a settembre. Nei luoghi irrigati possono formarsi nuovi fiori e frutti verdi, mentre sui terreni secchi i frutti maturi diventano duri.

La stagione delle foglie effettivamente morbide termina prima della permanenza fisica della pianta.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani e tenere. Sono commestibili crude e possono essere spezzettate in un'insalata fredda.

La vegetazione delle malve diventa leggermente mucillaginosa durante la masticazione, senza forte piccantezza.

Per una prima esperienza è appropriata una piccola quantità di foglie pulite provenienti da una pianta identificata con certezza.

Le foglie più vecchie diventano grossolane e meno gradevoli.

Frutti verdi e morbidi. Finché le piccole «rotelle» non si sono essiccate, i frutti con i semi immaturi si possono mangiare crudi.

Plants For A Future conferma esplicitamente il consumo crudo dei semi immaturi di Malva neglecta, insieme a foglie giovani e germogli teneri.

Il loro gusto delicato differisce da quello dei frutti maturi e secchi.

Non bisogna automaticamente consigliare grandi porzioni di semi completamente maturi e secchi.

I fiori sono utili per riconoscere la specie, ma non fanno parte dell'elenco alimentare prioritario di questo articolo.

Grandi quantità di vegetazione cresciuta su terreni eccessivamente fertilizzati o contaminati non sono adatte a un'alimentazione cruda.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Malva parviflora è tanto simile che talvolta non si riesce a distinguere le due specie osservando soltanto una rosetta.

UC IPM indica caratteri precisi: in Malva neglecta i petali sono più lunghi e i segmenti dei frutti maturi sono lisci; in Malva parviflora i petali sono più corti e i frutti maturi sono rugosi.

Altre piante dalle foglie rotonde possono non possedere cinque petali e la caratteristica rotella di frutticini.

Non si identifica un'erba sconosciuta soltanto dalla foglia arrotondata.

Se cresce su un prato trattato, lungo una strada trafficata oppure fra rifiuti di animali, non va consumata nemmeno quando la specie è stata identificata correttamente.

Il lavaggio non elimina gli inquinanti chimici già accumulati nei tessuti vegetali.

FONTI

University of California IPM, Mallows — Malva neglecta e M. parviflora, caratteri distintivi: https://ipm.ucanr.edu/home-and-landscape/mallows/ Utah State University Extension, Common Mallow — botanica e ciclo vitale: https://extension.usu.edu/planthealth/ipm/ornamental-pest-guide/weeds/w_common-mallow North Carolina State University Extension, Malva neglecta — foglie commestibili e limiti per i semi maturi: https://plants.ces.ncsu.edu/plants/malva-neglecta/common-name/cheese-plant/ Plants For A Future, Malva neglecta — foglie e germogli giovani crudi, semi immaturi crudi: https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Malva+neglecta

Malva nicaeensis — foglie tenere e piccoli frutti verdi immaturi

Malva nicaeensis

Su un terreno incolto primaverile o vicino a un vecchio campo può crescere una malva bassa dalle foglie arrotondate e lobate e dai piccoli fiori rosa chiaro.



Malva nicaeensis, pianta con foglie reniformi lobate, fiori rosa chiaro e piccoli frutti a rotella
Ariel Palmon · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Dopo la fioritura si formano frutti piatti e rotondi, suddivisi in segmenti come minuscole forme di formaggio.

La malva nizzarda proviene dal Mediterraneo ma è presente fuori coltivazione anche in California.

Le sue foglie giovani e i semi ancora morbidi possono essere consumati crudi.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È una malva erbacea annuale oppure di breve durata, generalmente alta 20–60 centimetri.

I germogli sono verdi, ramificati e spesso leggermente pelosi.

Le foglie sono alterne, su lunghi piccioli, arrotondate oppure reniformi, con cinque–sette lobi poco profondi e denti tondeggianti lungo il margine.

Dalla base si osserva una caratteristica nervatura palmata.

I fiori nascono singolarmente oppure in piccoli gruppi nelle ascelle delle foglie.

Hanno cinque petali chiari, bianco-rosati, e una caratteristica colonna centrale di stami. I petali presentano spesso deboli nervature più scure.

I frutti sono rotondi, appiattiti e composti da una corona di piccoli acheni segmentati che induriscono con la maturazione.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora classifica Malva nicaeensis fra le specie non native e registra centinaia di osservazioni nello Stato.

Cresce nei luoghi aperti e disturbati della California costiera e meridionale, nei vecchi campi, nelle aree incolte, lungo le strade sterrate e vicino agli insediamenti.

Nella Sacramento Valley è possibile incontrarla, ma qui sono spesso molto più abbondanti altre malve, soprattutto Malva parviflora.

La somiglianza fra queste specie significa che non è possibile identificare una malva osservando soltanto la foglia rotonda.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Nel mite clima mediterraneo la nuova vegetazione spunta dopo le prime piogge autunnali e invernali.

Le foglie tenere sono più adatte all'alimentazione durante l'inverno e la primavera, mentre la pianta cresce attivamente.

La fioritura comincia in primavera e può continuare all'inizio dell'estate, talvolta più tardi se rimane umidità.

Subito dopo l'appassimento dei fiori si sviluppano piccoli frutti rotondi e morbidi; gradualmente i loro segmenti si induriscono.

Per mangiare i semi senza fuoco si scelgono soltanto quelli non ancora diventati duri.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie. Plants For A Future conferma esplicitamente il consumo crudo delle foglie di Malva nicaeensis.

Hanno un gusto delicato e una consistenza leggermente mucillaginosa; ricordano altre malve commestibili e sono adatte a una miscela di verdure fredde.

Le foglioline giovani, non ancora grossolane, sono le più gradevoli.

Semi immaturi. La stessa fonte specifica ne descrive separatamente il consumo crudo: sono piccoli, morbidi e dal sapore leggermente simile alla nocciola.

Si estraggono dalle rotelle fruttifere ancora tenere, evitando di ingerire il rivestimento grossolano e secco dei frutti maturi.

Radici, vecchi fusti e frutti duri non sono parti alimentari confermate per un consumo senza riscaldamento.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Malva parviflora e Malva neglecta sono molto simili.

University of California IPM consiglia di confrontare la lunghezza dei petali e la forma dei segmenti dei frutti maturi.

Anche nella malva nizzarda l'identificazione richiede l'osservazione dei fiori, dei frutti e della peluria caratteristica.

Malva sylvestris, generalmente più alta, presenta spesso fiori rosa più grandi e intensi con nervature evidenti.

Non è possibile determinare la specie da un singolo piccolo cespuglio privo dei caratteri riproduttivi.

Inoltre le piante cresciute su terreni fortemente fertilizzati possono accumulare nitrati: per raccogliere alimenti crudi si scelgono esclusivamente siti puliti e non trattati.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5353
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Malva+nicaeensis
- https://ipm.ucanr.edu/home-and-landscape/mallows/

Malva parviflora — foglie giovani e rotelle verdi dei prati californiani

Malva parviflora

Dopo le piogge, sui terreni aperti della California compaiono foglie verdi arrotondate che ricordano piccole mani dalle dita appena accennate.



Malva parviflora, foglie arrotondate lobate, piccoli fiori bianchi e frutti verdi a rotella dai segmenti rugosi
Especies-mendoza-23 · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Più tardi, nelle loro ascelle si aprono fiori biancastri quasi invisibili; al posto di ciascun fiore si forma un frutto rotondo suddiviso in spicchi, come una minuscola forma di formaggio.

È Malva parviflora, un'erbacea molto diffusa in California, della quale si mangiano crude le foglie giovani e i frutti immaturi.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erbacea annuale, che talvolta sopravvive oltre una stagione.



Malva parviflora, foglie arrotondate lobate, piccoli fiori bianchi e frutti verdi a rotella dai segmenti rugosi
Forest and Kim Starr · CC BY 3.0 us · Wikimedia Commons

Dalla base si sviluppano diversi fusti ramificati, generalmente alti 20–80 centimetri.

Il fusto giovane è morbido, mentre con l'età diventa molto più rigido.

Le foglie sono disposte singolarmente lungo il fusto, su lunghi piccioli.

Sono quasi rotonde, con base cuoriforme e cinque–sette lobi poco profondi. Il margine è ondulato e presenta piccoli denti arrotondati; la superficie può essere leggermente pelosa.

Le foglie giovani sono morbide e di un verde intenso.

Nelle prime plantule compaiono inizialmente cotiledoni cuoriformi; le vere foglie arrotondate si sviluppano soltanto in seguito.

I fiori crescono in piccoli gruppi vicino alla base dei piccioli fogliari.

Sono bianchi oppure appena rosati, generalmente larghi circa un centimetro, e possiedono cinque petali.

Sono molto più piccoli dei fiori di numerose malve ornamentali.

Dopo la fioritura si forma una caratteristica rotella verde composta da segmenti cuneiformi strettamente uniti.

Ciascun segmento contiene un seme.

Finché è immaturo, il frutto è verde e morbido; più tardi si secca e si separa in piccoli pezzi.

Proprio la forma del frutto ha dato alla specie il nome inglese cheeseweed.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Malva parviflora proviene dal Vecchio Mondo; oggi cresce quasi ovunque in California, tranne in alcune delle regioni più estreme e aride del Great Basin.

È particolarmente comune nella Central Valley, compresa l'area di Sacramento, nei giardini, nei vigneti, nei campi, lungo le strade e sui terreni abbandonati.

Sfrutta bene l'umidità portata dalle piogge invernali.

Su terreni fertili e sciolti alcuni esemplari diventano molto grandi, mentre lungo recinzioni e sentieri si formano gruppi di piante.

Non è invece un'abitante tipica dei boschi fitti e chiusi: preferisce luoghi aperti o soltanto leggermente ombreggiati.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Nella Sacramento Valley la nuova vegetazione compare spesso in autunno, dopo le prime piogge.

Nelle zone basse le foglie morbide sono disponibili d'inverno e in primavera, approssimativamente da novembre ad aprile.

Con irrigazione regolare la crescita può continuare molto più a lungo.

La fioritura comincia alla fine dell'inverno e in primavera e può proseguire fino all'autunno.

UC IPM segnala che, in condizioni adatte, i fiori possono essere presenti quasi tutto l'anno.

I frutti verdi si formano poco dopo i fiori; sulla stessa pianta si possono quindi osservare fiori ancora aperti e piccole rotelle già sviluppate.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Finché sono morbide si mangiano crude come verdura da insalata.

Sono delicate e diventano leggermente mucillaginose durante la masticazione.

La banca dati botanica Plants For A Future descrive precisamente le foglie di Malva parviflora come adatte al consumo crudo.

Frutti immaturi. Anche le piccole rotelle verdi e morbide si mangiano crude, quando ogni segmento è ancora succoso e non secco o duro.

Con la maturazione diventano più asciutte e consistenti.

Questo impiego è confermato dalle fonti alimentari per i frutti verdi della malva e, nello specifico, da Plants For A Future per i semi immaturi.

I semi maturi, i fiori e i fusti adulti rigidi non devono essere automaticamente inseriti nello stesso elenco alimentare.

Il loro aspetto può essere utile per riconoscere la pianta, ma qui vengono impiegate soltanto parti delle quali è documentato il consumo crudo specifico.

Come per altre infestanti da foglia, la composizione della vegetazione dipende dal terreno.

Le piante provenienti da campi fortemente fertilizzati, banchine stradali e superfici trattate non sono adatte alla raccolta cruda.

Non è accettabile mangiare una malva non identificata: Malva parviflora e Malva neglecta sono molto simili prima della formazione dei frutti.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

La simile Malva neglecta possiede foglie arrotondate e piccoli frutti, ma i suoi fiori hanno spesso petali sensibilmente più lunghi dei sepali.

In Malva parviflora, invece, i petali sono generalmente lunghi all'incirca quanto i sepali, mentre la superficie del frutto maturo è caratteristicamente rugosa.

Nelle plantule giovani le differenze sono più difficili da osservare: contano i fiori e i frutti, non soltanto la forma rotonda delle foglie.

UC IPM indica un criterio concreto per distinguere le due malve infestanti comuni della California: Malva parviflora ha petali più corti e segmenti del frutto maturo corrugati; Malva neglecta ha petali più lunghi e segmenti lisci.

Questo carattere è particolarmente utile alla fine della primavera e d'estate, quando sulla stessa pianta sono visibili fiori e rotelle fruttifere.

FONTI

- UC IPM, Little Mallow (Cheeseweed): https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/little-mallow-cheeseweed/
- UC IPM, Mallows, confronto fra specie simili: https://ipm.ucanr.edu/home-and-landscape/mallows/
- Plants For A Future, Malva parviflora, foglie e semi immaturi crudi: https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Malva+parviflora
- UC Irvine Natural History, Malva parviflora, forma dei frutti: https://nathistoc.bio.uci.edu/plants/Malvaceae/Malva%20parviflora.htm

Malva sylvestris — foglie, fiori e frutti verdi teneri

Malva sylvestris

Su un terreno abbandonato della California può crescere un'alta pianta erbacea dalle grandi foglie arrotondate e dai vistosi fiori rosa-lilla, attraversati da strisce longitudinali più scure. Più tardi, al posto dei fiori, compaiono dischi verdi appiattiti, simili a minuscole forme di formaggio.



Malva sylvestris con foglie arrotondate palmate, grandi fiori lilla venati di scuro e giovani frutti verdi a rotella
Krzysztof Ziarnek, Kenraiz · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

È Malva sylvestris, una malva di origine europea che in alcuni luoghi è sfuggita alle coltivazioni ornamentali e alimentari. Le foglie giovani, i fiori e i frutti ancora molto giovani con semi immaturi si possono mangiare crudi. Su terreni eccessivamente fertilizzati con azoto, tuttavia, le foglie possono accumulare quantità indesiderate di nitrati.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Secondo il clima, è un'erbacea annuale, biennale oppure perenne di breve durata. I fusti eretti o ascendenti sono ramificati, rivestiti di peli sottili e generalmente alti fra mezzo metro e un metro.

Le foglie sono alterne, su lunghi piccioli, generalmente arrotondate e divise in cinque–sette lobi poco profondi, con margini a denti tondeggianti. Le nervature si aprono a ventaglio dal punto d'inserzione del picciolo.



Malva sylvestris con foglie arrotondate palmate, grandi fiori lilla venati di scuro e giovani frutti verdi a rotella
Stefan.lefnaer · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Nella parte superiore dei fusti si aprono grandi fiori a cinque petali, dal rosa-lilla al porpora, con evidenti nervature scure contrastanti. Al centro si distingue una caratteristica colonna formata dai filamenti degli stami saldati fra loro.

Dopo la fioritura si forma un frutto piatto composto da diversi segmenti arrotondati, disposti attorno a un asse come una minuscola rotella. Nello stadio giovanissimo è verde e succoso; maturando si secca e si divide in acheni duri.

La pianta adulta è sensibilmente più alta e vistosa rispetto alla bassa Malva neglecta.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Malva sylvestris è originaria dell'Europa e in California cresce soprattutto presso le abitazioni, in vecchie piantagioni e su terreni disturbati.

Non è un arbusto nativo tipico e abbondante del chaparral o dei boschi della Sierra Nevada.

A differenza delle comuni Malva parviflora e Malva neglecta, questa specie compare spesso come ornamentale o come pianta da giardino inselvatichita.

Sui terreni irrigati della Sacramento Valley può rimanere verde a lungo, mentre nei luoghi estivi caldi e asciutti le foglie diventano rapidamente grossolane.

Le indicazioni alimentari riguardano precisamente questa specie botanica, non qualsiasi malva ornamentale a grandi fiori.

Presso le strade e sotto gli alberi possono esservi trattamenti con erbicidi e contaminazione del terreno.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dopo la stagione fresca e umida compaiono nuove foglie arrotondate; con il caldo inizia la rapida crescita dei fusti. Le foglie sono particolarmente morbide in primavera.

I grandi fiori si aprono generalmente in primavera e in estate e, dove il terreno viene irrigato, possono continuare fino all'autunno.

I frutti verdi appiattiti compaiono alcune settimane dopo l'impollinazione. Il loro stadio commestibile crudo è breve: i segmenti devono essere ancora teneri.

Maturando diventano secchi e duri. Durante una forte siccità estiva le foglie possono ingiallire e cadere, mentre le piante irrigate continuano a produrre nuovi germogli.

La semplice presenza delle foglie dura più a lungo della loro fase giovane, adatta all'alimentazione.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Plants For A Future conferma direttamente il consumo crudo di Malva sylvestris. Le foglie sono morbide, leggermente mucillaginose e dal gusto gradevole e neutro.

Si possono tritare finemente e aggiungere a una miscela di verdure fresche. La consistenza è lievemente avvolgente, come in altre malve.

Non si raccolgono foglie su terreni con eccesso di concimi azotati: Plants For A Future avverte che questa malva può accumulare molti nitrati in simili condizioni.

Fiori. I petali lilla freschi e la parte morbida del fiore sono documentati esplicitamente come alimenti crudi. Hanno un gusto gradevole e forniscono una piccola quantità di alimento; qui interessa il loro consumo, non un uso puramente decorativo.

Piccolissime rotelle verdi. La stessa fonte conferma il consumo crudo delle parti seminali immature: minuscoli dischi verdi ancora morbidi, dal gusto simile alla nocciola.

I semi completamente maturi e secchi, le radici e i fusti vecchi e duri non vengono inclusi.

La fonte specifica consiglia di evitare questa pianta in presenza di determinate malattie della cistifellea.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Malva parviflora produce normalmente fiori rosa chiaro molto più piccoli, benché foglie e frutticini a rotella siano simili.

Malva neglecta è spesso bassa, con fusti striscianti e piccoli fiori rosati.

Anche alcuni ibischi ornamentali e alcune lavatere presentano petali simili, ma differiscono per frutti e portamento.

Per identificare con sicurezza Malva sylvestris si confrontano insieme il grande fiore lilla dalle nervature scure, la foglia a nervature palmate e il frutto verde segmentato.

Non si assaggia il frutto di una pianta sconosciuta soltanto perché somiglia a una rotella. Le verdure crude raccolte da aiuole trattate non sono adatte al consumo.

FONTI

- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Malva+sylvestris

- https://www.calflora.org/species/sci-M.html
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Malva_sylvestris

Malva verticillata — grandi foglie tenere e semi ancora verdi

Malva verticillata

Su un terreno sciolto e umido, vicino a una vecchia aiuola, si può incontrare un'alta malva con grandi foglie arrotondate e morbide.



Malva verticillata con grandi foglie reniformi lobate, piccoli fiori rosa pallido e frutti segmentati a rotella
Stefan.lefnaer · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Più tardi fra le foglie compaiono piccoli fiori rosa pallido e frutti rotondi appiattiti, suddivisi in segmenti come minuscole forme di formaggio.

È Malva verticillata, una verdura da foglia di origine est-asiatica che molto raramente si trova fuori coltivazione in California.

Le foglie tenere e i semi ancora verdi e immaturi possono essere mangiati crudi.



Malva verticillata con grandi foglie reniformi lobate, piccoli fiori rosa pallido e frutti segmentati a rotella
Stefan.lefnaer · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erbacea annuale, talvolta biennale, generalmente alta 50–150 centimetri.

I fusti sono eretti, ramificati e coperti di peli corti.

Le foglie sono alterne, portate da lunghi piccioli, molto grandi quando l'acqua è abbondante. Sono arrotondate oppure reniformi, spesso larghe 10–15 centimetri, con cinque–sette lobi poco profondi e denti arrotondati.

Le nervature si aprono a ventaglio dalla base della lamina.

I fiori sono relativamente piccoli, bianco-rosati oppure lilla pallido, con cinque petali e la caratteristica colonna staminale centrale; si trovano in piccoli gruppi nelle ascelle delle foglie.

Il frutto è piatto e rotondo, suddiviso in numerosi segmenti separati, che a completa maturazione diventano duri e secchi.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora registra Malva verticillata come specie non nativa, con circa quattordici ritrovamenti documentati nello Stato.

Quasi tutti i luoghi dove è plausibile incontrarla sono legati a giardini, terreni agricoli, vecchie aiuole e dispersione accidentale dei semi.

Non è la malva comune di tutti i terreni incolti della Sacramento Valley, dove si incontrano molto più spesso Malva parviflora e Malva neglecta.

Predilige terreni umidi e fertili, quindi la nascita spontanea presso il compost è possibile.

Ma i suoli fortemente concimati con azoto o trattati chimicamente rendono le foglie inadatte al consumo crudo.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Con umidità sufficiente le prime foglie compaiono dopo il riscaldamento primaverile oppure durante un inverno mite.

Le giovani lamine grandi sono più morbide prima dell'allungamento del fusto fiorale.

I fiori si sviluppano d'estate e i piccoli frutti verdi compaiono subito dopo l'appassimento delle corolle.

Finché i segmenti del frutto sono morbidi, i semi immaturi hanno una consistenza delicata e un piacevole sapore di nocciola.

Verso la fine della stagione i frutticini diventano più scuri e duri.

Con il caldo asciutto le foglie diventano grossolane e diminuisce la nuova vegetazione.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Plants For A Future conferma espressamente il consumo crudo delle foglie di questa specie.

Il sapore è delicato e la consistenza leggermente mucillaginosa. Si possono tritare finemente e aggiungere a un'insalata fredda.

Semi ancora verdi e immaturi. La stessa fonte conferma il loro consumo crudo prima dell'indurimento dei frutti.

La piccola rotella può essere spezzata in segmenti ancora morbidi e consumata in quantità modeste.

Una caratteristica importante delle malve è la capacità delle foglie di accumulare livelli elevati di nitrati su terreni fortemente concimati con azoto.

È quindi particolarmente importante non raccogliere verdure nei pressi di compost, letame e campi trattati.

Radici, semi secchi maturi e fusti grossolani non vengono raccomandati.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Malva parviflora è generalmente più bassa, con fiori più piccoli e segmenti del frutto di diversa superficie.

Malva sylvestris spesso presenta fiori rosa molto più grandi e vivaci.

Malva multiflora può diventare alta e produrre rotelle simili, ma differisce per le foglie e per la struttura del calice.

Una grande foglia arrotondata non basta a identificare Malva verticillata: bisogna confrontare i fiori, la peluria e i frutti maturi.

Una malva coltivata con foglie arricciate può essere una varietà della stessa specie, non una specie botanica distinta.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8650
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Malva_verticillata

Mammillaria dioica — frutti rossi maturi fra le spine uncinate

Mammillaria dioica

Sui pendii rocciosi della California meridionale si può incontrare un piccolo cactus che emerge appena dal terreno.



Mammillaria dioica, piccolo cactus cilindrico a tubercoli con spine bianche uncinate e frutto rosso allungato
Stickpen · Public domain · Wikimedia Commons

La sua superficie è ricoperta da spine bianche, fra le quali spiccano spine centrali più lunghe e scure, talvolta incurvate a uncino.

Quando i frutti maturano, dalla parte superiore del fusto spuntano piccole bacche allungate di un rosso brillante.

Per i Kumeyaay, popolazione della California meridionale e della Bassa California, questi frutti erano un alimento conosciuto e mangiato crudo.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Nella classificazione botanica di Kew questa specie è conosciuta anche con il nome Cochemiea dioica.

È una piccola succulenta, generalmente solitaria oppure con pochi fusti, alta all'incirca 5–25 centimetri.

Il fusto non è suddiviso in segmenti piatti come quello delle opunzie: è cilindrico e ricoperto da numerosi tubercoli.

All'apice di ciascun tubercolo si trova un gruppo di spine diritte biancastre e una o più spine centrali, talvolta incurvate come un uncino.

I fiori compaiono vicino all'apice: sono giallo pallido, color crema oppure biancastri, con numerosi petali stretti.

Il frutto è allungato, liscio, rosso vivo, simile a una piccola bacca piuttosto che a un fico d'India rotondo; all'interno si trovano piccoli semi scuri.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora registra Mammillaria dioica come cactus nativo della California meridionale.

I suoi habitat comprendono la macchia costiera a salvia, il chaparral sassoso, alcuni pendii aridi e le zone desertiche delle contee di San Diego e Imperial.

Si possono osservare esemplari ad Anza-Borrego e in altre aree naturali protette, ma questo non comporta il permesso di raccoglierli.

In natura non cresce nella pianura di Sacramento.

Le piante sono spesso nascoste sotto piccoli arbusti che le proteggono dal sole diretto più intenso.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Nella California meridionale la fioritura avviene prevalentemente in primavera e all'inizio dell'estate, talvolta dopo le piogge.

I frutti rossi si sviluppano più tardi, durante la stagione calda; in condizioni di siccità il raccolto può essere assente.

Non bisogna affidarsi soltanto al mese: un frutto maturo è di un rosso intenso ed è più morbido di quello immaturo.

Su fusti differenti si possono osservare contemporaneamente boccioli e frutti.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Frutti rossi maturi. Il repertorio etnobotanico del San Diego Archaeological Center, che richiama studi sui Kumeyaay, documenta il consumo dei frutti di Mammillaria dioica; materiali botanici li descrivono esplicitamente come frutti mangiati crudi.

Solo dopo aver riconosciuto con sicurezza il cactus si sceglie un frutto rosso morbido completamente maturo, evitando il contatto con le spine del fusto.

Può essere mangiato fresco; il sapore viene talvolta paragonato a una combinazione di fragola e kiwi.

Il fusto, le spine e i frutti immaturi non sono alimenti senza fuoco confermati.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Mammillaria tetrancistra e altri piccoli cactus possono avere spine simili incurvate a uncino.

Le opunzie possiedono evidenti segmenti piatti, mentre in alcuni Echinocereus i fiori sono più grandi e i fusti hanno costole sporgenti.

Il piccolo fusto tubercolato, da solo, non dimostra l'appartenenza alla specie.

Contano la forma delle spine centrali, i fiori chiari, il frutto rosso allungato e il luogo preciso del ritrovamento.

I cactus crescono lentamente: dissotterrare una pianta per pochi frutti è inaccettabile.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5357
- https://sandiegoarchaeology.org/baja-and-california/etnobiologia/
- https://www.desertmuseum.org/books/nhsd_cactus_.php

Matricaria discoidea — capolini verdi dal profumo di ananas

Matricaria discoidea

Sui sentieri calpestati, nei terreni incolti aperti e lungo i vialetti dei giardini cresce una piccola erba dalle foglie delicate, quasi di pizzo.



Matricaria discoidea, annuale bassa con foglie finemente divise e capolini verdi senza petali bianchi
Eike Wulfmeyer · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

Le sue piccole infiorescenze giallo-verdastre non somigliano alle comuni margherite: mancano i petali bianchi esterni.

Strofinando delicatamente un capolino già identificato si avverte un odore fruttato che ricorda l'ananas.

I capolini di questa specie vengono consumati crudi, in piccola quantità, come aggiunta aromatica agli alimenti.



Matricaria discoidea, annuale bassa con foglie finemente divise e capolini verdi senza petali bianchi
Jacques Maréchal · CC BY-SA 2.0 fr · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

La camomilla odorosa è un'annuale generalmente alta 5–30 centimetri.

Dalla base si sviluppano uno o più fusti verdi e morbidi.

Le foglie sono alterne, profondamente divise due o tre volte in segmenti stretti, quasi filiformi.

All'inizio le foglie formano una piccola rosetta; successivamente compaiono lungo i germogli ramificati.

Ogni peduncolo termina con un capolino convesso, ovale o conico, composto da minuscoli fiori tubulosi giallo-verdastri.

Mancano i fiori ligulati bianchi marginali.

I capolini ricordano spesso piccoli ditali verdi.

Tutte le parti aeree possono avere un aroma fruttato ed erbaceo, particolarmente intenso nelle infiorescenze.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora considera Matricaria discoidea una specie nativa della California e registra oltre duemila osservazioni.

Cresce sulla costa, nelle valli interne, vicino a Sacramento, nelle colline pedemontane e negli insediamenti montani.

Predilige terreni aperti disturbati, bordi dei sentieri, superfici con suolo compattato, cortili e pascoli.

Proprio questi ambienti sono spesso contaminati.

Non si raccolgono piante sui parcheggi, nelle aree frequentate dai cani o sui prati trattati con erbicidi.

Il terreno deve essere pulito e la raccolta legalmente consentita.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Nella Sacramento Valley i semi possono germinare dopo le piogge invernali.

Le giovani piante crescono in inverno e in primavera; i capolini sono particolarmente evidenti in primavera e all'inizio dell'estate.

Sulla costa e nelle montagne più fresche la fioritura può proseguire fino ad agosto.

Nei luoghi caldi e asciutti i germogli teneri ingialliscono rapidamente.

Per l'alimentazione si scelgono capolini freschi e puliti, prima che diventino marroni, perdano i fiori o si coprano di muffa.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Capolini. Plants For A Future conferma separatamente il consumo crudo delle infiorescenze di Matricaria discoidea.

Hanno un insolito profumo dolce e speziato e un gusto leggermente erbaceo.

Bastano alcuni capolini freschi, aggiunti interi o tritati a un alimento freddo.

Penn State Extension segnala anche la commestibilità delle foglie, ma per l'alimentazione cruda sul campo è preferibile utilizzare soprattutto i giovani capolini freschi, per i quali è specificamente documentato l'impiego senza cottura.

Parti secche, radici e semi non sono qui considerati prodotti alimentari distinti e confermati.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

La camomilla comune Matricaria chamomilla possiede, durante la fioritura, evidenti petali bianchi marginali che mancano nella camomilla odorosa.

Anche il tanaceto e alcune artemisie producono piccoli capolini gialli, ma foglie e infiorescenze sono strutturate diversamente e il loro consumo può essere pericoloso.

La pianta non deve essere identificata soltanto dall'odore di ananas.

Bisogna confrontare le foglie molto divise, l'assenza di petali bianchi, la forma del capolino e il portamento basso complessivo.

In caso di allergia alla famiglia delle Asteracee è opportuno evitare il consumo.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=11825
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Matricaria+matricarioides
- https://extension.psu.edu/pineappleweed

Medicago lupulina — foglie giovani e piccoli fiori gialli crudi

Medicago lupulina

Su un prato primaverile, fra le altre erbe, si vedono talvolta bassi germogli striscianti con foglie formate da tre foglioline e piccole teste di fiori gialli.



Medicago lupulina con bassi fusti, foglie trifogliate, piccoli capolini gialli e legumi maturi quasi neri
Atubeileh (Arabic Wikipedia uploader) · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

In estate parte delle infiorescenze si trasforma in piccoli legumi scuri, quasi neri.

È Medicago lupulina, detta anche erba medica nera o black medic.

Le sue foglie giovani e i fiori sono consumati freschi, ma, a differenza di una lattuga tenera, hanno un'amarezza evidente e sono adatti soltanto come piccola aggiunta.



Medicago lupulina con bassi fusti, foglie trifogliate, piccoli capolini gialli e legumi maturi quasi neri
Robert Flogaus-Faust · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È una specie della famiglia delle Fabacee, annuale oppure perenne di breve durata.

I germogli normalmente strisciano o si sollevano poco dal terreno e sono lunghi 10–50 centimetri.

Ogni foglia è composta da tre piccole foglioline, arrotondate oppure obovate, talvolta con una piccola incisione all'apice e minuti denti verso l'estremità.

La superficie è spesso ricoperta da peli corti e morbidi.

Alla base dei piccioli sono visibili le stipole.

I fiori sono riuniti in piccoli gruppi densi su sottili peduncoli.

Ogni fiore è una versione in miniatura di quello del pisello, di colore giallo brillante.

Dopo la fioritura si formano piccoli legumi leggermente ricurvi, normalmente contenenti un seme.

Maturando diventano marroni fino a quasi neri.

Questi piccoli frutti scuri, insieme ai gruppi di fiori gialli, sono caratteristici per il riconoscimento.

Con umidità favorevole la pianta forma una copertura verde molto bassa; con il caldo e la siccità le foglie possono seccarsi rapidamente e renderla difficile da individuare.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

In California è una specie introdotta presente sui terreni erbosi aperti e disturbati, compresi prati, margini dei pascoli e tappeti erbosi.

Predilige suoli sciolti o moderatamente compattati, che ricevono umidità stagionale senza rimanere continuamente allagati.

Nei prati adatti può crescere in gruppi accanto a trifogli e altre piccole leguminose.

La maggior parte di questi luoghi è aperta, in radure e sui pendii, non nel fitto del bosco.

Le piante presenti lungo le strade o sui prati trattati non sono adatte alla raccolta alimentare a causa di contaminanti e sostanze chimiche.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dal tardo autunno alla primavera. Dopo le piogge si sviluppano germogli giovani con tenere foglie trifogliate.

Nelle pianure la crescita può iniziare d'inverno, nei luoghi più freddi in primavera.

Dalla primavera all'inizio dell'estate. Compaiono i fiori giallo brillante.

Le foglie sono normalmente più morbide durante la crescita attiva, quando il terreno è ancora umido.

Dall'estate all'autunno. Alcune piante producono piccoli legumi neri. Sui terreni asciutti il fogliame diventa rapidamente grossolano e si secca.

I semi non sono compresi fra gli alimenti crudi.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Plants For A Future descrive il loro consumo crudo in piccole quantità.

Il gusto ricorda una verdura delicata di leguminose, ma alcuni esemplari possono essere molto amari o pungenti.

Si tratta quindi di una piccola aggiunta alla verdura fresca, non di un alimento vegetale principale.

Fiori gialli. Possono essere mangiati freschi, staccando dai peduncoli piccoli gruppi ancora teneri.

Il gusto è talvolta più delicato di quello delle foglie. Il periodo di raccolta coincide con la fioritura.

Semi. Per il genere Medicago sono note limitazioni legate alla canavanina e ad altre sostanze biologicamente attive.

I dati disponibili sulla sicurezza di un consumo crudo regolare dei semi di questa specie non sono sufficienti. I piccoli legumi scuri maturi sono quindi esclusi.

La specie offre poca massa vegetale commestibile e ha un gusto variabile; la presenza di saponine e di altri composti la rende inadatta a grandi porzioni quotidiane.

Per raccoglierla contano la giovane età delle parti e la pulizia del terreno.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Medicago polymorpha presenta anch'essa foglie trifogliate e fiori gialli, ma i suoi legumi sono evidentemente avvolti in spirali che possono portare piccoli uncini.

In Medicago lupulina i legumi sono piccoli, reniformi o lievemente curvi, scuri a maturazione e privi di grandi spire spinose.

Trifolium dubium, il trifoglio dubbio, somiglia molto per i piccoli fiori gialli, ma differisce per frutti e struttura delle infiorescenze.

Trifolium repens produce fiori bianchi normalmente più grandi.

Non si identifica una pianta soltanto dalle tre foglioline: occorre osservare fiori e, preferibilmente, frutti maturi.

FONTI

- UC IPM, Black Medic: https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/black-medic/
- Plants For A Future, Medicago lupulina: https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Medicago+lupulina
- Wisconsin Extension, Black Medic: https://hort.extension.wisc.edu/articles/black-medic-medicago-lupulina/
- University of Florida IFAS, Black Medic: https://ask.ifas.ufl.edu/publication/EP664

Medicago polymorpha — foglie giovani e fiori gialli, non legumi spinosi

Medicago polymorpha

Sui prati e lungo i sentieri della Sacramento Valley, dopo le piogge invernali, cresce un'erba bassa e verde con foglie composte da tre foglioline.



Medicago polymorpha con foglie trifogliate, piccoli fiori gialli e legumi spiralati ricoperti da uncini
John Tann · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

In primavera fra le foglie si aprono piccolissimi fiori gialli, seguiti da strani frutti a spirale ricoperti da uncini.

È Medicago polymorpha, chiamata anche burclover.

Nonostante il nome comune inglese California burclover, non è nativa dello Stato: proviene dal Mediterraneo.



Medicago polymorpha con foglie trifogliate, piccoli fiori gialli e legumi spiralati ricoperti da uncini
Ixitixel (Christian Hummert) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Le foglie giovani e i fiori freschi si possono mangiare senza riscaldamento, ma i legumi maturi spinosi non sono alimenti.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erbacea annuale, generalmente bassa ed espansa, talvolta alta fino a mezzo metro su suolo sciolto e umido.

I fusti sono sottili, verdi, ramificati dalla base e possono giacere lungo il terreno.

Le foglie sono alterne; ciascuna è composta da tre foglioline arrotondate oppure obovate, con piccoli denti prevalentemente lungo il margine superiore.

Sulla fogliolina centrale può apparire un segno chiaro.

Alla base del picciolo si trovano stipole, spesso con denti evidenti.

I fiori sono molto piccoli, gialli, di tipo papilionaceo, riuniti in gruppetti nelle ascelle fogliari.

Il carattere adulto più evidente si sviluppa dopo la fioritura: i legumi sono avvolti in una spirale stretta, simile a una minuscola chiocciola verde, e portano molti sottili uncini spinosi.

Essiccandosi la spirale diventa bruna e si attacca alle calze, alla pelliccia e agli indumenti.

Non è il normale legume lungo e liscio di un pisello.

Sulle piante secche rimane un tappeto duro e spinoso, mentre le foglie perdono la loro tenerezza.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora documenta migliaia di osservazioni di Medicago polymorpha praticamente in tutte le regioni della California e la classifica come specie introdotta.

Nella contea di Sacramento le segnalazioni sono numerose, così come nelle contee di Yolo, Placer, Butte e in molte zone meridionali.

Gli habitat comuni comprendono pascoli, banchine stradali, vecchi prati, terreni incolti e ambienti erbosi disturbati.

Dopo un inverno umido può formare ampie chiazze verdi basse, soprattutto al sole.

Nei pascoli il consumo crudo è rischioso per la contaminazione da deiezioni animali; sui prati trattati per la presenza di erbicidi.

La disponibilità di una pianta non equivale a un permesso di raccolta su una proprietà privata.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le plantule compaiono dopo piogge autunnali abbondanti e crescono durante l'inverno e l'inizio della primavera.

Nella Sacramento Valley le foglioline giovani sono particolarmente disponibili da dicembre a marzo, secondo il clima; la fioritura spesso comincia alla fine dell'inverno e in primavera.

I legumi verdi spiralati si formano poco dopo i fiori gialli e si induriscono gradualmente.

Fra maggio e giugno la maggior parte delle piante sui terreni aperti e assolati può già essere secca, lasciando i frutti spinosi e aderenti.

Sulla costa fresca lo sviluppo può continuare più a lungo.

Per il consumo crudo il momento migliore precede la produzione diffusa di spine dure, quando le foglie sono morbide e i fiori cominciano appena ad aprirsi.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Plants For A Future ne conferma espressamente il consumo crudo.

Ricordano leggermente il trifoglio, con un gusto erbaceo delicato e talvolta un po' amaro.

Si possono staccare le foglioline, lavarle con acqua potabile pulita e aggiungerle in piccola quantità a una miscela fredda di verdure.

Le foglie più vecchie diventano grossolane: non bisogna raccogliere la pianta intera indiscriminatamente.

Piccoli fiori gialli. La stessa fonte specifica ne indica il consumo crudo.

Sono minuscoli, giallo vivo, dal sapore delicato e adatti soltanto come piccola aggiunta alimentare.

Non si raccolgono nei pascoli contaminati dal letame.

Semi e legumi. La guida specifica descrive i semi come alimento preparato con cottura; questo non autorizza a mangiarli crudi.

I legumi maturi a spirale sono coperti da spine e uncini capaci di ferire la bocca.

Non devono essere masticati, anche quando sulla pianta restano foglioline verdi.

Storia alimentare. In alcune regioni mediterranee Medicago polymorpha è stata tradizionalmente utilizzata come verdura primaverile; in California si è naturalizzata ed è diventata un'infestante comune.

Il metodo alimentare riguarda precisamente le parti aeree giovani.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Trifolium repens possiede anch'esso tre foglioline, ma ha infiorescenze globose bianche e frutti che non si avvolgono in spirali spinose.

Trifolium pratense è più alto e produce infiorescenze rosa-porpora.

Altre specie di Medicago hanno fiori gialli e legumi a spirale, ma differiscono nella forma degli uncini, nel numero dei giri e nella dimensione delle foglioline.

Nello stadio di una sola foglia trifogliata il riconoscimento specifico è difficile.

È utile attendere che una parte delle piante produca fiori e legumi spiralati; non si raccolgono foglie da mangiare sulla sola base della presenza di tre foglioline.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5385
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=5385
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Medicago+polymorpha

Medicago sativa — foglie giovani e cime tenere dell'erba medica

Medicago sativa

Ai margini dei vecchi campi, nei prati e accanto ai canali crescono talvolta gruppi di piante verdi dalle foglie trifogliate e dai piccoli fiori lilla.



Medicago sativa, erba medica con foglie trifogliate strette, racemi di fiori lilla e legumi a spirale
Sten Porse · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

È l'erba medica, una delle foraggere perenni più conosciute della California, che in alcuni luoghi si è diffusa fuori dalle coltivazioni.

Le foglioline giovani possono essere mangiate fresche, ma non in grandi quantità: un valore nutritivo elevato non elimina le sostanze naturali della pianta o i possibili contaminanti agricoli.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È una pianta perenne con una forte radice profonda, dalla quale ogni anno si sviluppano diversi germogli eretti o ascendenti, alti all'incirca 30–90 centimetri.

Le foglie sono alterne, composte da tre foglioline strette e ovali, spesso con piccoli denti vicino all'estremità.

Alla base del picciolo si trovano stipole sottili.

I fiori papilionacei lilla, viola oppure talvolta azzurri sono riuniti in brevi racemi su lunghi peduncoli.

Ciascun fiore ha un grande petalo superiore e due laterali, come in molte altre Fabacee.

Il frutto è un piccolo legume spiralato, normalmente con diversi giri e alcuni semi.

I germogli giovani sono morbidi, mentre i fusti più vecchi diventano legnosi alla base.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma Medicago sativa come specie non nativa della California e registra centinaia di osservazioni.

Gran parte degli individui coltivati si trova nei campi foraggeri, ma esemplari nati da seme possono crescere ai margini dei campi, lungo vecchi canali di irrigazione e su terreni erbosi aperti.

Nella Sacramento Valley è facile incontrarla nei paesaggi agricoli, dove però esiste anche una forte possibilità di trattamenti con erbicidi o altri prodotti.

I campi sono proprietà private e non è consentito raccogliere senza l'autorizzazione del proprietario.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dopo le piogge invernali o il riscaldamento primaverile si sviluppano nuovi germogli dalla radice.

Le foglie più tenere sono disponibili in primavera e all'inizio dell'estate; successivamente le piante si allungano, fioriscono e diventano più dure.

Con umidità sufficiente, dopo lo sfalcio o una pioggia, è possibile una nuova crescita giovane.

La fioritura avviene generalmente dalla tarda primavera all'estate, ma nel clima mite può proseguire più a lungo.

Per l'alimentazione cruda sono preferibili le foglioline più giovani e sane, non coperte di polvere.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani e punte tenere dei germogli. Plants For A Future ne indica espressamente il consumo crudo per Medicago sativa.

Il gusto è delicato e leggermente erbaceo. Le foglioline si possono tritare finemente e aggiungere ad altre verdure.

Le quantità crude devono però rimanere modeste: la pianta contiene saponine e porzioni abbondanti possono provocare reazioni spiacevoli.

Sono particolarmente importanti le precauzioni per chi soffre di determinate malattie autoimmuni.

I germogli di erba medica ottenuti dalla germinazione dei semi vengono spesso mangiati crudi nelle insalate, ma i semi in germinazione possono trasmettere batteri pericolosi.

Per questo motivo non viene consigliato di produrre germogli da semi raccolti casualmente sul campo.

I fusti vecchi e i legumi maturi con i semi sono esclusi.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Medicago polymorpha, descritta separatamente, ha un portamento basso e strisciante e caratteristici legumi ricurvi e spinosi.

Nell'erba medica coltivata i fusti sono più alti e i fiori sono soprattutto lilla.

Nei trifogli Trifolium i fiori sono raccolti in teste più compatte e arrotondate e i frutti sono differenti.

Non bisogna identificare qualsiasi pianta trifogliata come erba medica commestibile: fra le Fabacee esistono specie contenenti sostanze indesiderate e tossiche.

Per riconoscerla sono necessarie foglie, racemo fiorale e frutto maturo.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5387
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Medicago+sativa

Melissa officinalis — giovani foglie dal profumo di limone

Melissa officinalis

In un vecchio giardino della California si può talvolta incontrare una pianta le cui grandi foglie verdi emanano un profumo di limone quando vengono sfregate delicatamente.



Melissa officinalis, erba con grandi foglie cuoriformi dentate, fusto quadrangolare e piccoli fiori bianchi ascellari
Mockingbird291 · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

D'estate sui fusti compaiono piccoli fiori biancastri, quasi nascosti fra la vegetazione dentata.

È Melissa officinalis, detta comunemente melissa o lemon balm. Non è nativa della California: spesso veniva coltivata vicino alle abitazioni e in seguito si è diffusa nei dintorni.

Le foglie fresche si possono mangiare crude come aggiunta aromatica agli alimenti e all'acqua fredda, ma non bisogna confonderla con qualsiasi erba da giardino dal profumo di limone.



Melissa officinalis, erba con grandi foglie cuoriformi dentate, fusto quadrangolare e piccoli fiori bianchi ascellari
Alex Abair · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erbacea perenne della famiglia delle Lamiacee, generalmente alta alcune decine di centimetri.

Il fusto ha quattro spigoli, spesso è leggermente ramificato ed è coperto da piccoli peli.

Le foglie sono disposte in coppie opposte. Sono grandi, da rotondo-ovate a cuoriformi, con evidenti denti sul margine e una rete di nervature che rende la superficie leggermente rugosa.

I piccioli sono ben visibili, soprattutto nelle foglie inferiori.

La pagina superiore è verde brillante, quella inferiore più chiara e talvolta più pelosa.

I fiori sono piccoli, bianchi oppure giallo pallido, raccolti in gruppi nelle ascelle fogliari e dotati di una corolla bilabiata.

Dopo la fioritura si formano minuscoli frutticini secchi simili a noci, non bacche succose.

La base sotterranea sopravvive all'inverno e produce nuovi germogli in primavera.

Le cime tenere possono avere un aroma gradevole, ma il solo profumo non è una prova sufficiente per identificare la specie.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora registra Melissa officinalis come specie non nativa della California presente su terreni disturbati.

Le osservazioni sono relativamente poche, nell'ordine di alcune centinaia; non sarebbe quindi corretto descriverla come onnipresente in natura.

I luoghi più probabili sono vecchi giardini, margini di terreni irrigati, aziende agricole abbandonate e zone ripariali vicino alle abitazioni.

Nella Sacramento Valley, senza acqua, la melissa si asciuga in estate; in un giardino umido e ombreggiato può mantenere la vegetazione verde a lungo.

Una pianta cresciuta spontaneamente vicino a una recinzione non può essere raccolta senza il consenso del proprietario.

La specie si trova spesso in luoghi nei quali vengono utilizzati concimi e prodotti per la cura del giardino.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dopo il fresco inverno, dalla base spuntano foglie nuove e morbide.

In primavera sono particolarmente facili da trovare, finché i germogli sono ancora bassi.

In estate, con sufficiente umidità, la pianta continua a crescere e apre piccoli fiori chiari; dopo la fioritura le foglie inferiori diventano talvolta più dure.

Con il caldo prolungato la parte aerea invecchia e sui terreni asciutti può in parte scomparire.

Dopo un'irrigazione e il ritorno del fresco è possibile una nuova crescita tenera in autunno.

Le foglie sono la principale parte alimentare durante la stagione vegetativa, ma quelle giovani hanno l'aroma e la consistenza più gradevoli.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani fresche. Plants For A Future conferma direttamente il loro consumo crudo.

Hanno un piacevole profumo di limone e un gusto leggermente speziato.

Alcune foglioline possono essere tritate e aggiunte a verdure crude, frutta fresca oppure altri ortaggi.

Una quantità troppo elevata di foglie aromatiche può coprire il gusto degli altri alimenti: la melissa viene normalmente utilizzata come condimento, non come ingrediente principale di una grande insalata.

Acqua fredda aromatizzata con le foglie. Le foglie pulite possono essere schiacciate leggermente, immerse per poco tempo in acqua potabile e utilizzate per una bevanda da consumare fresca.

Non è un tè caldo né un infuso medicinale; non occorre acqua bollente.

Le guide specifiche descrivono anche l'olio essenziale e impieghi medicinali della melissa, ma gli oli concentrati non sono equivalenti alla normale foglia fresca.

Fiori, semi e radici non hanno una conferma altrettanto diretta di consumo alimentare crudo e non vengono inclusi.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

In Mentha spicata le foglie sono normalmente più strette, i denti più appuntiti e i fiori riuniti in spighe terminali.

La melissa possiede invece grandi foglie cuoriformi e piccoli gruppi di fiori nelle ascelle delle foglie.

Anche alcune Lamiacee ornamentali hanno fusti quadrangolari e profumo di limone, ma sono specie diverse con proprietà differenti.

È importante non raccogliere piante sconosciute sulla sola base dell'aroma, che può variare anche negli ibridi da giardino.

Per il riconoscimento sono necessari fusto intero, foglie, fiori e luogo di crescita.

Sui terreni trattati dei giardini anche foglie apparentemente pulite possono essere inadatte al consumo crudo.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5408
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Melissa+officinalis

Mentha canadensis — giovani foglie di menta nativa dei prati umidi

Mentha canadensis

Ai margini umidi dei boschi, vicino ai ruscelli e alle paludi, si può incontrare una pianta bassa dai fusti diritti e dal consueto profumo fresco di menta.



Mentha canadensis con foglie opposte dentate, fusti quadrangolari e verticilli ascellari di piccoli fiori lilla
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Le foglie sono disposte a coppie e i piccoli fiori rosa-lilla crescono in gruppi nelle ascelle delle foglie superiori.

È una menta selvatica nativa della California, conosciuta nelle guide botaniche anche con i nomi precedenti Mentha arvensis var. canadensis e M. arvensis var. villosa.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erbacea perenne con rizomi sotterranei striscianti e fusti aerei eretti, normalmente alti 15–50 centimetri.



Mentha canadensis con foglie opposte dentate, fusti quadrangolari e verticilli ascellari di piccoli fiori lilla
Mjhuft · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Il fusto ha quattro spigoli ed è spesso ricoperto da morbidi peli.

Le foglie sono opposte, lanceolate oppure ovate, con denti marcati sui margini e un picciolo breve ma evidente.

Strofinando una pianta già correttamente identificata si libera il familiare aroma di menta.

I fiori sono piccoli, con una corolla tubulosa bilabiata, più spesso rosata oppure lilla.

Si dispongono in gruppi compatti ad anello nelle ascelle delle foglie.

A differenza di molte mente da giardino, normalmente non formano una lunga spiga terminale distinta.

Dopo la fioritura si sviluppano minuscoli frutticini simili a noci all'interno del calice.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma Mentha canadensis come specie nativa della California, con diverse centinaia di osservazioni.

Cresce nei luoghi freschi e umidi, lungo le rive di ruscelli, laghi e paludi e nei prati umidi delle contee settentrionali e delle valli montane.

Nel centro asciutto della Sacramento Valley i luoghi naturali adatti sono relativamente pochi, quindi non bisogna aspettarsi di trovarla in ogni terreno incolto.

Le piante dei corsi d'acqua vicini a strade trafficate, scarichi fognari e aree di pascolo non sono adatte alla raccolta per il consumo crudo.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

In primavera, quando l'umidità è sufficiente, dai rizomi compaiono nuovi germogli.

Le foglie più tenere si sviluppano dalla primavera all'inizio dell'estate.

La fioritura si verifica più spesso d'estate e talvolta prosegue fino all'inizio dell'autunno.

Nelle montagne più fresche il calendario segue lo scioglimento della neve e i periodi possono spostarsi.

Dopo i primi freddi intensi la parte aerea muore, ma la pianta ricresce l'anno successivo.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie fresche. Plants For A Future descrive le foglie crude di questa menta selvatica americana, con il vecchio nome Mentha arvensis var. villosa, come aggiunta aromatica alle insalate.

Ne bastano poche: il gusto è intenso, fresco e leggermente amaro.

Le foglie giovani e morbide possono essere schiacciate nell'acqua fredda per preparare una bevanda profumata senza riscaldamento.

La parte alimentare principale direttamente confermata rimane la foglia cruda.

Fiori e radici non vengono raccomandati separatamente, poiché la scheda botanica riguarda specificamente le foglie.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Mentha spicata forma più spesso una spiga terminale ben evidente, mentre i fiori della menta canadese si concentrano nelle ascelle delle foglie.

Clinopodium douglasii è una piccola pianta strisciante, dalle foglie arrotondate molto più minute.

È particolarmente importante non confondere questa menta selvatica con Mentha pulegium, la menta poleggio: anch'essa odora di menta, ma contiene composti pericolosi.

Una somiglianza di profumo non basta per stabilire la commestibilità.

Per identificare la specie occorrono fusto, foglie, disposizione dei fiori e un nome botanico confermato.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=10635
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Mentha+arvensis+villosa
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mentha_canadensis_kz01.jpg

Mentha × piperita — foglie fresche di menta piperita

Mentha × piperita

In un angolo fresco e umido di un vecchio giardino può sopravvivere un folto gruppo di erbe aromatiche.



Mentha × piperita, menta piperita con fusti quadrangolari porpora, foglie dentate opposte e spighe di fiori lilla
H. Zell · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Strofinando delicatamente una foglia già riconosciuta si avverte un odore di menta molto intenso, fresco e con una caratteristica nota pepata.

Verso la fine dell'estate, sopra le foglie compaiono brevi infiorescenze lilla.

È la menta piperita, un ibrido fra menta acquatica e menta verde che talvolta si naturalizza in California.



Mentha × piperita, menta piperita con fusti quadrangolari porpora, foglie dentate opposte e spighe di fiori lilla
Dinnye · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Le foglie giovani si consumano crude come piccola aggiunta aromatica; l'olio essenziale concentrato non deve essere utilizzato al posto delle foglie.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erbacea perenne con germogli sotterranei striscianti che formano gruppi compatti, generalmente alti 30–80 centimetri.

I fusti sono eretti, quadrangolari, spesso con una sfumatura porpora, glabri oppure con pochi peli.

Le foglie sono opposte, a coppie, ovato-lanceolate, lunghe 3–8 centimetri, con apice appuntito e margine nettamente dentato, portate da piccioli corti.

Quando vengono danneggiate emanano un forte aroma di mentolo.

I fiori sono minuscoli, rosa-lilla, bilabiati, riuniti in densi verticilli che formano una spiga terminale.

Sotto alcuni gruppi fiorali rimangono piccole foglie.

Essendo un ibrido, produce raramente semi fertili e si diffonde prevalentemente attraverso i germogli vegetativi.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora considera Mentha × piperita un ibrido perenne non nativo della California, con circa cento osservazioni fuori dalle coltivazioni.

La pianta può sopravvivere presso vecchi giardini umidi, canali di irrigazione, margini boschivi freschi e ombreggiati e luoghi dove in passato sono state gettate porzioni di piante ornamentali.

I gruppi dipendono principalmente da un'umidità costante del terreno e diventano rapidamente radi sui pendii asciutti e aperti.

Non bisogna considerarla la normale menta selvatica di ogni corso d'acqua californiano: nello Stato crescono anche la nativa Mentha canadensis e altre mente introdotte.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dopo il freddo invernale, in primavera si sviluppano le nuove foglie.

Con umidità stabile le cime più morbide rimangono disponibili da aprile all'inizio dell'autunno, soprattutto dopo la formazione di nuovi germogli laterali.

Le infiorescenze si aprono normalmente d'estate e verso l'autunno.

Dopo un caldo intenso o in assenza di irrigazione le foglie diventano più dure e piccole, ma la pianta può ricrescere dopo una pioggia.

Per il consumo crudo si scelgono piccole foglie tenere prima che la vegetazione autunnale diventi grossolana.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Plants For A Future conferma separatamente il consumo crudo per Mentha × piperita e per alcune sue forme coltivate.

Il gusto è molto intenso e rinfrescante: bastano due o tre foglioline in acqua fredda o in una miscela di verdure già preparata.

La foglia può essere schiacciata delicatamente con le dita per diffondere l'aroma nell'acqua potabile senza riscaldamento.

All'ombra le foglie possono essere essiccate naturalmente e conservate come spezia.

Non si utilizza l'olio concentrato di menta, che in dosi elevate può causare reazioni tossiche.

Le spighe fiorali e le radici non rientrano nell'elenco specifico degli alimenti crudi.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Mentha spicata ha generalmente un aroma più verde e dolciastro, senza una sensazione mentolata altrettanto marcata, e infiorescenze terminali più allungate.

Mentha canadensis cresce in luoghi freschi e umidi e ha spesso verticilli fiorali direttamente nelle ascelle delle foglie.

La pericolosa Mentha pulegium, o menta poleggio, si distingue per disposizione delle infiorescenze, foglie ovali e altri caratteri botanici.

Non deve essere utilizzata come sostituto alimentare della menta piperita, soprattutto in forma concentrata.

Il solo odore di menta non è sufficiente se non è stata identificata una pianta adulta in fiore.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5412
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Mentha+x+piperita

- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Mentha+x+piperita+officinalis

Mentha spicata — foglie aromatiche crude presso giardini e fossi

Mentha spicata

Vicino a un vecchio orto oppure lungo un fosso umido della California cresce talvolta una pianta che, sfregando delicatamente una foglia, libera il familiare intenso profumo di menta. D'estate le cime si ricoprono di spighe sottili di minuscoli fiori lilla. È Mentha spicata, la menta verde o spearmint. Non è una menta selvatica nativa della California: è sfuggita alle coltivazioni dei giardini. Le foglie fresche possono aromatizzare cibi freddi e acqua potabile; occorre identificarla con certezza ed evitare i fossi contaminati.



Mentha spicata con foglie opposte lanceolate dentate e sottili spighe terminali di fiori lilla
Schumi4ever · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erbacea perenne con germogli sotterranei striscianti e fusti verdi eretti, generalmente alti 30–80 centimetri.

Il fusto è quadrangolare. Le foglie sono disposte in coppie opposte e ogni coppia è ruotata rispetto alla precedente.

Le lamine sono oblungo-ovate oppure lanceolate, con denti relativamente grandi e appuntiti lungo il margine. I piccioli sono brevi o quasi assenti; la pagina superiore può essere leggermente rugosa e appena pelosa.



Mentha spicata con foglie opposte lanceolate dentate e sottili spighe terminali di fiori lilla
Bulgariana · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

In estate la cima del germoglio termina in una spiga stretta e allungata, composta da numerosi minuscoli fiori rosati, lilla o biancastri. Ogni fiore ha una corolla bilabiata, benché da lontano l'infiorescenza sembri un unico grappolo fitto.

Dopo la fioritura si formano minuscoli frutticini secchi. I germogli sotterranei si espandono lateralmente e producono nuovi fusti a una certa distanza dalla pianta madre.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora considera Mentha spicata var. spicata una perenne non nativa presente in numerose contee, comprese Sacramento, Butte, Placer, Sonoma e Monterey.

Cresce vicino a vecchi giardini, lungo sentieri umidi, sulle rive dei canali di irrigazione e dei ruscelli e in macchie di vegetazione irrigate.

Sui pendii aperti e asciutti delle valli, senza acqua, normalmente non forma tappeti persistenti.

La presenza vicino alle abitazioni riflette spesso una vecchia coltivazione, non una popolazione nativa spontanea.

Nel clima fresco della costa la vegetazione può rimanere verde durante gran parte dell'anno; in una zona calda e non irrigata appassisce rapidamente d'estate.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

In primavera dai germogli sotterranei nascono nuovi fusti verdi.

Le foglie tenere si sviluppano durante la crescita e possono essere raccolte prima della fioritura, quando normalmente l'aroma è più gradevole.

D'estate la pianta produce spighe allungate; fiorisce durante i mesi caldi e talvolta fino all'autunno.

Dopo siccità o freddo la vegetazione aerea invecchia e muore in parte.

Nei luoghi irrigati nuove foglie morbide possono comparire per buona parte dell'anno.

Per l'alimentazione fredda sono preferibili le foglie giovani, non le vecchie cime fiorali indurite.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie fresche. Plants For A Future conferma esplicitamente il consumo crudo delle foglie di Mentha spicata.

Sono molto aromatiche e rinfrescanti, con una nota mentolata fresca e talvolta leggermente dolce.

Alcune foglie pulite possono essere spezzettate in un'insalata fredda, aggiunte alla frutta fresca oppure leggermente schiacciate in acqua potabile per profumarla senza riscaldamento.

La menta è una spezia aromatica, non una verdura destinata a grandi porzioni autonome.

Acqua aromatizzata a freddo. Le foglie fresche possono rimanere per breve tempo in acqua potabile pulita; la bevanda va consumata nello stesso giorno, senza preparare un infuso caldo.

Le fonti descrivono anche tè e olio essenziale, ma il tè richiede calore e l'olio essenziale concentrato non deve essere bevuto come alimento. Questi impieghi non rientrano nella preparazione senza fuoco.

Le spighe fiorali, le radici e i semi maturi non sono confermati separatamente come alimenti crudi.

La menta raccolta in un fosso con acque di scarico o presso rive trattate con erbicidi non è adatta al consumo.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

In California cresce la nativa Mentha canadensis, nella quale i fiori sono solitamente raggruppati nelle ascelle fogliari; in Mentha spicata si concentrano principalmente in una spiga terminale allungata.

La menta piperita ornamentale Mentha × piperita ha spesso foglie più scure e un aroma differente, ma gli ibridi di menta sono difficili da determinare dal solo profumo.

È particolarmente importante non confondere la menta commestibile con Mentha pulegium, il poleggio, il cui olio essenziale è altamente tossico.

Un profumo «simile alla menta» non è una prova di sicurezza. Si controllano insieme fusto, foglia, infiorescenza e luogo di crescita.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=5416
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Mentha+spicata
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5416

Mesembryanthemum crystallinum — foglie succulente ricoperte di cristalli

Mesembryanthemum crystallinum

Sui pendii salmastri della California meridionale si incontra talvolta una pianta bassa la cui superficie sembra ricoperta da milioni di gocce di rugiada.



Mesembryanthemum crystallinum, succulenta bassa con foglie carnose rivestite da vescicole trasparenti
Winfried Bruenken (Amrum) · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

Neppure al sole queste gocce scompaiono: sono cellule vescicolari trasparenti sulle foglie e sui fusti.

È Mesembryanthemum crystallinum, detta anche pianta del ghiaccio cristallina, una succulenta annuale introdotta dal gruppo sudafricano.

Le giovani foglie carnose e i fusti teneri sono conosciuti come alimento senza cottura. Il loro sapore leggermente salato non trasforma la pianta in una fonte di acqua dolce.



Mesembryanthemum crystallinum, succulenta bassa con foglie carnose rivestite da vescicole trasparenti
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erbacea annuale espansa che forma normalmente un tappeto basso di diversi rami carnosi divergenti dalla base.

Le foglie giovani sono verdi, ovali oppure spatolate, spesse e succose, su piccioli brevi oppure quasi sessili.

Foglie e fusti sono ricoperti da grandi vescicole trasparenti, simili sotto ingrandimento a perline di vetro.

Con l'età alcune parti diventano rossastre e i rami più bassi si scuriscono.

I fiori, relativamente piccoli, sono bianchi oppure lievemente rosati, con numerosi petali stretti. Sono solitari o riuniti in piccoli gruppi.

Dopo la fioritura si sviluppano capsule fruttifere asciutte e stellate, non grandi bacche dolci.

Alla fine della stagione tutta la pianta può assumere un aspetto rossastro e secco.

Le vescicole trasparenti sono un carattere molto importante, assente nella maggior parte delle altre piante del ghiaccio californiane.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora registra Mesembryanthemum crystallinum come specie non nativa, moderatamente invasiva.

Le osservazioni sono più numerose nelle contee di San Diego, Orange, Los Angeles, Ventura e Santa Barbara, e molto più rare lontano dalla costa meridionale.

Cresce su suoli disturbati e assolati, terreni salini, pendii vicino all'oceano e substrati sabbiosi o pietrosi.

Non è una comune verdura selvatica della Sacramento Valley e non va presentata come pianta abituale dei parchi locali d'acqua dolce.

In alcuni terreni salini può accumulare grandi quantità di sale, cosa percepibile anche dal gusto delle foglie.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dopo le piogge invernali compaiono le giovani foglie succose, specialmente nei luoghi aperti e assolati dal clima mite della California meridionale.

Negli anni freddi o asciutti lo sviluppo può essere ritardato.

I fiori si formano generalmente tra la tarda primavera e l'estate. In altre latitudini i calendari botanici sono differenti, perciò il periodo va confrontato con le osservazioni locali.

Quando il terreno si asciuga e i sali si concentrano, le foglie diventano rosse e più dure.

La vegetazione tenera e giovane è la più adatta al consumo a freddo; i vecchi fusti secchi e le capsule seminali non sono le stesse parti alimentari.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani carnose. Plants For A Future conferma direttamente il loro consumo crudo per Mesembryanthemum crystallinum.

La foglia è croccante e ricca di succo, con un gusto leggermente acidulo e salato. Può essere tagliata e aggiunta a una piccola porzione di verdure fredde.

Le cellule vescicolari appartengono alla superficie della foglia e non devono essere eliminate come spine.

Fusticini verdi teneri. La stessa fonte conferma il consumo crudo delle parti morbide dei fusti.

Si scelgono soltanto i segmenti giovani e succosi, non i vecchi rami inferiori fibrosi.

Frutti e semi sono citati in alcuni cataloghi alimentari, ma non è descritto chiaramente un metodo specifico e sicuro di consumo crudo: non vengono inclusi nell'elenco pratico.

Foglie e succo possono contenere molto sale e acidi organici; grandi porzioni quotidiane non sono consigliate.

Su terreni vicini a zone industriali la pianta può assorbire contaminanti e il semplice lavaggio non garantisce che vengano rimossi dai tessuti.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Mesembryanthemum nodiflorum possiede foglie più strette e cilindriche e fiori piccoli; Carpobrotus edulis ha foglie molto più grandi, a sezione triangolare, e fiori ben più vistosi.

Alcune piante dei terreni salmastri non possiedono affatto vere foglie larghe.

Le vescicole brillanti possono suggerire la specie, ma occorre verificare anche struttura delle foglie, ramificazione e fiori.

Non si assaggia una succulenta sconosciuta per determinarla «dal sale».

Sulle dune naturali in corso di ripristino la raccolta può essere vietata; bordi stradali e fossi di scarico non sono adatti all'alimentazione cruda.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5460
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=5460
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Mesembryanthemum+crystallinum

Monardella villosa — foglie e capolini aromatici in acqua fredda

Monardella villosa

Su un margine boschivo piuttosto asciutto della California si può incontrare un'erba aromatica dalle foglie grigio-verdi e dalle infiorescenze sferiche di fiori rosa-lilla.



Monardella villosa, menta del coyote con foglie grigio-verdi opposte e capolini quasi sferici rosa-lilla
Eugene Zelenko · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Cresce fra le querce e gli arbusti delle colline pedemontane, dove dopo le piogge primaverili si sviluppa una nuova vegetazione, mentre in estate la terra si asciuga rapidamente.

È la menta del coyote, Monardella villosa. Per questa specie è documentato un metodo particolarmente adatto alla vita senza fuoco: lasciare foglie fresche e capolini in infusione in acqua potabile fredda.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erbacea perenne dotata di diversi fusti sottili, generalmente alti 20–60 centimetri.



Monardella villosa, menta del coyote con foglie grigio-verdi opposte e capolini quasi sferici rosa-lilla
U.S. National Park Service (NPS) · Public domain · Wikimedia Commons

Le parti inferiori dei germogli tendono a lignificare con l'età.

Le foglie sono opposte, piccole, da rotondo-ovate ad allungate, spesso grigio-verdi a causa di una breve peluria.

Il margine è intero oppure finemente dentato.

Toccando leggermente le foglie di una pianta riconosciuta si libera un profumo speziato di menta.

I fiori terminali sono riuniti in gruppi compatti quasi sferici, con evidenti brattee simili a foglioline. Le corolle sono tubulose, rosa pallido, lavanda oppure lilla.

A metà estate i capolini si vedono bene sopra il gruppo arrotondato dei germogli verdi.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Monardella villosa è nativa della California.

Calflora la registra nei querceti pedemontani e nel chaparral delle regioni centrali e settentrionali dello Stato.

Nei luoghi sassosi possono formarsi gruppi fitti, ma nei bassi terreni ombrosi e bagnati la specie non è necessariamente comune.

Alcune sottospecie geografiche e specie affini del genere Monardella sono limitate a territori molto piccoli.

Se si incontra un esemplare insolito, è preferibile controllarne l'esatto taxon nella flora locale.

Nelle aree protette non si raccoglie.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le foglioline giovani ricrescono in primavera dopo le piogge e hanno un aroma particolarmente gradevole prima della forte siccità estiva.

La fioritura avviene più spesso nella tarda primavera e in estate, proseguendo talvolta più a lungo nelle colline pedemontane fresche.

Negli anni particolarmente aridi le foglie diventano piccole e dure.

Per la bevanda fredda si utilizzano foglie verdi fresche e capolini aperti sani, non parti appassite o ammuffite.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie fresche e capolini in acqua fredda. Plants For A Future descrive un metodo specifico per Monardella villosa: lasciare queste parti in acqua fredda per ottenere una bevanda profumata, con una lieve amarezza speziata.

In un documento californiano della California Native Plant Society sono elencati come commestibili anche foglie, fiori e semi di questa specie, ma per un impiego prudente sul campo è preferibile attenersi al metodo documentato dell'infusione fredda.

Si schiacciano delicatamente foglie e fiori con dita pulite, si lasciano per poco tempo in acqua potabile fresca, poi si rimuovono le parti vegetali.

Non è confermato qui l'uso alimentare delle radici né dei vecchi germogli lignificati.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Monardella odoratissima e alcune altre monardelle hanno anch'esse capolini densi e un aroma intenso.

Rispetto a Mentha canadensis, la menta del coyote forma capolini sferici terminali, non verticilli di fiori nelle ascelle delle foglie.

Clinopodium douglasii ha germogli bassi e striscianti e fiori singoli ascellari.

La specie va identificata attraverso fiori, foglie e posizione geografica, non soltanto dal profumo speziato.

Non si usano piante sconosciute dei generi Salvia o Monardella senza una determinazione botanica.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5665
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Monardella+villosa
- https://cnps-yerbabuena.org/wp-content/uploads/Container-Native-Plants-San-Francisco-CNPS-YB_sm.pdf

Montia fontana — foglie tenere presso sorgenti e ruscelli freddi

Montia fontana

Lungo i bordi dei ruscelli freddi e nei punti bagnati dei prati montani californiani compare talvolta una piccola erba tenera dalle foglioline succose. Durante la fioritura, fra le foglie si notano minuscoli fiori bianchi, ben diversi dai vistosi fiori da giardino.



Montia fontana, piccola erba ripariale con foglie opposte succose e minuscoli fiori bianchi
Rob Philpott (foto; caricata da E Wusk) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

È Montia fontana, conosciuta anche come water blinks. In alcuni paesi le foglie e i fusti giovani vengono mangiati crudi. Sulle rive dei ruscelli, però, la condizione decisiva non è il gusto, ma la qualità dell'acqua: anche una pianta correttamente identificata può ospitare microrganismi invisibili.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Montia fontana è una piccola erbacea annuale o perenne di breve durata, che talvolta forma un tappeto sottile.

I fusti sono morbidi e succosi, striscianti oppure leggermente ascendenti, e possono radicare ai nodi.



Montia fontana, piccola erba ripariale con foglie opposte succose e minuscoli fiori bianchi
E Wusk · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Le foglie sono opposte, a margine intero, piccole, ovali, spatolate oppure un poco allungate, prive di denti rigidi e punte spinose.

Nei giovani esemplari le basi di una coppia di foglie possono essere leggermente saldate.

I fiori sono minuscoli, bianchi, con pochi petali, solitari o in piccoli gruppi alle estremità dei germogli sottili.

Osservandoli attentamente, dopo la fioritura si notano piccole capsule contenenti semi molto minuti.

Rispetto a molte stellarie, le foglie sono più carnose e i fusti spesso di un verde quasi traslucido.

Sul terreno bagnato le foglie sono più grandi e tenere; durante la siccità la pianta diventa rapidamente piccola e poco visibile.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma Montia fontana come specie nativa della California, associata alle comunità umide e ripariali.

Gli habitat tipici sono sorgenti, ruscelli freschi, bordi costantemente umidi dei prati montani, piccole depressioni bagnate e canaletti poco profondi con acqua corrente pulita.

Sulla pianura calda e asciutta della Sacramento Valley non forma un tappeto verde permanente senza disponibilità d'acqua.

Molti ritrovamenti naturali si trovano in luoghi montani e costieri più freschi.

Nonostante l'eventuale abbondanza locale, vicino agli insediamenti molti ruscelli ricevono scarichi.

La parola «sorgente» nel nome della pianta non dimostra che l'acqua sia potabile.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le foglie tenere compaiono quando il terreno rimane a lungo umido: durante una primavera fresca, dopo lo scioglimento della neve oppure per tutto l'anno in alcune sorgenti dei climi miti.

Le guide botaniche delle regioni temperate descrivono la fioritura dalla tarda primavera all'autunno; nelle basse montagne californiane, con la siccità estiva, può terminare prima.

In un prato montano elevato e bagnato la pianta può mantenere foglie morbide quasi per tutta l'estate.

Le foglie vecchie sul bordo asciutto del ruscello diventano più amare.

Per il cibo conta la vegetazione giovane, prima dell'indurimento e dell'essiccamento dei fusti, non soltanto il mese sul calendario.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Plants For A Future conferma direttamente il consumo crudo delle foglie di Montia fontana.

Il gusto è delicato, leggermente erbaceo, e nella fase tenera e umida ricorda una semplice insalata.

Una piccola porzione può essere spezzettata e mangiata fresca dopo il lavaggio con acqua potabile pulita.

Fusticini giovani e succosi. Food Plants International, nel repertorio di ECHOcommunity, ne conferma esplicitamente il consumo crudo nelle insalate.

Si utilizzano soltanto le cime verdi e morbide, non le vecchie parti grossolane o morte.

Fiori, semi e radici non sono confermati nelle fonti come alimenti crudi indipendenti e non vengono proposti.

La qualità dell'acqua conta più del risciacquo. Non si raccolgono piante direttamente da ruscelli di qualità sanitaria sconosciuta, a valle di pascoli, scarichi, abbeveratoi o presso strade trafficate.

Il lavaggio con acqua pulita può rimuovere la terra, ma non garantisce l'eliminazione di tutti i patogeni e dei contaminanti già presenti nella pianta.

Una verdura coltivata su terreno pulito e irrigata con acqua controllata è più adatta all'alimentazione di una popolazione casuale cresciuta in una sorgente sconosciuta.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Claytonia sibirica cresce anch'essa nei boschi umidi settentrionali, ma normalmente presenta foglie ovali più grandi e fiori rosa evidenti.

Stellaria media predilige i terreni umidi, ma differisce per la peluria del fusto e per i caratteristici petali bianchi profondamente incisi.

Altre piccole erbe acquatiche possono essere quasi indistinguibili finché non compaiono i fiori.

Non si identifica né si mangia un germoglio umido soltanto perché somiglia alla lattuga.

Bisogna osservare foglie, fiori e capsule mature, verificando che tutti i caratteri appartengano alla stessa pianta.

In caso di dubbio sulla qualità dell'acqua si rinuncia alla raccolta anche quando la specie è stata riconosciuta correttamente.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5685
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Montia+fontana
- https://www.echocommunity.org/es/resources/04cff150-4056-4eed-a34d-f471acf7f03f

Morus alba — gelsi maturi dolci degli alberi da giardino

Morus alba

Nei cortili californiani e vicino ai vecchi giardini si può incontrare un albero deciduo sotto il quale, d'estate, cadono numerosi frutti composti morbidi, bianchi, rosati oppure viola scuro, simili a bacche allungate e corte.



Morus alba, albero deciduo con foglie cuoriformi anche lobate e frutti composti bianchi o porpora
B.navez · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

È il gelso bianco, Morus alba.

Il nome non indica necessariamente il colore bianco dei frutti: alcuni alberi ne producono di quasi neri.

I frutti completamente maturi si mangiano crudi; il lattice bianco dei ramoscelli e i frutti non maturi, invece, possono provocare avvelenamento.



Morus alba, albero deciduo con foglie cuoriformi anche lobate e frutti composti bianchi o porpora
Gaurav Dhwaj Khadka · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Il gelso bianco è un albero deciduo a crescita rapida, che con sufficiente acqua può raggiungere 8–15 metri.

Negli esemplari vecchi la chioma è ampia ed espansa e il tronco ha una corteccia grigio-bruna. Sui rametti giovani si possono osservare lenticelle chiare.

Le foglie sono alterne e straordinariamente variabili: sullo stesso ramo possono crescere lamine cuoriformi intere e foglie con diversi lobi.

I margini sono dentati; la superficie superiore può essere liscia e sulla pagina inferiore risaltano le nervature.

I fiori poco appariscenti, verdastri, sono riuniti in piccole infiorescenze simili ad amenti, senza petali vistosi.

Da essi si formano infruttescenze carnose composte da molti piccoli frutti.

L'infruttescenza giovane è soda e pallida. Quando è matura diventa morbida, dolce e si stacca facilmente dal ramo.

Secondo l'albero può rimanere bianca o color crema, diventare rosa oppure scurirsi fino al viola.

Quando si spezzano giovani rami o si danneggiano foglie, fuoriesce lattice bianco: non è un succo commestibile.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Morus alba è originaria dell'Asia.

Da molto tempo viene coltivata in California per l'ombra e i frutti; Calflora registra anche individui inselvatichiti.

Gli alberi si trovano nei giardini, presso gli insediamenti, sui terreni disturbati e talvolta lungo i corsi d'acqua.

Nella Sacramento Valley crescono bene dove è disponibile acqua anche con il caldo estivo, ma non sono alberi nativi tipici dei boschi naturali.

Sui terreni aperti e asciutti, senza irrigazione, le giovani piante attecchiscono con più difficoltà.

Molti alberi visibili vicino alle case sono vecchie piantagioni. I frutti degli alberi su proprietà private non sono liberamente raccoglibili.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

In primavera compaiono foglie e piccoli fiori poco vistosi.

Dopo l'impollinazione i frutti composti verdi crescono rapidamente.

Nella Central Valley i primi frutti maturi possono comparire già a fine maggio o in giugno; il raccolto principale avviene d'estate.

Secondo varietà e luogo il periodo dura diverse settimane e può arrivare ad agosto.

All'inizio dell'autunno le foglie cominciano a ingiallire; d'inverno l'albero ne è privo e non produce frutti.

Le infruttescenze mature essiccate naturalmente possono essere conservate dopo la stagione, ma ciò richiede una completa asciugatura.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Infruttescenze completamente mature e morbide. North Carolina State University Extension conferma il consumo crudo dei frutti maturi di Morus alba.

Sono dolci, talvolta poco aromatici, con buccia sottile e numerosi minuscoli semi commestibili.

Essendo molto delicati, possono essere schiacciati con le dita e mangiati senza riscaldamento.

Frutti maturi essiccati naturalmente. La stessa fonte universitaria descrive anche i gelsi essiccati come alimento.

I frutti maturi e puliti possono essere asciugati in condizioni adatte, ma si deteriorano rapidamente nell'umidità; qualsiasi frutto ammuffito va scartato.

L'essiccazione non rende sicuro un frutto non maturo.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Nel gelso rosso Morus rubra le foglie sono normalmente più ruvide e pelose.

Nel gelso bianco la pagina superiore è spesso più liscia, ma ibridi e cultivar complicano il riconoscimento.

Il colore non è un carattere affidabile: Morus alba può produrre infruttescenze nere.

Un albero adulto va identificato osservando insieme foglie, fiori in amenti, frutti composti e rametti.

Esclusione importante: il lattice bianco dei rami e i frutti acerbi non devono essere mangiati.

NCSU segnala possibili disturbi gastrointestinali e sintomi neurologici dopo il loro consumo.

Foglie e germogli non sono consigliati come insalata cruda.

Non si assaggiano frutti verdi e duri per identificare la pianta e non si raccolgono frutti da terreni sporchi o alberi trattati.

FONTI

Calflora — Morus alba, presenza in California e tossicità dei frutti acerbi: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5691 North Carolina State University Extension — frutti maturi crudi, frutti essiccati e lattice tossico: https://plants.ces.ncsu.edu/plants/morus-alba/

Morus nigra — gelsi quasi neri e succosi dei vecchi giardini

Morus nigra

D'estate, sotto alcuni vecchi alberi, l'asfalto e l'erba si ricoprono di macchie scure lasciate dai frutti succosi caduti.



Morus nigra, gelso nero con grandi foglie cuoriformi ruvide e infruttescenze mature viola scuro
Miloslav Bahna · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Se sui rami si vedono grandi foglie ruvide e infruttescenze allungate porpora-nerastre, potrebbe trattarsi del gelso nero.

L'albero è stato introdotto in California dal Vecchio Mondo; fuori coltivazione è molto più raro del gelso bianco.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Il gelso nero è un albero deciduo dalla chioma ampia e folta, generalmente alto 5–10 metri.

Le foglie sono semplici, alterne, grandi, cuoriformi alla base e con margine dentato. Alcune possono presentare tre lobi.

La pagina superiore è nettamente ruvida e verde scuro; quella inferiore è pelosa.

I piccoli fiori verdastri sono riuniti in brevi infiorescenze simili ad amenti.

Ciò che sembra una bacca grande è in realtà un insieme di moltissimi piccoli frutti succosi saldati fra loro.

A piena maturazione diventa quasi nero, molto morbido, e rilascia succo viola.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora registra Morus nigra come specie di gelso non nativa e riporta soltanto pochissime osservazioni fuori coltivazione, comprese quelle delle contee di Sacramento, Los Angeles, San Bernardino e Ventura.

È quindi soprattutto un albero dei vecchi giardini e degli insediamenti, non una comune risorsa alimentare selvatica della California.

Nelle valli irrigate cresce meglio che sui pendii sassosi e asciutti.

I frutti di un albero su proprietà privata si raccolgono soltanto con l'autorizzazione del proprietario.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le foglie si aprono in primavera e i fiori compaiono verso la fine della stessa stagione.

I frutti maturano generalmente d'estate, talvolta con un periodo prolungato fino all'inizio dell'autunno.

Le infruttescenze acerbe sono inizialmente chiare, poi diventano rosse e infine molto scure.

Quelle completamente mature spesso cadono al minimo contatto.

È importante mangiarle fresche: dopo la caduta su terreno sporco si danneggiano rapidamente e iniziano a deteriorarsi.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Infruttescenze scure mature. Plants For A Future conferma espressamente il consumo crudo dei frutti di Morus nigra.

Sono agrodolci, molto succosi e macchiano mani e indumenti.

Si possono mangiare subito dopo averli raccolti da un ramo pulito, schiacciare per ottenere una purea fredda oppure essiccare naturalmente in condizioni igieniche.

È fondamentale non consumare frutti verdi o non del tutto maturi: Calflora ne segnala la tossicità.

Anche il lattice dei ramoscelli danneggiati non è un alimento.

Foglie e giovani germogli non vengono inseriti nella dieta cruda, nonostante le descrizioni alimentari di alcune altre specie di gelso.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

La specie più simile è Morus alba, il gelso bianco, le cui infruttescenze mature possono essere persino nere.

Il colore del frutto, da solo, non identifica la specie.

In Morus nigra le foglie sono normalmente più spesse e ruvide e le dimensioni delle infiorescenze differiscono; è più affidabile confrontare i caratteri botanici dell'intero albero.

Le more dei rovi crescono su fusti arbustivi spinosi, non su un grande albero deciduo.

I frutti immaturi di qualsiasi gelso non devono essere assaggiati per identificarli.

FONTI

- Calflora — Morus nigra: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=12683

- Calflora — osservazioni per contea: https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=12683
- Plants For A Future — Morus nigra: https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Morus+nigra

Morus rubra — gelsi maturi quasi neri di un albero rarissimo nello Stato

Morus rubra

D'estate, sotto la chioma di alcuni vecchi alberi da giardino, compaiono macchie rosso scuro lasciate dai frutti caduti.



Morus rubra, alto gelso rosso con foglie grandi ruvide e frutti composti allungati viola scuro
□□ □□ · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Se l'albero ha grandi foglie ruvide e infruttescenze allungate che sono diventate quasi nere, potrebbe trattarsi del gelso rosso.

La specie è originaria della parte orientale del Nordamerica e in California è registrata molto raramente.

I frutti completamente maturi sono gustosi crudi, mentre le infruttescenze acerbe e il lattice bianco dei rami non devono essere consumati.



Morus rubra, alto gelso rosso con foglie grandi ruvide e frutti composti allungati viola scuro
Douglas Goldman (DouglasGoldman) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un albero deciduo generalmente alto 8–15 metri, talvolta più grande, con chioma arrotondata e corteccia grigiastra che diventa grossolana con l'età.

Le foglie sono semplici, alterne, spesso grandi, largamente ovate o cuoriformi, con margine dentato e apice appuntito.

Sui germogli giovani alcune foglie possono essere lobate.

La pagina superiore è visibilmente ruvida, quella inferiore normalmente coperta da morbidi peli.

I piccoli fiori verdastri crescono in brevi infiorescenze pendule; fiori maschili e femminili possono svilupparsi separatamente.

Il frutto maturo non è una singola bacca, ma un insieme di piccoli frutti succosi, che forma un'infruttescenza allungata lunga circa due–tre centimetri.

All'inizio è bianco-verdastra, poi rossa e a piena maturazione viola scuro.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora registra circa due osservazioni di Morus rubra in California e non la considera una specie nativa dello Stato.

Non è quindi una bacca selvatica diffusa sulle colline pedemontane né un albero caratteristico della Sacramento Valley.

Singoli esemplari possono sopravvivere in vecchi giardini, collezioni botaniche e vicino agli insediamenti dove in passato venivano piantati gelsi.

Occorre ricordare che il gelso rosso si incrocia con quello bianco, quindi è difficile riconoscere l'albero da un solo frutto.

In alcune piantagioni urbane si trovano ibridi.

Sui terreni privati il raccolto richiede il permesso del proprietario.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le foglie compaiono in primavera, contemporaneamente oppure poco prima delle piccole infiorescenze simili ad amenti.

I frutti si ingrossano all'inizio dell'estate e maturano gradualmente, di norma fra giugno e agosto, secondo temperature e posizione.

Per il consumo sono adatti soltanto i frutti composti più scuri e morbidi, che si staccano facilmente dal peduncolo.

Le infruttescenze rosse e sode sono ancora acerbe: anche se ricordano i lamponi, non vanno mangiate.

Con il caldo i frutti caduti fermentano e si deteriorano rapidamente.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Infruttescenze completamente mature. Plants For A Future conferma direttamente il consumo crudo di Morus rubra.

La polpa è succosa, dolce e lievemente acidula.

Si può mangiare subito dopo la raccolta da un ramo pulito, schiacciare a freddo oppure essiccare naturalmente senza riscaldamento, purché non si formi muffa.

All'interno sono presenti numerosi semi piccoli, normalmente morbidi alla masticazione.

Calflora avverte separatamente della tossicità dei frutti acerbi e del lattice: non vanno assaggiati né usati per bevande.

Foglie e germogli giovani sono menzionati in alcune descrizioni alimentari, ma una conferma distinta e affidabile della sicurezza di un loro consumo crudo per questa specie non è univoca; la dieta comprende quindi soltanto i frutti maturi.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Morus alba è molto più comune in California; i suoi frutti maturi possono essere non soltanto bianchi, ma anche neri.

Il colore non distingue in modo affidabile il gelso rosso dal gelso bianco.

Morus nigra normalmente ha foglie più spesse e ruvide, un albero spesso più piccolo e rimane soprattutto un elemento dei giardini.

Le more dei rovi maturano su lunghi fusti arbustivi spinosi, non su un albero alto.

Se si sospetta un ibrido o una specie non determinata, non bisogna dedurre la sicurezza alimentare dalla sola somiglianza esterna.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=12684
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Morus+rubra
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Morus_rubra_(fruit)

Neltuma odorata — dolci baccelli maturi del mesquite desertico

Neltuma odorata

Nel letto asciutto di un corso d'acqua del deserto della California meridionale, d'estate si può vedere un piccolo albero dalla chioma leggera e traforata, con lunghi baccelli giallo paglia.



Neltuma odorata, mesquite desertico con foglie bipennate, spine appaiate e lunghi baccelli giallo paglia
Joe Decruyenaere (pixeltoo) · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

Da fuori appare spinoso e poco invitante, ma la polpa del baccello maturo può essere sensibilmente dolce.

È uno dei mesquite dei deserti meridionali, una pianta della quale si mangiano proprio i baccelli e non il fogliame verde.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un albero o grande arbusto normalmente alto 3–9 metri, talvolta di più, con rami espansi e radici profonde.



Neltuma odorata, mesquite desertico con foglie bipennate, spine appaiate e lunghi baccelli giallo paglia
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Sui rami giovani possono trovarsi robuste spine appaiate.

La foglia è bipennata: dal picciolo principale si diramano segmenti pennati lungo i quali sono disposte in file numerose piccole foglioline strette.

Dalla primavera compaiono lunghi racemi cilindrici di minuscoli fiori giallo-verdastri.

Successivamente si sviluppano legumi stretti, generalmente diritti o leggermente ricurvi, che dal verde diventano giallo paglia.

Nel baccello maturo la parte esterna si asciuga; all'interno si trovano i rivestimenti duri dei semi.

Nella letteratura precedente le piante californiane venivano spesso registrate come Prosopis glandulosa var. torreyana.

Le fonti tassonomiche moderne utilizzano anche il nome Neltuma odorata.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

In California questa pianta è associata soprattutto ai deserti sudorientali: pianure sabbiose, depressioni, antichi alvei e luoghi nei quali le radici raggiungono l'umidità profonda.

È particolarmente caratteristica delle zone ai piedi dei monti San Bernardino e dei dintorni della Coachella Valley, nonché di alcuni settori della Imperial County.

Non bisogna aspettarsi di trovarla nella vegetazione naturale dei dintorni di Sacramento.

Gli esemplari presso parcheggi e aree paesaggistiche possono essere stati piantati dall'uomo e trattati regolarmente con sostanze chimiche.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dopo una primavera calda, ai racemi di fiori si sostituiscono i baccelli verdi.

Il loro sviluppo dipende dalle piogge invernali e dall'umidità disponibile nel terreno.

La polpa dolce si sviluppa meglio nei baccelli completamente maturi, generalmente dall'inizio dell'estate al principio dell'autunno.

Un baccello secco può rimanere a lungo sul ramo, ma il mese sul calendario non ne garantisce la qualità.

I legumi danneggiati, scuriti o ammuffiti non vengono raccolti.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Baccelli maturi. Lo USDA descrive la polpa dolce dei baccelli del mesquite mellifero come un alimento consumato senza riscaldamento preliminare.

Contano la piena maturazione e la pulizia del baccello, non soltanto la sua forma esterna.

Massa alimentare secca. I baccelli maturi e asciutti venivano tradizionalmente macinati per produrre una polvere dolciastra, che può essere mescolata con acqua fredda.

La farina ottenuta contiene parti del baccello, ma non bisogna cercare di spezzare i semi durissimi con i denti.

Per questo taxon non esistono qui conferme distinte del consumo crudo sicuro di giovani foglie, corteccia, radici o fiori: non fanno parte della dieta descritta.

Il gusto dolce non giustifica la raccolta da terreni contaminati, lungo le autostrade o vicino alle acque di scarico.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Il mesquite a vite Strombocarpa pubescens si distingue per gli straordinari baccelli avvolti in strette spirali, mentre quelli del mesquite mellifero rimangono relativamente diritti.

In Neltuma velutina, altro mesquite del Sud-Ovest, foglie e germogli sono spesso più vellutati: un solo carattere non basta per determinare la specie.

In Parkinsonia florida, il palo verde blu, la corteccia è verde e i fiori sono più grandi e giallo vivace.

Diverse Fabacee ornamentali possiedono baccelli esternamente simili, ma l'utilizzo alimentare del mesquite non può essere esteso ad esse.

Per identificare l'albero occorre osservare insieme germogli, foglie bipennate, fiori e frutti maturi.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=14746
- https://plants.sc.egov.usda.gov/DocumentLibrary/plantguide/pdf/cs_prglt.pdf
- https://powo.science.kew.org/taxon/urn:lsid:ipni.org:names:77303754-1

Ocimum basilicum — foglie fresche e fiori aromatici del basilico

Ocimum basilicum

D'estate, su una vecchia aiuola o accanto a una recinzione soleggiata, può sopravvivere una piccola pianta cespugliosa dalle foglie lisce e aromatiche.



Ocimum basilicum, basilico profumato con foglie opposte lisce e piccoli fiori bianchi o lilla in spighe
Forest & Kim Starr · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

Sfregando delicatamente una foglia si percepisce un profumo dolce e speziato, con note di chiodi di garofano o anice.

Più tardi sulle cime si sviluppano gruppi di piccoli fiori bianchi oppure lilla, dalla corolla bilabiata.

È Ocimum basilicum, il comune basilico coltivato, segnalato molto raramente fuori dai giardini californiani.

Le foglie e i fiori freschi sono confermati come alimenti crudi.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Nel clima californiano è normalmente un'erbacea annuale alta circa 20–70 centimetri, benché in assenza di gelate possa vivere più a lungo.

Il fusto è eretto, quadrangolare, verde oppure porpora e ramificato.

Le foglie sono opposte, ovali, lisce o leggermente rugose, con margine intero oppure lievemente dentato, portate da piccioli.

Quando vengono sfregate, le cellule ghiandolari liberano un intenso aroma speziato.

I piccoli fiori bilabiati, bianchi, rosa pallido oppure lilla, sono disposti in verticilli in un'infiorescenza terminale simile a una spiga.

Dopo la fioritura, in ogni calice si formano alcuni piccoli frutticini secchi scuri, che a contatto con l'acqua sviluppano una copertura mucillaginosa.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora registra Ocimum basilicum come specie non nativa, con circa dieci ritrovamenti fuori coltivazione, principalmente nelle contee meridionali e costiere.

Quasi sempre il basilico è associato a orti, coltivazioni in vaso, compost oppure plantule nate accidentalmente.

Nella Sacramento Valley si coltiva con irrigazione, ma d'estate le foglie tenere perdono rapidamente qualità se manca l'acqua.

Le gelate uccidono la pianta.

Un vecchio orto o un terreno abbandonato può essere contaminato e nelle coltivazioni private non si raccoglie senza permesso.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dopo il ritorno di temperature primaverili stabilmente miti compaiono dai semi le prime foglie.

La vegetazione più tenera cresce fra la tarda primavera e l'estate, finché la pianta viene irrigata regolarmente.

Con il caldo il basilico comincia a produrre racemi di fiori; verso la fine dell'estate e in autunno si formano molti piccoli frutticini scuri.

Anche i fiori freschi possono essere utilizzati come spezia, ma dopo la fioritura abbondante le foglie possono diventare più pungenti.

Con le prime notti fredde la parte aerea si deteriora rapidamente.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie fresche e fiori. Plants For A Future conferma direttamente il consumo crudo di Ocimum basilicum.

Le foglie morbide possono essere tagliate finemente e aggiunte a pomodori, ortaggi, fagioli oppure altri cibi freddi.

L'aroma è intenso: ne bastano poche.

Anche i fiori bianchi o lilla si possono mangiare crudi come piccola aggiunta speziata.

Con tempo asciutto le foglie possono essere essiccate naturalmente all'ombra, su una rete pulita, e poi usate per insaporire preparazioni fredde.

I semi della specie sono talvolta consumati dopo un ammollo in acqua che ne rende mucillaginosa la superficie, ma non viene proposto un procedimento da campo per plantule nate spontaneamente e non identificate.

L'olio essenziale non sostituisce le foglie come alimento.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Ocimum americanum e alcuni basilici coltivati sono simili e possono essere venduti con nomi parzialmente sovrapposti.

Le differenze riguardano la forma delle foglie, le brattee e la struttura del calice del fiore.

Mentha spicata ha generalmente foglie più nettamente dentate e un'infiorescenza allungata di tipo differente.

Origanum vulgare presenta foglie più piccole e gruppi fiorali compatti.

Il solo aroma non è sufficiente per riconoscere la specie, poiché molte Lamiacee hanno un profumo speziato.

Si controllano insieme le foglie opposte, il fusto quadrangolare e i fiori bilabiati.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=12703
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Ocimum+basilicum

Oemleria cerasiformis — frutti quasi neri dell'osoberry costiero

Oemleria cerasiformis

All'inizio della primavera, quando molti arbusti decidui sono ancora spogli, sui rami sottili compaiono numerosi fiori biancastri penduli.



Oemleria cerasiformis, arbusto deciduo dai rami arcuati con fiori bianchi penduli e piccole drupe scure
brewbooks · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

All'inizio dell'estate sono sostituiti da piccoli frutti, dapprima arancio-rossi e poi quasi neri.

I frutti completamente maturi dell'osoberry si possono mangiare freschi, anche se non sono dolci come le prugne coltivate.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un alto arbusto deciduo, spesso alto 2–5 metri, con rami sottili e arcuati.

Le foglie sono semplici, alterne, oblunghe e per lo più lunghe 5–12 centimetri; si restringono sia verso l'apice sia verso la base.

Il margine è generalmente intero o lievemente ondulato e la pagina inferiore è più chiara.

Sui rametti sottili si osservano lenticelle chiare.

I fiori a cinque petali chiari sono riuniti in piccoli racemi penduli.

I fiori maschili e femminili si trovano generalmente su arbusti diversi.

I frutti sono ovali, lunghi circa un centimetro, e contengono un solo nocciolo duro.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora classifica Oemleria cerasiformis come specie nativa della California.

Cresce nei boschi settentrionali e costieri, nei canyon umidi e lungo i margini forestali, talvolta anche nei boschi misti sempreverdi.

Dove è disponibile sufficiente umidità può crescere in gruppi.

Non è un comune albero spontaneo da frutto delle strade asciutte di Sacramento.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

L'osoberry fiorisce molto presto, talvolta prima che tutte le foglie si siano aperte.

I frutti iniziano a formarsi in primavera e diventano scuri alla fine della primavera oppure all'inizio dell'estate.

Sulla costa settentrionale e sui pendii a quote più elevate possono maturare più tardi.

Gli uccelli spesso consumano i frutti maturi quasi immediatamente.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Frutti maturi. Oregon State University descrive come commestibili le drupe completamente mature e quasi nere, benché possano essere astringenti.

Si separa la polpa morbida e fresca dal nocciolo.

I frutti verdi oppure soltanto arrossati sono normalmente ancora acerbi e astringenti.

Non viene raccomandato il consumo senza fuoco delle foglie giovani o dei noccioli di questa specie, anche se le foglie hanno un insolito odore che ricorda il cetriolo.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Possono ricordarla i piccoli frutti delle vere prugne del genere Prunus.

L'osoberry, però, apre molto presto piccoli racemi penduli di fiori bianchi e possiede foglie oblunghe dalla caratteristica forma intera.

In molti Prunus la struttura e la disposizione dei fiori sono differenti.

Quando si mangiano drupe, non bisogna mai mordere o macinare il nocciolo: non fa parte della polpa commestibile.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5879
- https://landscapeplants.oregonstate.edu/plants/oemleria-cerasiformis
- https://plantdatabase.kpu.ca/PlantPrint/oece

Opuntia basilaris — frutti maturi e pale con glochidi invisibili

Opuntia basilaris

Nel deserto del Mojave, dal terreno sassoso emerge talvolta un basso cespuglio di cactus con pale piatte e arrotondate, simili alla coda di un castoro. In primavera si aprono grandi fiori rosa brillante. È Opuntia basilaris, una specie nativa del Sud-Ovest americano. I suoi frutti venivano consumati freschi. Ma la quasi completa assenza di lunghe spine è ingannevole: la superficie è ricoperta da moltissimi minuscoli glochidi, capaci di conficcarsi a lungo nella pelle e nelle mucose.



Opuntia basilaris bassa con pale ovali grigio-verdi, areole ricche di glochidi e grandi fiori rosa
Dcrjsr (Jane S. Richardson) · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È normalmente una pianta bassa che si espande lateralmente, formando gruppi di segmenti appiattiti e arrotondati.

Ogni segmento è simile a una larga spatola oppure a una coda ovale, grigio-verde o glauco, spesso alcuni centimetri.

In molti esemplari mancano le grandi spine lunghe, ma su tutta la superficie si trovano numerose areole, dalle quali emergono setole cortissime: i glochidi.



Opuntia basilaris bassa con pale ovali grigio-verdi, areole ricche di glochidi e grandi fiori rosa
National Park Service · Public domain · Wikimedia Commons

Alla luce del sole possono sembrare minuscoli punti rossastri.

I segmenti giovani crescono sulle estremità di quelli vecchi. In primavera, lungo il margine superiore delle pale, compaiono boccioli e grandi fiori dai numerosi petali rosa intenso o cremisi.

Dopo la fioritura si sviluppano frutti relativamente piccoli e allungati, inizialmente verdi, poi brunastri o rossastri.

Il frutto maturo racchiude una polpa tenera con semi, mentre la buccia esterna può a sua volta portare glochidi.

Da lontano il cespuglio sembra quasi innocuo al tatto, ma non lo è affatto.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma Opuntia basilaris come specie nativa della California, particolarmente caratteristica del Mojave Desert e della regione di Anza-Borrego.

Le osservazioni sono numerose nelle contee di Inyo, San Bernardino, Riverside, San Diego e nei territori orientali.

Non è un comune cactus spontaneo della Sacramento Valley.

Esiste un'importante limitazione botanica: fra le varietà figurano taxa protetti, compresa la var. treleasei, minacciata di estinzione a livello federale e statale, e la rara var. brachyclada.

Queste varietà non vanno raccolte. Anche per la comune var. basilaris la raccolta nei parchi nazionali e nelle riserve può essere vietata.

Per un impiego alimentare è necessario un luogo nel quale la raccolta sia consentita e l'identificazione sia certa, non una pianta qualunque incontrata lungo il percorso.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le pale rimangono verdi tutto l'anno, benché durante una siccità intensa possano raggrinzirsi.

Nei deserti californiani la fioritura è generalmente primaverile, specialmente dopo le piogge invernali; secondo la località, i fiori rosa si aprono da marzo a maggio.

In seguito si formano frutti verdi.

La completa maturazione avviene spesso fra la fine della primavera e l'estate e varia con il clima e l'altitudine.

I frutti possono seccarsi direttamente sulla pianta: un frutto bruno non è necessariamente fresco o idoneo al consumo.

Gli spettacolari fiori primaverili servono al riconoscimento; la polpa matura è disponibile più tardi.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Soltanto la polpa del frutto completamente maturo. Una rassegna etnobotanica governativa relativa al Nevada Test Site riferisce che i frutti carnosi di Opuntia basilaris var. basilaris venivano fatti cadere dalla pianta e mangiati freschi.

Si utilizza esclusivamente la parte interna morbida, dopo aver eliminato completamente la buccia e tutti i glochidi.

Anche pochissime setole quasi invisibili possono provocare una dolorosa irritazione della lingua e della gola.

Pulizia senza riscaldamento. Il frutto si trattiene con uno strumento, non con le mani nude; si taglia e si rimuove tutta la superficie esterna insieme alle areole, quindi si controlla attentamente la polpa.

Se non si può garantire l'assenza completa di glochidi, il frutto non deve essere mangiato.

Un semplice risciacquo non basta.

Per alcune altre opunzie sono documentate pale giovani crude dopo la pulizia, ma nelle fonti specifiche utilizzate per Opuntia basilaris sono confermati soprattutto i frutti.

Perciò pale, fiori e radici non rientrano in questo elenco alimentare.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Opuntia ficus-indica, il fico d'India coltivato, è normalmente molto più grande e ha pale e frutti differenti; è descritto separatamente.

Opuntia engelmannii può formare anch'essa grandi segmenti appiattiti, ma differisce per le spine e le dimensioni complessive.

Opuntia basilaris si distingue per il portamento basso, le pale arrotondate color glauco a «coda di castoro», i fiori rosa e l'abbondanza di glochidi corti.

L'assenza di spine lunghe non è una prova di sicurezza.

Soprattutto non bisogna danneggiare le varietà rare, che per una persona non specialista possono essere difficili da distinguere: in caso di dubbio si rinuncia alla raccolta.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5926
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5929
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5928
- https://www.osti.gov/servlets/purl/137690
- https://conservationgardenpark.jvwcd.gov/plants/1055/beavertail-cactus

Opuntia chlorotica — frutti viola del cactus a pale rotonde

Opuntia chlorotica

Sulle colline sassose del sud-est della California cresce un'opunzia che, con il passare degli anni, assume un aspetto quasi arboreo.



Opuntia chlorotica con tronco spinoso, pale quasi circolari grigio-verdi, spine dorate e frutti viola
Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Sopra un piccolo tronco spinoso si innalzano numerose pale rotonde grigio-verdi, simili a dischi collegati fra loro.

In primavera si aprono fiori gialli e più tardi compaiono frutti viola.

La polpa dei frutti completamente maturi può essere mangiata cruda, ma soltanto dopo aver rimosso del tutto le spine e i glochidi quasi invisibili.



Opuntia chlorotica con tronco spinoso, pale quasi circolari grigio-verdi, spine dorate e frutti viola
Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un cactus perenne con un tronco ispessito e spinoso, normalmente alto uno–due metri, talvolta di più.

I segmenti appiattiti sono prevalentemente arrotondati, di circa 10–20 centimetri di diametro, dal verde azzurrognolo al grigio-verde.

Sulla superficie sono distribuite regolarmente areole, ciascuna delle quali può portare diverse spine lunghe, gialle o dorate, e gruppi di glochidi minuscoli e fragili.

Le vecchie spine diventano più scure.

I fiori sono grandi, generalmente gialli, talvolta con una sfumatura rossastra al centro.

I frutti maturi diventano viola o porpora all'esterno; all'interno la polpa può essere chiara con una tonalità rosata e contiene numerosi semi duri.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Secondo Plants of the World Online dei Royal Botanic Gardens, Kew, la specie cresce naturalmente nel sud-est della California e negli Stati desertici confinanti.

In California è caratteristica dei pendii rocciosi del Mojave Desert orientale, di Anza-Borrego e di alcune colline pedemontane fra San Bernardino e San Diego.

Calflora include Opuntia chlorotica nella flora nativa dello Stato.

Non è una specie dei boschi costieri né una pianta comune nella Sacramento Valley.

Nelle riserve naturali la raccolta dei cactus può essere completamente vietata.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

I fiori gialli compaiono prevalentemente in primavera, approssimativamente da aprile a giugno secondo l'altitudine.

Dopo la fioritura i frutti aumentano di volume durante l'estate e maturano nella seconda metà della stagione calda.

Sulla stessa pianta frutti verdastri acerbi possono trovarsi accanto ad altri già porpora.

Si raccolgono soltanto frutti di maturità confermata, quando la buccia ha assunto una colorazione intensa.

Sui pendii molto aridi il raccolto può essere scarso.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Frutto completamente maturo. Il repertorio botanico specializzato Useful Temperate Plants descrive esplicitamente i frutti di Opuntia chlorotica come commestibili crudi.

Sono considerati meno gustosi di quelli di alcune opunzie vicine, ma rappresentano una parte alimentare confermata per questa precisa specie.

Occorre rimuovere tutta la buccia con le areole e i glochidi finissimi: è commestibile soltanto la polpa interna pulita.

Dopo aver schiacciato la polpa a freddo si possono eliminare i semi duri mediante filtrazione.

Le giovani pale vengono mangiate crude in altre opunzie, ma per questa specie non è disponibile una descrizione specifica e affidabile dello stesso metodo: non vengono quindi consigliate.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Opuntia engelmannii possiede spesso pale ovali più grandi e un diverso portamento.

Opuntia basilaris è generalmente più bassa e porta segmenti più piatti, apparentemente quasi privi di spine, ma ricchissimi di glochidi.

Per Opuntia chlorotica sono particolarmente caratteristici la forma rotonda delle pale, le grandi spine dorate e il tronco che lignifica.

Il colore del frutto non è sufficiente per determinare la specie.

Anche dopo aver eliminato le spine visibili, glochidi microscopici possono ferire lingua e gola.

Senza strumenti adatti a una pulizia sicura è meglio lasciare il frutto sulla pianta.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5931
- https://temperate.theferns.info/plant/Opuntia%2Bchlorotica
- https://ucanr.edu/sites/RiversideMG/files/390058.pdf

Opuntia engelmannii — frutti maturi e pale giovanissime pulite

Opuntia engelmannii

Nei luoghi caldi e sassosi dei deserti sudorientali della California può crescere un cactus cespuglioso dai grandi segmenti verdi appiattiti.



Opuntia engelmannii con grandi pale ovali, robuste spine, fiori gialli e frutti cremisi maturi
Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

In primavera vi si aprono grandi fiori gialli, mentre più tardi maturano frutti cremisi.

L'opunzia di Engelmann offre due parti distinte che possono essere mangiate senza riscaldamento: la polpa dei frutti completamente maturi e i segmenti molto giovani, dopo la rimozione totale di spine e glochidi.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un cactus ramificato dalla base, che talvolta raggiunge uno–due metri di altezza e diversi metri di larghezza.



Opuntia engelmannii con grandi pale ovali, robuste spine, fiori gialli e frutti cremisi maturi
Heinrich Pniok (Alchemist-hp) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Il fusto è costituito da grandi pale piatte ovali oppure arrotondate, normalmente lunghe 15–40 centimetri, di colore verde azzurrognolo oppure verde vivo.

Su tutta la superficie si trovano areole con diverse grandi spine rigide e gruppi quasi invisibili di minuscoli peli uncinati: i glochidi.

I fiori sono generalmente grandi e gialli, talvolta con sfumature arancioni o rossastre.

I frutti maturi sono allungati e contengono polpa succosa intensamente porpora o cremisi e numerosi semi.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma Opuntia engelmannii come specie nativa, ma nello Stato le registrazioni sono relativamente poche rispetto a quelle delle opunzie più comuni.

In California si incontra soprattutto nelle regioni desertiche sudorientali e vicino al confine con l'Arizona, sui pendii asciutti ghiaiosi fra gli arbusti del deserto.

Non è un cactus spontaneo diffuso nella Sacramento Valley.

Nelle aree desertiche protette non è consentito tagliare pale o raccogliere frutti senza autorizzazione.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le nuove pale verdi e tenere si sviluppano in primavera dopo le precipitazioni invernali, prima di ispessirsi e ricoprirsi di numerose spine.

I grandi fiori compaiono in primavera e all'inizio dell'estate.

I frutti si ingrossano gradualmente durante l'estate e generalmente assumono tonalità porpora verso la fine dell'estate o l'inizio dell'autunno.

Una singola macchia rossa sulla buccia non basta a indicare la maturità: tutto il frutto deve essere colorato e la polpa deve aver raggiunto la consistenza succosa propria della maturazione.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Polpa del frutto maturo. Si elimina completamente la buccia esterna con tutte le areole e i glochidi e si mangia soltanto la polpa interna porpora pulita.

Contiene numerosi semi duri, che possono essere separati mediante filtrazione dopo aver schiacciato il frutto a freddo.

Pale molto giovani. Il National Park Service conferma per Opuntia engelmannii la possibilità di mangiare crudi i giovani segmenti appiattiti, dopo aver eliminato le spine.

Le grandi spine visibili, tuttavia, sono soltanto una parte del pericolo: i glochidi microscopici devono essere rimossi completamente, insieme allo strato esterno che li porta.

Se non è possibile pulire totalmente la parte alimentare senza far entrare setole nella bocca, non la si deve mangiare cruda.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Opuntia phaeacantha, descritta separatamente, ha generalmente pale più piccole e una disposizione differente delle spine, ma può apparire molto simile.

Opuntia littoralis è legata alla fascia costiera e si distingue dalla combinazione dei caratteri delle pale e dei fiori.

In Opuntia ficus-indica le pale sono spesso più grandi e la pianta è frequentemente coltivata.

Non si può distinguere con sicurezza un'opunzia a livello di specie osservando soltanto un frutto rosso.

I glochidi possono penetrare nella pelle e nelle mucose anche quando la superficie sembra liscia.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9170
- https://www.nps.gov/orpi/learn/nature/cacti.htm
- https://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0001258261

Opuntia ficus-indica — frutti maturi e giovani pale crude

Opuntia ficus-indica

Nelle regioni calde della California, vicino a vecchie proprietà, muretti in pietra e pendii asciutti, crescono grandi cactus dai segmenti verdi, piatti e carnosi.



Opuntia ficus-indica grande cactus con pale piatte ovali, fiori gialli e frutti maturi arancio-rossi
Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Sul margine superiore delle pale si aprono grandi fiori gialli o arancioni, seguiti da frutti ovali che maturando diventano gialli, arancioni oppure rosso-violacei.

È Opuntia ficus-indica, il fico d'India. Senza fuoco se ne consumano la polpa dei frutti maturi e le pale giovani dopo una pulizia meticolosa. Il pericolo principale sono i glochidi, setole spinose quasi invisibili.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un grande cactus cespuglioso oppure di aspetto arboreo.



Opuntia ficus-indica grande cactus con pale piatte ovali, fiori gialli e frutti maturi arancio-rossi
Frank Schulenburg · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Negli esemplari vecchi i segmenti inferiori lignificano, mentre più in alto si sviluppano catene ramificate di segmenti piatti, ovali e carnosi, chiamati cladodi.

Alcune cultivar hanno pochissime spine lunghe o ne sono quasi prive, ma rimangono piccole areole con sottili glochidi.

Le pale giovani sono più sottili e tenere; quelle adulte si ispessiscono.

I fiori sono grandi, con molti petali, generalmente gialli e talvolta sfumati d'arancione. Nascono sui margini delle pale superiori, non su lunghi steli indipendenti.

I frutti si sviluppano direttamente dagli ovari dei fiori e ricordano piccole pere o forme ovali.

All'esterno persistono areole con setole pungenti; sotto la buccia si trova una polpa succosa, leggermente dolce, contenente molti semi duri ma commestibili.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Opuntia ficus-indica è una specie introdotta, coltivata da molto tempo in California.

Calflora ne conferma esemplari inselvatichiti, fra l'altro nelle contee di San Diego, Orange, Los Angeles, Santa Barbara e San Luis Obispo.

Grandi cespugli isolati si trovano anche più a nord nei luoghi riparati.

È molto più caratteristica della costa mite e dei pendii aridi e caldi che delle montagne soggette a forti gelate.

Non ogni opunzia californiana appartiene a questa specie. Nel sud dello Stato crescono anche specie native, fra cui Opuntia oricola, che differiscono per dimensioni delle pale, spine e portamento.

Un cactus curato vicino a una casa può essere una pianta privata e non un esemplare spontaneo accessibile alla raccolta.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

I nuovi segmenti piatti iniziano a crescere attivamente dopo il riscaldamento primaverile.

Le pale più tenere sono disponibili in primavera e all'inizio dell'estate, prima che la superficie diventi spessa.

Con sufficiente umidità, nei climi miti, possono nascere nuovi germogli anche in altri periodi.

La fioritura si concentra generalmente nella tarda primavera e all'inizio dell'estate.

Dopo la fioritura si sviluppano i frutti, che maturano fra la fine dell'estate e l'autunno, indicativamente da agosto a novembre.

Sulla stessa pianta possono trovarsi frutti già colorati e altri ancora verdi.

In inverno le pale perenni restano verdi, ma ciò non significa che siano disponibili pale tenere oppure frutti maturi.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Frutti completamente maturi. Si utilizza la polpa interna succosa.

University of California descrive Opuntia ficus-indica come coltura da frutto; i repertori universitari relativi al genere Opuntia confermano il consumo crudo dei frutti maturi e puliti.

Sono adatti al consumo soltanto dopo la rimozione completa della buccia con tutte le areole, le spine grandi e i glochidi.

Il gusto è dolciastro e talvolta lievemente erbaceo.

Pale giovani. Chiamate nopales o nopalitos, vengono utilizzate come verdura.

UC Davis descrive la raccolta dei germogli giovani e teneri, prima che diventino spessi e fibrosi.

North Carolina State Extension conferma che le pale opportunamente pulite possono essere mangiate crude: la polpa è mucillaginosa e leggermente acidula.

L'acidità varia durante la giornata e la qualità alimentare cambia man mano che la pala cresce.

I vecchi segmenti spessi non sono adatti a questo metodo.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Per distinguere il fico d'India dalle altre Opuntia si confrontano dimensioni e forma del cespuglio, grandi pale, fiori, frutti e origine della pianta.

Persino un cactus senza spine lunghe visibili può essere ricoperto di glochidi trasparenti.

UC Agriculture and Natural Resources avverte che queste minuscole setole penetrano facilmente nella pelle e nelle mucose.

Non è sicuro afferrare un frutto a mani nude, morderlo direttamente sulla pianta o limitarsi a strofinarlo con un panno.

Non si consumano opunzie non identificate, frutti marci o piante provenienti da giardini ornamentali trattati.

Se non è possibile eliminare in modo sicuro ogni glochide, è meglio rinunciare al consumo crudo.

FONTI

Calflora — osservazioni di Opuntia ficus-indica in California: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5938 University of California ANR — Know What You Grow: Prickly Pear: https://ucanr.edu/sites/default/files/2025-04/FactSheet_FruitVeg_Prickly%20Pear_2021.08.09.pdf UC Davis — Nopalitos, Cactus Stems, pale giovani tenere: https://ucanr.edu/sites/default/files/2020-11/339182.pdf NC State University Extension — Opuntia, frutti e pale pulite crude: https://plants.ces.ncsu.edu/plants/opuntia/ UC ANR — Opuntia spp., glochidi e precauzioni: https://ucanr.edu/site/plant-safely-drought-tolerant-landscapes/opuntia-spp

Opuntia littoralis — frutti porpora maturi delle coste meridionali

Opuntia littoralis

Sui pendii costieri asciutti della California meridionale, le opunzie possono formare ampi cuscini verdi fra gli arbusti.



Opuntia littoralis costiera con pale ovali spinose, fiori gialli e frutti rosso-porpora
NeoPrometheusX · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

In estate, alle estremità dei segmenti appiattiti, compaiono frutti rosso-porpora.

Sono invitanti, ma la loro superficie porta non solo spine visibili: vi sono anche glochidi irritanti quasi invisibili.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un cactus cespuglioso perenne che si espande lateralmente attraverso segmenti succulenti ovali.

Le pale verdi appiattite sono in realtà fusti, non foglie.

Sulla superficie di ciascuna pala si distinguono piccole aree, dette areole, dalle quali emergono gruppi di spine.

In Opuntia littoralis le pale più grandi possono essere lunghe all'incirca venti centimetri, mentre il cespuglio raggiunge circa un metro d'altezza.

I fiori sono grandi e si aprono sui margini dei segmenti.

Sono generalmente gialli, talvolta con sfumature rossastre.

I frutti sono ovati: all'inizio verdastri, a maturità passano al rosso-porpora.

La specie è variabile e le singole piante possono differire notevolmente per lunghezza e densità delle spine.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

È un cactus nativo del chaparral costiero e delle comunità arbustive della California meridionale.

Si incontra nelle contee di Ventura, Los Angeles, Orange e San Diego, sui pendii rocciosi, sulle scarpate vicino al mare e in altre aree aperte e asciutte.

Non è una comune specie spontanea della Sacramento Valley.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

La fioritura avviene soprattutto in primavera e all'inizio dell'estate.

Nei luoghi caldi i frutti maturi possono comparire da giugno o luglio; alcune piante fruttificano più tardi.

Un colore rosso, da solo, non dimostra che il frutto sia morbido e completamente maturo.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Frutti maturi. I Kumeyaay raccoglievano i frutti e ne eliminavano meccanicamente le spine prima di mangiarli freschi oppure essiccarli.

All'interno si trova polpa succosa con semi duri.

Senza riscaldamento si consuma soltanto il frutto completamente maturo e pulito, senza spine esterne né glochidi.

La presenza di glochidi sulle labbra, sulla lingua o in gola è particolarmente dolorosa.

Strofinare rapidamente il frutto con una mano non lo rende sicuro.

Essiccazione naturale. I frutti potevano essere conservati mediante essiccazione senza riscaldamento, ma devono essere maturi e privati delle spine fin dall'inizio.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Altre opunzie della California meridionale, fra cui Opuntia ficus-indica e Opuntia oricola, possiedono segmenti piatti e frutti commestibili.

Una singola colorazione del frutto non permette di distinguere la specie: bisogna confrontare forma e dimensioni delle pale, areole, fiori e ambiente.

In alcune Opuntia le pale giovani sono utilizzate come ortaggio, ma nelle fonti relative a Opuntia littoralis la loro preparazione tradizionale prevede bollitura oppure arrostimento.

Questi metodi non rientrano nell'alimentazione senza fuoco: le pale di questa specie non vengono quindi proposte crude.

FONTI

- University of San Diego, Kumeyaay Garden: https://www.sandiego.edu/kumeyaay-garden/plant.php?ID=20
- San Diego Natural History Museum: https://coasttocactus.sdnhm.org/plants/coast-prickly-pear

- Calflora, Opuntia littoralis: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5940

Opuntia oricola — boccioli freschi e frutti maturi del chaparral

Opuntia oricola

Fra gli arbusti dei pendii asciutti della California meridionale cresce un cactus dai grandi segmenti verdi piatti, simili a pale ovali.



Opuntia oricola, cactus del chaparral con grandi pale spinose, boccioli terminali e frutti rossi maturi
Satxjoe · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Sui margini superiori delle pale, in primavera, sbocciano i fiori; successivamente si formano frutti succosi rossastri.

È Opuntia oricola, una delle opunzie native della regione.

Una descrizione storica della San Pasqual Valley documenta due sue parti alimentari consumate fresche: i boccioli dei fiori e i frutti.



Opuntia oricola, cactus del chaparral con grandi pale spinose, boccioli terminali e frutti rossi maturi
Steve Hillebrand, USFWS · Public domain (author claim) · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Opuntia oricola è un cactus cespuglioso oppure di aspetto arboreo.

Negli esemplari vecchi la parte inferiore del fusto diventa legnosa; sopra si sviluppano catene ramificate di grandi segmenti piatti e arrotondati.

Ogni pala è verde, carnosa e coperta di piccole areole, dalle quali emergono grandi spine e setole cortissime quasi invisibili.

I segmenti possono raggiungere diverse decine di centimetri di lunghezza.

Le spine grandi sono spesso raggruppate e ben visibili al sole; i glochidi minuscoli sono molto più difficili da vedere.

Sui margini superiori delle vecchie pale compaiono boccioli fiorali arrotondati.

I fiori sono generalmente gialli, talvolta con sfumature rossastre alla base dei petali; in seguito si sviluppano frutti ovali o quasi rotondi.

Il frutto nasce direttamente sul margine della pala, non pende da un lungo ramo.

Quando è maturo, la buccia può diventare rossa oppure rosso-violacea.

Come sulle pale verdi, sulla superficie del frutto persistono piccole areole munite di setole pungenti.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

È una specie nativa della California meridionale e della Bassa California, in Messico.

Cresce nel chaparral costiero, nella macchia arida, sui pendii e nelle valli fra San Diego e Los Angeles.

La San Pasqual Valley è una delle località nelle quali questo cactus compare espressamente nella guida naturalistica storica di California State Parks.

Negli ambienti adatti può formare gruppi ben visibili, soprattutto sui pendii asciutti e soleggiati.

Non è un cactus comune dei boschi umidi della California settentrionale: è una risorsa alimentare di una regione geografica particolare, non dell'intero Stato.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le pale verdi rimangono presenti tutto l'anno, ma questo non significa che siano state confermate come alimento crudo di questa specie.

I boccioli compaiono in primavera e all'inizio dell'estate, prima dell'apertura dei fiori.

Dopo la fioritura si sviluppano i frutti.

In molti ambienti costieri e pedemontani i frutti di opunzia maturi sono disponibili alla fine dell'estate e in autunno, approssimativamente da agosto a ottobre.

Il clima e la località modificano i tempi esatti.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Boccioli fiorali freschi. California State Parks segnala esplicitamente che gli abitanti indigeni della San Pasqual Valley consumavano freschi i boccioli di Opuntia oricola.

La loro breve stagione termina con l'apertura dei fiori.

Si tratta precisamente di boccioli giovani.

La stessa fonte storica descrive separatamente le pale verdi come alimento preparato con cottura: non rientrano quindi nella lista senza fuoco.

Frutti maturi. Anch'essi venivano mangiati freschi.

La parte alimentare si trova sotto la buccia: una polpa morbida con semi.

In molte opunzie il gusto è dolce o leggermente acidulo, ma varia molto con la pianta e la stagione.

Su frutti e boccioli rimangono spine grandi e glochidi quasi invisibili: anche una piccolissima setola può penetrare nelle mucose.

Non bisogna mordere un frutto o un bocciolo direttamente sulla pianta né credere sicura una buccia apparentemente liscia.

Prima di mangiare è necessaria la rimozione completa di ogni elemento pungente dalla parte alimentare. Senza gli strumenti adatti, si rinuncia alla raccolta.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Nella California meridionale vivono varie specie di Opuntia, native e introdotte.

Si distinguono confrontando forma e spessore delle pale, numero e disposizione delle spine, fiori e distribuzione geografica.

Opuntia oricola presenta generalmente grandi segmenti piatti, spine lunghe evidenti e ramificazione cespugliosa.

Non si devono attribuire a questa specie gli usi alimentari delle giovani pale di altre opunzie.

La fonte storica della San Pasqual Valley documenta boccioli e frutti freschi, mentre le pale verdi sono descritte come alimento preparato.

FONTI

- California State Parks, San Pasqual Battlefield State Historic Park Nature Trail, punto 11 — Opuntia oricola: https://www.parks.ca.gov/pages/655/files/SanPasqualNatureTrailGuide_FINAL120314.pdf
- Calflora, distribuzione di Opuntia oricola: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5948
- Wikimedia Commons, fotografie della specie Opuntia oricola: https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Opuntia_oricola

Opuntia phaeacantha — frutti maturi e giovani pale pulite

Opuntia phaeacantha

Opunzie basse dai segmenti ovali appiattiti crescono lontano dall'oceano, fra le pietre e i radi arbusti del deserto.



Opuntia phaeacantha bassa, con segmenti piatti ovali spinosi, grandi fiori gialli e frutti porpora
Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

In primavera, sopra le spine, si aprono grandi fiori gialli; verso la fine della stagione calda vengono sostituiti da frutti carnosi rosso-porpora.

La loro polpa può essere succosa e leggermente dolce, ma la superficie esterna richiede particolare attenzione.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un cactus strisciante oppure dalla forma di un basso cespuglio.



Opuntia phaeacantha bassa, con segmenti piatti ovali spinosi, grandi fiori gialli e frutti porpora
Sadambio · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

I singoli segmenti verdi sono ovali, spesso lunghi 10–25 centimetri, e si uniscono in catene ramificate.

La pianta può raggiungere 30–90 centimetri di altezza e occupare alcuni metri in larghezza.

Dalle areole distribuite sulle pale emergono spine lunghe e rigide, talvolta inclinate verso il basso o lateralmente; accanto si trovano i glochidi sottilissimi.

I fiori sono grandi, normalmente gialli e talvolta con un centro più rossastro.

I frutti carnosi diventano rossi o porpora; a maturità sono visibilmente più morbidi, ma conservano minuscole setole pericolose.

Le diverse popolazioni appartenenti a questo complesso sono molto variabili e possono ibridarsi con opunzie affini.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

In California la specie è legata alle regioni aride meridionali e orientali: aree desertiche, pendii rocciosi, boschi radi di pino pignone e ginepro e alcune valli montane.

Non è l'opunzia comune dei prati irrigati di Sacramento.

Negli habitat adatti può formare ampie macchie ben visibili.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

La fioritura principale avviene nella tarda primavera e all'inizio dell'estate.

I frutti aumentano di volume nei mesi caldi e maturano soprattutto fra la metà dell'estate e l'autunno.

In alta quota e dopo una primavera fredda la maturazione può essere ritardata.

Il colore del frutto non sostituisce la verifica della completa maturità.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Frutti maturi. Per Opuntia phaeacantha è descritto espressamente il consumo tradizionale dei frutti freschi.

Dopo aver eliminato completamente tutte le spine e i glochidi, si consuma la polpa succosa con i semi.

I frutti venivano anche essiccati, creando una provvista per una stagione successiva.

La buccia con eventuali setole rimaste non deve essere considerata commestibile.

Segmenti verdi giovani. Un repertorio del servizio universitario di divulgazione ammette il loro consumo crudo dopo la rimozione delle spine.

La loro consistenza è mucillaginosa, ma la pulizia risulta difficile.

Per una persona inesperta, a causa dei glochidi, è più prudente limitarsi a un frutto già riconosciuto e pulito con sicurezza.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Opuntia basilaris, descritta separatamente, spesso presenta pale quasi prive di lunghe spine.

Opuntia phaeacantha porta più spesso gruppi di spine ben visibili.

Esistono numerosi ibridi e talvolta la determinazione esatta della specie richiede i fiori e un confronto con una chiave botanica.

Non si assaggia un cactus sconosciuto basandosi soltanto sulla presenza di una «pala rotonda».

FONTI

- NC State Extension, Opuntia phaeacantha: https://plants.ces.ncsu.edu/plants/opuntia-phaeacantha/
- National Park Service, rassegna specifica: https://www.govinfo.gov/content/pkg/GOVPUB-I29-PURL-gpo136141/pdf/GOVPUB-I29-PURL-gpo136141.pdf
- California Academy of Sciences, Opuntia phaeacantha: https://research.calacademy.org/research/Botany/wildflow/wildflowers.asp?w_id=94

Origanum vulgare — foglie e fiori freschi di origano

Origanum vulgare

Su un pendio soleggiato vicino a una vecchia proprietà, d'estate si alzano talvolta bassi germogli dalle foglioline opposte e aromatiche.



Origanum vulgare con fusti quadrangolari, foglioline ovali opposte e piccoli fiori rosa-lilla
Wilfredor · CC0 · Wikimedia Commons

Verso l'alto i fusti si ramificano e si aprono piccoli fiori rosa-lilla.

Sfregando delicatamente una foglia compare il familiare profumo dell'origano.

È Origanum vulgare, coltivato in California soprattutto come erba aromatica e soltanto raramente persistente senza cure.



Origanum vulgare con fusti quadrangolari, foglioline ovali opposte e piccoli fiori rosa-lilla
Sten Porse (Sten) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Le sue foglie possono essere utilizzate crude senza riscaldamento.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erbacea perenne con rizomi corti striscianti e fusti eretti quadrangolari, generalmente alti 20–60 centimetri.

Le foglie sono opposte, su brevi piccioli, ovali, lunghe 1–4 centimetri, con margine intero oppure appena dentato.

Quando vengono strofinate emanano un intenso aroma grazie alle ghiandole che producono oli essenziali.

Nella parte superiore dei fusti si sviluppano gruppi fiorali brevi e compatti, simili a spighette, riuniti a loro volta in infiorescenze ramificate.

Le brattee sono spesso rosa-porpora, mentre i piccoli fiori hanno una corolla bilabiata lilla, porpora oppure rosata.

Dopo la fioritura maturano nel calice quattro minuscoli frutticini secchi.

Le parti inferiori dei germogli vecchi lignificano e diventano grossolane.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora classifica Origanum vulgare come specie non nativa e registra all'incirca alcune decine di osservazioni.

In California compare soprattutto presso giardini, vecchi orti e insediamenti; singole osservazioni provengono dalle contee di Sonoma, Santa Cruz, Orange, Santa Barbara, Yolo e Sacramento.

Nel chaparral asciutto non si deve identificare automaticamente come origano ogni piccola erba aromatica dall'aspetto semiarbustivo.

Sui terreni privati e sui prati trattati la raccolta può essere vietata oppure non sicura.

Le varietà ornamentali coltivate differiscono inoltre per aroma e dimensioni delle foglie.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Con sufficiente umidità, nuove foglie compaiono in primavera; durante un mite inverno californiano la pianta può rimanere in parte verde.

La crescita più tenera avviene in primavera e all'inizio dell'estate.

La fioritura inizia normalmente d'estate e le infiorescenze persistono fino all'inizio dell'autunno.

Durante una siccità intensa le foglie inferiori diventano dure, mentre sulle piante ben irrigate possono formarsi nuove cime morbide.

La spezia si raccoglie prima e durante la fioritura; per il consumo fresco si scelgono le foglioline giovani.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie. Plants For A Future conferma separatamente il consumo crudo dell'origano come verdura aromatica.

Alcune foglioline giovani possono essere tritate e aggiunte a ortaggi, fagioli oppure altri cibi già pronti e freddi.

L'aroma è così intenso che una grande porzione non è necessaria.

Fiori. Sono anch'essi descritti come commestibili e si possono aggiungere in piccole quantità quando la specie è stata identificata con certezza.

Per la conservazione le foglie si possono essiccare naturalmente su una rete pulita, senza riscaldamento, e successivamente sbriciolare come spezia secca.

Non si ingerisce l'olio essenziale concentrato come se fosse equivalente a una foglia fresca.

Radici e fusti induriti non fanno parte delle parti alimentari proposte.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

La maggiorana Origanum majorana è affine per aspetto e odore, ma solitamente presenta foglie grigio-verdi più morbide e pelose e un'infiorescenza di forma diversa.

La monardella nativa Monardella villosa emana anch'essa un aroma speziato, ma ha fiori riuniti in capolini più arrotondati e altri caratteri botanici.

Mentha spicata possiede generalmente foglie più larghe e marcatamente dentate e forma spighe fiorali allungate.

Nell'origano il margine delle foglie è meno dentato e i gruppi fiorali sono più piccoli.

Il solo profumo non permette di identificare la pianta: bisogna osservare disposizione delle foglie, forma dei fiori e fusto.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5960
- https://pfaf.org/USER/plant.aspx?latinname=Origanum+vulgare

Oxalis pes-caprae — foglioline acidule e fiori gialli in piccolissime quantità

Oxalis pes-caprae

Verso la fine dell'inverno, sui pendii erbosi californiani, si stende talvolta un tappeto verde e fitto, sopra il quale brillano decine di fiori gialli.



Oxalis pes-caprae con tre foglioline cuoriformi e gruppi di grandi fiori giallo vivo
Daniel Feliciano · Public domain · Wikimedia Commons

Ogni pianta possiede tre foglioline cuoriformi su un lungo picciolo, mentre lo stelo fiorale porta un intero gruppo di fiori vistosi.

È Oxalis pes-caprae, l'acetosella del Capo, introdotta dal Sudafrica e molto diffusa lungo le coste californiane.

Foglie e fiori possono essere mangiati crudi in quantità molto piccole.



Oxalis pes-caprae con tre foglioline cuoriformi e gruppi di grandi fiori giallo vivo
Daniel Feliciano · Public domain · Wikimedia Commons

A causa dell'elevata concentrazione di acido ossalico sono però una spezia acidula, non una verdura da insalata.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È una pianta erbacea perenne bulbosa, bassa, generalmente alta 10–30 centimetri.

Dai piccoli bulbi sotterranei si sviluppano lunghi piccioli succosi, ciascuno dei quali sostiene esattamente tre foglioline arrotondate e cuoriformi, con una profonda incisione all'apice.

Le foglioline spesso si ripiegano con il tempo nuvoloso e la sera.

Gli steli fiorali privi di foglie si alzano leggermente sopra il fogliame e portano più fiori su pedicelli lunghi.

Ogni fiore è giallo vivo, largo circa 2–3 centimetri, con cinque petali e cinque piccoli sepali.

In California la pianta si diffonde prevalentemente per mezzo dei bulbilli sotterranei, anziché dai semi, formando colonie compatte.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora riporta migliaia di osservazioni di Oxalis pes-caprae.

California Invasive Plant Council ne sottolinea la presenza lungo la costa, nelle Coast Ranges e nella Sacramento Valley, fra prati marittimi, querceti, tappeti erbosi urbani, giardini, banchine stradali e vecchi campi.

Può sostituire le erbe primaverili native ed è considerata invasiva.

L'abbondanza non significa che ogni luogo sia sicuro per l'alimentazione.

Nei parchi urbani possono essere usati erbicidi, sulle strade si deposita molta polvere e nelle aree frequentate dagli animali il fogliame viene contaminato.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dopo le prime piogge autunnali importanti compaiono nuove foglie trifogliate.

Nelle pianure sono visibili già d'inverno.

I fiori gialli brillanti si aprono soprattutto da dicembre ad aprile, con differenze regionali.

Finché il terreno rimane umido, nascono foglioline giovani e tenere, più adatte a un piccolo uso crudo come condimento.

Con l'arrivo dell'estate calda e secca la parte verde ingiallisce rapidamente e scompare; i bulbilli sotterranei sopravvivono fino alla stagione seguente.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani e fiori freschi. Plants For A Future ne conferma separatamente il consumo crudo.

Hanno un sapore nettamente acidulo, simile a una verdura aromatizzata al limone.

Per condire un'altra preparazione bastano poche foglioline oppure uno o due fiori, lavati con acqua potabile.

Con le foglie è possibile dare un aroma acidulo delicato all'acqua fredda, senza preparare bevande concentrate.

L'acido ossalico, in grandi quantità, può legare il calcio e aumentare il rischio di disturbi renali.

Per le persone che soffrono di calcoli renali di ossalato questa verdura cruda non è consigliata.

I bulbilli sotterranei sono descritti come commestibili soltanto dopo preparazione con calore e non vengono utilizzati qui.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

L'acetosella nativa Oxalis oregana ha normalmente fiori bianco-rosati e cresce nei boschi umidi e ombrosi, non in grandi tappeti gialli sul litorale soleggiato.

Oxalis corniculata, descritta in un altro articolo dell'atlante, presenta fusti più striscianti e ramificati e piccoli fiori gialli, generalmente isolati.

Oxalis pes-caprae ha invece vari grandi fiori gialli su uno stesso stelo e bulbilli sotterranei.

Anche i trifogli Trifolium possiedono foglie trifogliate, ma le loro foglioline non hanno la stessa incisione cuoriforme e i fiori sono di tipo papilionaceo.

Non ci si può basare sulla semplice presenza di tre foglioline per consumare una pianta non identificata.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6016
- https://www.cal-ipc.org/plants/profile/oxalis-pes-caprae-profile/
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Oxalis+pes-caprae

Parkinsonia florida — baccelli verdi teneri del palo verde blu

Parkinsonia florida

Nei deserti meridionali della California cresce un albero che rimane verde anche quando le minuscole foglie cadono durante la siccità.



Parkinsonia florida, albero del deserto con rami verde-azzurri, fiori gialli e giovani baccelli verdi piatti
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

I rami lisci verde-azzurri si ricoprono in primavera di moltissimi fiori giallo brillante.

Il palo verde blu produce baccelli, e quelli verdi e molto giovani si possono mangiare crudi.

Non vale lo stesso per i semi maturi, per i quali sono documentate soprattutto preparazioni con riscaldamento.



Parkinsonia florida, albero del deserto con rami verde-azzurri, fiori gialli e giovani baccelli verdi piatti
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È normalmente un albero dalla chioma espansa, alto 6–9 metri.

Il tronco e i rami presentano una superficie liscia verde-azzurra, capace di partecipare alla fotosintesi.

Le foglie compaiono nel periodo umido e sono bipennate, con foglioline minuscole; durante la siccità possono cadere rapidamente.

Ai nodi dei rami si distinguono spine corte.

In primavera si aprono fiori larghi circa 2–3 centimetri, con cinque petali giallo vivo; uno dei petali presenta talvolta macchie arancioni.

Dopo la fioritura pendono legumi piatti e allungati con alcuni semi.

I frutti giovani sono verdi e teneri; quelli maturi diventano beige e secchi.

In alcune flore più antiche la specie è chiamata Cercidium floridum.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Nell'ambiente naturale Parkinsonia florida è associata soprattutto al Sonoran Desert, che raggiunge il confine sudorientale della California.

Predilige letti di corsi d'acqua asciutti, terrazzi sabbiosi e luoghi che ricevono periodicamente acqua dalle piogge intense.

Nella Sacramento Valley alberi simili impiegati nel verde urbano possono essere stati piantati e non indicano l'areale naturale.

Nei deserti gli alberi in fiore possono essere visibili da lontano grazie alla chioma di un giallo intenso.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Nei luoghi bassi e caldi la fioritura vistosa avviene di norma in marzo e aprile.

Secondo una guida universitaria dell'Arizona i baccelli verdi e teneri sono pronti per la raccolta verso la fine di aprile e in maggio.

Successivamente si asciugano rapidamente e in giugno e luglio l'albero porta semi maturi e duri.

Dopo un inverno molto asciutto lo sviluppo può essere ritardato oppure più debole.

Per l'alimentazione è adatta soltanto la breve fase nella quale il baccello è ancora morbido.

La corteccia verde, che dura molti anni, non è una parte alimentare.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Baccelli verdi molto giovani. L'Arboretum dell'Università dell'Arizona conferma espressamente il consumo crudo dei legumi immaturi di Parkinsonia florida.

Finché le pareti del baccello sono verdi e morbide, possono essere mangiate senza riscaldamento dopo aver identificato accuratamente l'albero e pulito la parte alimentare.

È una risorsa stagionale, non un alimento disponibile tutto l'anno.

Semi maturi. Le fonti ne descrivono la macinazione dopo tostatura, perciò non entrano nel catalogo dei cibi crudi.

Non bisogna considerare commestibili corteccia, foglie o fiori soltanto perché altre Fabacee producono germogli utilizzati come alimenti.

La raccolta presso piante ornamentali dai trattamenti sconosciuti o lungo la strada è inadatta al consumo.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Parkinsonia microphylla, altra specie desertica affine, è nettamente più bassa e possiede foglie piccolissime.

In quella specie le punte dei germogli diventano spinose, mentre nel palo verde blu le spine sono generalmente in corrispondenza dei nodi.

Nella specie ornamentale Parkinsonia aculeata le foglie sono strutturate diversamente, benché rami e spine possano apparire simili.

Un baccello secco, da solo, non basta per identificare l'albero: bisogna controllare il colore verde-azzurro dei rami, il tipo e la posizione delle spine, le foglie e i fiori.

Non è corretto applicare l'indicazione alimentare per P. florida a qualunque albero chiamato palo verde nei giardini.

FONTI

- https://arboretum.arizona.edu/parkinsonia-florida-blue-paloverde
- https://arboretum.arizona.edu/dunbar-spring-neighborhood-parkinsonia-florida
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6264

Passiflora caerulea — arilli maturi nei frutti arancioni

Passiflora caerulea

Nei vecchi giardini dal clima mite e fra i rampicanti inselvatichiti della California meridionale si può incontrare una liana dai fiori straordinari. Intorno ai petali bianchi si irradiano sottili filamenti striati di azzurro e viola. In seguito, su lunghi peduncoli, pendono frutti ovali prima verdi e poi di un arancione brillante.



Passiflora caerulea rampicante con fiore bianco dalla corona azzurra striata e frutti ovali arancioni
Fedotova Elizaveta · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

È Passiflora caerulea, la passiflora azzurra. Nel frutto completamente maturo sono commestibili soltanto i piccoli involucri succosi che circondano i semi, detti arilli. Sono meno saporiti della polpa della maracuja venduta nei negozi.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È una liana perenne con steli sottili e flessibili e robusti viticci spiralati, mediante i quali si aggrappa ai rami e ai sostegni.

Le foglie sono alterne, normalmente profondamente divise in cinque lobi allungati, benché il numero possa variare da tre a sette. La lamina è liscia, verde e portata da un picciolo lungo.



Passiflora caerulea rampicante con fiore bianco dalla corona azzurra striata e frutti ovali arancioni
Mezhenskyj · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Il grande fiore, largo circa 7–10 centimetri, comprende cinque sepali biancastri, cinque petali bianchi e una corona complessa formata da numerosi filamenti azzurro-violacei.

Al centro si innalzano cinque stami e tre stimmi.

Il frutto è ovoidale e a maturità diventa giallo-arancione, generalmente lungo 4–6 centimetri. Contiene numerosi semi, ciascuno circondato da una piccola quantità di tessuto succoso rossastro.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Passiflora caerulea è originaria del Sudamerica; in California viene coltivata presso le abitazioni e in alcuni luoghi si è inselvatichita.

Calflora segnala ritrovamenti soprattutto nelle contee di Los Angeles, Orange, Ventura e Santa Clara, oltre a pochi altri luoghi e alcune osservazioni isolate nell'area di Sacramento.

Una descrizione botanica dell'UCLA conferma la presenza di una liana naturalizzata a Griffith Park, Los Angeles.

Non è una pianta alimentare tipica dei boschi o dei deserti californiani e non forma popolazioni selvatiche abbondanti.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Nel clima mite della California meridionale le foglie possono persistere a lungo e la fioritura si estende spesso dalla tarda primavera all'autunno.

Gli ovari verdastri si ingrossano lentamente e i frutti assumono un colore arancione alla fine dell'estate e durante l'autunno.

Nei luoghi più freddi possono non raggiungere la maturazione.

I frutti verdi non sono adatti all'alimentazione: la buccia deve aver assunto completamente il colore della maturità e gli arilli all'interno devono essere ben sviluppati e succosi.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Soltanto gli arilli rossastri e succosi di un frutto completamente maturo. Le descrizioni di Vanderbilt University e North Carolina State University confermano che i frutti maturi di Passiflora caerulea sono commestibili, pur segnalando che il gusto può essere piuttosto insipido e che la polpa disponibile è scarsa.

Si apre un frutto maturo arancione e con un cucchiaino si raccolgono i piccoli involucri succosi intorno ai semi, da consumare freschi.

La buccia dura, le foglie, i fusti, i fiori, le radici e i frutti verdi non fanno parte dell'alimentazione.

Calflora include la specie fra le piante potenzialmente velenose: perciò non è consentito estendere il consumo ad altre parti della liana.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Passiflora edulis, la vera maracuja coltivata, possiede fiori differenti, una maggiore quantità di polpa e normalmente una buccia viola oppure gialla a maturità.

Altre passiflore introdotte possono avere fiori rosso vivo e foglie di forma diversa.

Il fiore della passiflora azzurra è molto caratteristico: petali bianchi, ampia corona azzurra striata, cinque stami e tre stimmi.

Se però non si è osservata la liana in fiore, la sola presenza di un frutto arancione non permette un'identificazione attendibile.

È particolarmente importante non mangiare frutti verdi o parti di una liana non identificata.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8664
- https://as.vanderbilt.edu/clacx/garden/plant-database/passiflora-caerulea/
- https://plants.ces.ncsu.edu/plants/passiflora-caerulea/
- https://www.smmflowers.org/mobile/ANF-descriptions/Passiflora_caerulea_UCLA_SantaMonicas.pdf

Petroselinum crispum — prezzemolo e ombrellifere mortali simili

Petroselinum crispum

In un vecchio orto dal clima fresco può persistere una bassa rosetta di foglie verdi, finemente suddivise e dal familiare profumo di prezzemolo.



Petroselinum crispum, prezzemolo con foglie verdi finemente suddivise e ombrelle di piccoli fiori giallo-verdastri
DenesFeri · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Nella seconda stagione può innalzarsi un fusto con piccoli fiori giallo-verdastri riuniti in ombrelle.

È Petroselinum crispum, il prezzemolo coltivato, registrato soltanto occasionalmente fuori coltivazione in California.

Le sue foglie giovani si possono mangiare crude. Raccogliere invece una pianta selvatica sconosciuta che gli assomiglia è estremamente pericoloso: in California crescono ombrellifere dall'aspetto simile e mortalmente velenose.



Petroselinum crispum, prezzemolo con foglie verdi finemente suddivise e ombrelle di piccoli fiori giallo-verdastri
4028mdk09 · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erbacea biennale, normalmente alta 15–40 centimetri nel primo anno e 60–100 centimetri quando fiorisce.

Le foglie inferiori formano una rosetta basale fitta e hanno lunghi piccioli. Sono due o tre volte pennate e suddivise in numerose piccole porzioni cuneiformi di un verde brillante.

Le forme coltivate da foglia possono essere piatte, con margini dentati, oppure fortemente arricciate. Sono cultivar della stessa specie.

Nel secondo anno il fusto diventa eretto, scanalato e ramificato, senza una grande base legnosa bruna.

I piccoli fiori giallo-verdastri sono disposti in ombrelle composte all'estremità dei rami.

Dopo l'impollinazione compaiono piccoli frutti costoluti, ciascuno divisibile in due mericarpi contenenti i semi.

Le foglie danneggiate emanano il caratteristico aroma del prezzemolo, ma questo odore non basta per identificare una pianta sconosciuta.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora considera Petroselinum crispum una specie non nativa e registra circa venti osservazioni fuori dagli orti.

I luoghi più probabili sono aiuole abbandonate, cumuli di compost, siti dove sono stati gettati residui di verdure e terreni prossimi agli insediamenti.

Nella Sacramento Valley il prezzemolo viene spesso coltivato nella stagione fresca; nei prati veramente spontanei, però, sono molto più frequenti altre ombrellifere.

Fra queste vi sono Conium maculatum, la cicuta maggiore, e Cicuta, la cicuta acquatica, presenti sui terreni umidi californiani.

Non si devono identificare o assaggiare basandosi sul profumo.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le foglie nuove crescono nel fresco autunno, durante gli inverni miti e in primavera.

Con l'aumento delle temperature del secondo anno compare un alto stelo fiorale e le foglie diventano meno tenere.

La fioritura ha luogo generalmente dalla tarda primavera all'estate, seguita dalla formazione dei semi e dalla conclusione del ciclo vitale.

Per il consumo crudo sono adatte le foglioline giovani prima che il fusto inizi ad allungarsi; nelle piante adulte l'aroma diventa più forte e i piccioli si induriscono.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani di una pianta di orto identificata con certezza. Plants For A Future ne conferma direttamente l'impiego crudo come erba aromatica.

Poche foglie possono essere lavate, tagliate e aggiunte a una preparazione fredda di verdure.

Le cultivar a foglia liscia e quelle ricce si consumano allo stesso modo, ma nelle pieghe delle foglie arricciate può rimanere più terra.

Non sono necessarie porzioni abbondanti: la pianta contiene composti biologicamente attivi, particolarmente concentrati nei semi e nell'olio.

Plants For A Future segnala rischi legati a un consumo eccessivo e precauzioni durante la gravidanza, soprattutto per le forme concentrate.

Radici e semi non fanno parte delle parti alimentari crude da raccogliere durante un viaggio.

Non si assaggia neppure una sola foglia di una pianta non identificata.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Conium maculatum può presentare foglie pennate simili, ma è mortalmente velenoso.

I fusti maturi spesso mostrano macchie porpora e il fogliame ha un odore differente; nessuno di questi caratteri, considerato isolatamente, garantisce però la sicurezza.

Cicuta douglasii cresce vicino all'acqua e può avere foglie suddivise simili; tutte le sue parti sono pericolose.

Anche Coriandrum sativum, il coriandolo, somiglia al prezzemolo nelle prime fasi, ma si distingue per odore, foglie e frutti.

Senza un legame sicuro con una coltivazione conosciuta e senza una verifica della pianta in fiore, è meglio non raccogliere prezzemolo allo stato spontaneo.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6278
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Petroselinum+crispum
- https://ipm.ucanr.edu/PMG/PESTNOTES/pn74162.html

Phoenix dactylifera — datteri maturi delle palme coltivate

Phoenix dactylifera

Nelle valli calde della California meridionale, d'estate, sulle palme alte si appesantiscono lunghi grappoli di frutti allungati.



Phoenix dactylifera, alta palma da datteri con foglie pennate e lunghi grappoli penduli di frutti maturi
Rajat Kalra (rohilla) · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

Durante la maturazione passano dal verde al giallo, al rossastro oppure al marrone, mentre la polpa diventa morbida e dolce.

È Phoenix dactylifera, la palma da datteri coltivata, che si distingue dalla palma a ventaglio nativa soprattutto per la struttura delle foglie e le dimensioni dei frutti.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Phoenix dactylifera forma un tronco alto con cicatrici lasciate dalle basi delle foglie morte.

Alla sommità si sviluppa una corona di grandi foglie pennate. Ogni foglia comprende numerose foglioline strette e appuntite, disposte lungo un lungo asse centrale.

Alla base del picciolo possono trovarsi spine lunghe e rigide.

Le infiorescenze maschili e quelle femminili crescono su palme differenti.

Sulle palme femminili, dopo l'impollinazione, si formano lunghi grappoli penduli.

I frutti sono oblunghi, generalmente lunghi alcuni centimetri, con un unico nocciolo duro e allungato.

Durante la maturazione cambiano sia la consistenza della buccia sia quella della polpa.

Non si può identificare un frutto di palma sconosciuta soltanto dal suo colore marrone.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

La palma da datteri non è un albero nativo della California.

Da molto tempo viene coltivata nel sud dello Stato, soprattutto nelle caldissime Coachella e Imperial Valley, dove il calore estivo permette la maturazione dei frutti.

Si trovano anche vecchie piantagioni ornamentali e pochi individui inselvatichiti.

La presenza di una palma presso una casa non autorizza a raccoglierne i frutti senza il permesso del proprietario.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le palme fioriscono in primavera.

I datteri attraversano diversi stadi di maturazione; secondo la cultivar il raccolto va dalla fine dell'estate fino all'autunno inoltrato.

In una località fresca i frutti possono non sviluppare la dolcezza caratteristica.

Alcuni datteri maturi sono morbidi e succosi; altri si asciugano direttamente sul grappolo, assumendo quasi la consistenza dei datteri venduti secchi.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Datteri completamente maturi. Si mangia la polpa dolce fresca, separando l'unico nocciolo duro.

Non occorre alcun riscaldamento.

Se il frutto si è asciugato naturalmente sul grappolo ed è rimasto pulito, privo di muffe e marciume, può essere consumato senza cottura.

Una forte raggrinzitura non indica necessariamente un deterioramento: per alcune cultivar è una normale fase della maturazione.

Altre parti. Il nocciolo e le foglie pennate dure non vengono mangiati crudi.

I datteri verdi molto astringenti non devono essere equiparati ai frutti maturi.

Per una palma spontanea oppure piantata casualmente non è possibile prevedere il sapore del raccolto soltanto dalla forma della chioma.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Phoenix canariensis, la palma delle Canarie, ha una corona ornamentale più massiccia e frutti differenti, spesso con pochissima polpa commestibile.

Washingtonia filifera produce grandi foglie a ventaglio e frutti molto più piccoli e quasi rotondi.

Anche per una vera palma da datteri occorre conoscere l'origine e verificare la maturità dei frutti.

La caduta dei grappoli pesanti e le spine alla base delle foglie possono causare ferite.

Non si deve salire sull'albero né tirare verso il basso grappoli fuori portata.

FONTI

- Calflora, Phoenix dactylifera: https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6450
- USDA, dati sulla palma da datteri coltivata: https://plants.usda.gov/home/plantProfile?symbol=PHDA4
- Wikimedia Commons, Phoenix dactylifera: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Phoenix_dactylifera.jpg

Physalis angulata — bacche dorate dentro un calice a dieci coste

Physalis angulata

Sul terreno sciolto di un vecchio campo o ai margini umidi di un orto, d'estate cresce talvolta una piccola erbacea molto ramificata. Dopo un fiore giallo poco appariscente, intorno al frutto si gonfia un sottile calice verde, simile a una lanterna di carta dagli angoli ben marcati.



Physalis angulata con foglie ovate, piccoli fiori gialli e calici gonfi a dieci coste contenenti bacche dorate
João de Deus Medeiros · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

All'interno, quando tutto è completamente maturo, si trova una piccola bacca giallo-arancione. È Physalis angulata, specie registrata anche nella Sacramento Valley. Senza fuoco si consuma soltanto la bacca matura, non la lanterna che la circonda.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'annuale alta indicativamente 20–80 centimetri, con fusti verdi, talvolta angolosi.

I germogli sono eretti, molto ramificati, per lo più quasi glabri oppure con alcuni peli brevi.

Le foglie sono alterne, ovate o largamente lanceolate, dai margini irregolari, spesso con pochi denti piuttosto grandi.

I fiori sono solitari e penduli, sostenuti da peduncoli sottili, con una corolla giallastra a cinque lobi; al centro può essere visibile un disegno più scuro.

Dopo l'impollinazione il calice cresce rapidamente e avvolge completamente il frutto.

La lanterna matura può risultare molto gonfia e presenta dieci coste pronunciate.

Al suo interno si trova una bacca rotonda con molti semi, che può raggiungere due o tre centimetri di diametro; a maturità è gialla oppure arancione dorato.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora descrive Physalis angulata come una specie nativa della California e riporta oltre cento osservazioni.

È stata segnalata nelle contee di Butte, Colusa, Sacramento, Sutter, Yolo, San Joaquin e in diverse altre.

Vive su terreni aperti disturbati, ai margini degli orti e dei campi e nelle depressioni umide e soleggiate, dove dopo una pioggia o l'irrigazione rimane una certa disponibilità d'acqua.

È meno probabile trovarla nel sottobosco fitto e sui pendii freddi in alta quota.

Nei campi coltivati e vicino ai canali possono essere presenti erbicidi, acque di scarico e contaminanti: non si raccolgono bacche crude in questi luoghi.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Con il caldo primaverile i semi germinano e la pianta produce rapidamente foglie nuove.

I fiori gialli si aprono durante l'estate, soprattutto dopo periodi di buona umidità.

Le lanterne crescono e cominciano a seccarsi fra la fine dell'estate e l'autunno; al loro interno le bacche assumono gradualmente una colorazione dorata uniforme.

Sullo stesso cespuglio possono trovarsi contemporaneamente fiori, frutti verdi e bacche già mature.

Per mangiarle si scelgono esclusivamente bacche morbide, interamente colorate, che si separano dal calice.

I frutti verdi e duri non sono adatti.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Bacche completamente mature. Plants For A Future e la descrizione di Growables ne confermano esplicitamente il consumo crudo.

Si apre il calice, ormai chiaro o secco, si scarta completamente l'involucro e si mangia soltanto la bacca dorata interna con i piccoli semi morbidi.

Il sapore è agrodolce e può ricordare l'uva spina e il pomodoro.

Alcune bacche mature, pulite, possono essere schiacciate nell'acqua fredda senza riscaldamento.

Il calice a lanterna non si mangia. Le fonti lo descrivono come tossico; anche foglie e fusti sono esclusi dal consumo crudo.

Le foglie giovani, quando compaiono in descrizioni etnobotaniche, vengono preparate con cottura, non mangiate crude.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Physalis peruviana è generalmente più vigorosa e pelosa, con una bacca matura arancione brillante all'interno di un involucro secco.

Physalis longifolia ha foglie più strette e germogli sotterranei perenni.

Alcuni physalis californiani sono così simili da non poter essere identificati osservando una sola lanterna.

Anche altre Solanacee velenose possiedono foglie verdi simili, benché la struttura del calice e dei fiori sia differente.

Non si assaggia una bacca proveniente da una lanterna di specie sconosciuta, soprattutto se non completamente matura o se manca l'identificazione del fiore.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=10222
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Physalis+angulata
- https://www.growables.org/informationVeg/GroundCherry.htm

Physalis crassifolia — bacche mature dei pendii desertici

Physalis crassifolia

Su un pendio arido e sabbioso della California meridionale si nasconde talvolta una piccola pianta dalle foglie grigio-verdi e dai fiori gialli con macchie scure al centro.



Physalis crassifolia bassa con foglie grigio-verdi, fiori gialli dal centro macchiato e lanterne cartacee
Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Successivamente il calice diventa un involucro cartaceo gonfio, all'interno del quale matura una bacca rotonda.

È Physalis crassifolia, un physalis nativo delle regioni desertiche.

I frutti completamente maturi si possono mangiare crudi, ma le bacche verdi acerbe e il calice di carta che le circonda possono essere tossici. Una lanterna graziosa non significa che sia commestibile l'intera pianta.



Physalis crassifolia bassa con foglie grigio-verdi, fiori gialli dal centro macchiato e lanterne cartacee
Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È una perenne bassa, che spesso cresce come un'erba stagionale con diversi fusti provenienti da una base comune, generalmente non più alta di 30–40 centimetri.

I germogli sono espansi, leggermente angolosi e a zig-zag, con peli corti.

Le foglie sono alterne oppure ravvicinate a coppie nei punti di ramificazione, ovali, relativamente spesse, talvolta coperte da una peluria grigiastra.

Il margine è intero oppure un poco ondulato e dentato.

I fiori sono isolati, su peduncoli sottili; la corolla è ampiamente campanulata, normalmente gialla, con diverse macchie scure ben visibili nella parte centrale.

Dopo l'impollinazione il calice verde a cinque denti si ingrandisce rapidamente, racchiudendo del tutto la bacca che cresce.

Con il tempo si trasforma in una lanterna secca di consistenza cartacea, con nervature evidenti.

Al suo interno si trova un'unica bacca rotonda, inizialmente verde e dura. Il frutto completamente maturo è più morbido e può diventare giallo dorato.

La maturazione non deve essere giudicata dal solo colore del calice.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma Physalis crassifolia nell'elenco delle piante desertiche della California meridionale, comprese la San Diego County e la regione di Anza-Borrego Desert.

Gli habitat tipici sono i pendii aridi sabbiosi e rocciosi, gli avvallamenti desertici e i luoghi aperti disturbati nei quali, dopo le piogge invernali, compare una vegetazione stagionale.

Non è una risorsa selvatica abbondante nella Sacramento Valley.

Nei luoghi desertici caldi può crescere in piccole chiazze separate da grandi distanze.

La pianta è minuta, i frutti sono pochi e spesso nascosti sotto le foglie: la quantità realmente raccoglibile durante un viaggio è scarsa.

Si possono considerare soltanto esemplari identificati senza ambiguità.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dopo le piogge invernali e primaverili dalla base si sviluppano foglie nuove.

La fioritura è generalmente primaverile, ma nei deserti dipende fortemente dalle precipitazioni; in un anno umido alcuni fiori possono comparire più tardi.

Dopo l'impollinazione si forma il calice verde e gonfio, quando la bacca interna è ancora acerba.

Durante la stagione calda le bacche diventano gradualmente morbide e sviluppano interamente il colore della maturità.

La fine della primavera e l'estate sono i periodi più probabili, ma conta il frutto stesso, non il mese.

Quando il suolo si asciuga, la vegetazione aerea muore in parte e rimangono gli involucri cartacei.

Un involucro secco con contenuto scuro o ammuffito non è un alimento.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Soltanto la bacca completamente matura, estratta dal calice. Plants For A Future conferma esplicitamente il consumo crudo delle bacche di Physalis crassifolia e avverte separatamente che il calice cartaceo è tossico.

Si mangia soltanto un frutto morbido e maturo, privo di porzioni ancora verdi o acerbe.

Prima del consumo si rimuove totalmente l'involucro di carta, si controlla il frutto e, se necessario, lo si lava con acqua potabile.

Qualità e dolcezza variano fra le piante selvatiche; alcune bacche possono essere piuttosto astringenti.

Parti escluse. Non si mangiano bacche verdi acerbe, foglie, fiori, calici, fusti o radici.

Fra le Solanacee sono presenti glicoalcaloidi tossici: la somiglianza con il tomatillo coltivato non rende commestibili tutte le parti del physalis.

Neppure un frutto maturo va raccolto se la specie non è stata riconosciuta mediante fiori e foglie.

Altre Solanacee con piccole bacche rotonde possono essere pericolose; non si assaggia una pianta per determinarla.

È un piccolo frutto da consumo occasionale, non una base sicura dell'alimentazione autonoma. Nel dubbio sulla maturazione la bacca resta sulla pianta.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Il tomatillo coltivato Physalis philadelphica ha generalmente frutti più grandi e cresce in ambienti differenti.

Physalis peruviana produce frutti arancioni ed è legata più spesso a coltivazioni o inselvatichimenti.

I physalis selvatici Physalis hederifolia e P. angulata sono simili, ma differiscono per foglie, peluria, macchie del fiore e forma del calice.

La confusione più pericolosa è con Solanum sconosciuti, che producono piccole bacche prive della tipica lanterna cartacea.

La presenza di una lanterna, tuttavia, non autorizza comunque a mangiare una bacca verde.

Occorre identificare completamente specie, fiore e foglia, e solo successivamente verificare la maturità del frutto. Se un dettaglio rimane dubbio, la raccolta si interrompe.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/ipl?list_id=px912
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Physalis+crassifolia
- https://plants.sdsu.edu/sdpls/plants/Physalis_crassifolia/

Physalis longifolia — bacche giallo-verdi mature di una specie rarissima

Physalis longifolia

In qualche campo abbandonato della California settentrionale si può incontrare una pianta alta dalle foglie allungate e dai fiori bianco-giallastri.



Physalis longifolia con foglie lanceolate strette, fiori penduli giallo pallido e calici a lanterna
NY State IPM Program at Cornell University · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Intorno ai frutti in maturazione si sviluppano involucri cartacei gonfi e, al loro interno, piccole bacche giallo-verdi.

È Physalis longifolia, molto conosciuta nelle regioni centrali del Nordamerica ma estremamente rara nelle osservazioni californiane.

Le sue bacche completamente mature sono state consumate crude e naturalmente essiccate; tutte le parti verdi rimangono escluse.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erbacea perenne dotata di germogli sotterranei e fusti eretti, ramificati, normalmente alti 30–100 centimetri.

Le foglie sono alterne, relativamente strette, da ovato-allungate a lanceolate, con apice appuntito e margine irregolare, spesso lunghe circa 3–8 centimetri.

I fusti sono generalmente quasi glabri oppure portano peli brevi.

I fiori, singoli nelle ascelle fogliari, sono penduli. Hanno una corolla giallo pallido a cinque lobi, talvolta con macchie scure alla base, e cinque stami.

Dopo la fioritura il calice aumenta di dimensione, diventando una lanterna cartacea dalle nervature evidenti.

All'interno matura una bacca rotonda con numerosi semi morbidi.

Il frutto completamente maturo è giallo-verde, non necessariamente arancione.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora classifica Physalis longifolia var. longifolia come specie non nativa della California e riporta circa otto vecchi ritrovamenti, soprattutto nella Siskiyou County e sporadicamente nella Santa Barbara County.

Il California Department of Food and Agriculture ne ha studiato separatamente lo status di pianta infestante indesiderata.

Non è quindi un alimento selvatico abbondante nella Sacramento Valley e non è una specie da diffondere mediante piantagioni in natura.

Un ritrovamento può essere documentato con fotografie, ma non bisogna trasportare rizomi o semi in un altro luogo.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Su terreni adatti, sciolti e umidi, i germogli perenni ricrescono dopo il riscaldamento primaverile.

I fiori si aprono generalmente d'estate; le lanterne e le bacche maturano fra la fine dell'estate e l'autunno.

Nel clima fresco della California settentrionale la stagione può essere breve e una parte dei frutti può rimanere acerba.

Per l'alimentazione cruda è adatta soltanto la bacca morbida completamente matura, dal caratteristico colore giallo-verde.

Non va confusa con un piccolo abbozzo di frutto verde, che rimane duro e pericoloso.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Soltanto bacche completamente mature. Una ricerca di Kindscher e colleghi sull'etnobotanica specifica di Physalis longifolia documenta il consumo dei frutti maturi freschi e dopo essiccazione naturale.

Il sapore della bacca fresca è stato paragonato a una fragola acidula con una lieve sensazione frizzante; quello della bacca secca a un insieme di uva passa e mirtillo rosso essiccato.

Durante un'escursione si estrae la bacca matura dal suo involucro, si scarta del tutto la lanterna e si consuma soltanto la polpa.

Foglie, fusti, radici, bacche acerbe e calici non sono adatti all'alimentazione cruda.

L'essiccazione naturale è ammessa soltanto per frutti completamente maturi, puliti e privi di muffa.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Physalis angulata è generalmente annuale, con fusti e calici più angolosi; Physalis longifolia forma invece popolamenti perenni e ha foglie più strette.

Physalis pubescens è più bassa e visibilmente ricoperta da una peluria morbida.

Il tomatillo coltivato Physalis philadelphica si distingue per i frutti più grandi che riempiono l'involucro.

Molti physalis sono difficili da distinguere in assenza di fiori maturi: un'unica lanterna cartacea non dimostra che una bacca sia sicura.

Le parti verdi di molte Solanacee sono tossiche.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6482
- https://nativeplants.ku.edu/sites/nativeplants/files/documents/Physalis-Ethnobotany-paper.pdf
- https://blogs.cdfa.ca.gov/Section3162/wp-content/uploads/2024/06/Physalis-longifolia.pdf

Physalis peruviana — bacche arancioni mature dentro la lanterna secca

Physalis peruviana

Nelle regioni calde della California, vicino ai vecchi orti, si sviluppa talvolta una pianta cespugliosa dalle foglie morbide e pelose e dai piccoli fiori gialli penduli.



Physalis peruviana con foglie pelose, fiore giallo macchiato e bacca arancione in una lanterna secca
Blanka Luppová · CC0 · Wikimedia Commons

Dopo la fioritura, intorno a ogni frutto si gonfia un involucro sottile e secco, simile a una lanterna di carta.

All'interno dell'involucro completamente maturo, chiaro e brunastro, si trova una bacca rotonda arancione dal gusto agrodolce.

Si può mangiare cruda, ma soltanto dopo la piena maturazione e la rimozione del calice.



Physalis peruviana con foglie pelose, fiore giallo macchiato e bacca arancione in una lanterna secca
Hans B.~commonswiki (attribuzione presunta secondo Commons) · Public domain · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È una perenne di breve durata oppure un'annuale nei luoghi più freschi, spesso alta fra mezzo metro e un metro e mezzo.

Il fusto è ramificato, verdastro e ricoperto di una peluria morbida.

Le foglie sono alterne, largamente ovate, con margine dentato o irregolare e piccioli evidenti.

I fiori sono solitari, penduli, campanulati, giallastri e con macchie più scure al centro.

Dopo l'impollinazione il calice si espande formando un involucro sottile e gonfio, con nervature longitudinali evidenti, che racchiude completamente la bacca.

Il frutto maturo è liscio, sferico, largo circa uno–due centimetri, di colore giallo dorato oppure arancione.

La polpa succosa contiene numerosi semi piccoli.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Physalis peruviana è originaria del Sudamerica.

In California cresce soprattutto in coltivazione e in singoli nuclei inselvatichiti delle regioni calde, come confermano le osservazioni riportate da Calflora.

È più probabile trovarla accanto a vecchi orti, giardini e luoghi in cui potevano essere dispersi semi di frutti coltivati.

Non è una specie spontanea caratteristica dei pendii aperti e sassosi della Sierra Nevada.

È sensibile alle gelate forti e può persistere meglio sulla costa o nel sud dello Stato.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

All'inizio della stagione calda compaiono germogli e foglie, poi i fiori penduli.

I frutti si formano d'estate e maturano dalla fine dell'estate all'autunno, soprattutto nei luoghi più caldi.

Il principale carattere di idoneità è la combinazione di un calice secco e marrone chiaro con una bacca interna completamente arancione e morbida.

Se la lanterna è ancora verde e la bacca è dura, non si mangia.

Talvolta i frutti maturi cadono da soli al suolo ancora racchiusi in un involucro secco integro.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Soltanto la bacca completamente matura. Plants For A Future conferma separatamente il consumo crudo dei frutti di Physalis peruviana.

Si toglie il calice secco, lo si scarta e si mangia la bacca arancione fresca.

Il sapore è intenso e agrodolce, a metà fra il pomodoro e un frutto tropicale.

Le bacche mature si possono anche essiccare naturalmente senza riscaldamento, mantenendole pulite ed evitando la formazione di muffa.

È importante ricordare che foglie, fusti, radici, frutti verdi acerbi e la stessa lanterna cartacea non sono alimenti sicuri; i repertori botanici ne indicano la tossicità.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Physalis crassifolia è un physalis desertico nativo più piccolo, con caratteristiche differenti del calice e della peluria, ma possiede anch'esso un involucro gonfio.

Il tomatillo coltivato Physalis philadelphica ha generalmente frutti maturi di dimensioni e colore differenti.

Non si può mangiare qualsiasi bacca racchiusa in una lanterna: anche fra i physalis la sicurezza dipende dalla specie e dalla maturazione.

Per un'identificazione certa servono il fiore con macchie scure, la tipica pianta cespugliosa pelosa, l'involucro e la bacca completamente matura.

FONTI

- https://pfaf.org/User/plant.aspx?LatinName=Physalis+peruviana
- https://www.calflora.org/app/ipl?list_id=px3140
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Physalis_peruviana_-_fruit.jpg

Physalis philadelphica — tomatillo maturo anche quando resta verde

Physalis philadelphica

Accanto a un vecchio orto in una parte soleggiata della California cresce talvolta un physalis alto, dalle foglie larghe e dai fiori gialli con macchie scure al centro.



Physalis philadelphica, tomatillo con grandi foglie dentate, fiore giallo macchiato e bacca verde che riempie la lanterna
Genet · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Più tardi, intorno a ogni ovario, si gonfia un involucro cartaceo e il frutto aumenta di dimensioni fino a riempirlo quasi completamente.

È il tomatillo, Physalis philadelphica, conosciuto per le salse verdi ma consumato anche crudo.

Per alimentarsi si utilizza soltanto il frutto sano e pienamente sviluppato, dopo aver eliminato completamente il calice.



Physalis philadelphica, tomatillo con grandi foglie dentate, fiore giallo macchiato e bacca verde che riempie la lanterna
Frank Vincentz · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'annuale ramificata che, quando l'umidità è sufficiente, raggiunge 50–120 centimetri.

I fusti sono verdi, eretti oppure espansi, spesso con una leggera peluria.

Le foglie sono alterne, largamente ovate, picciolate, con grandi denti irregolari e apice appuntito.

I fiori sono singoli, penduli, con cinque lobi gialli simili a petali e macchie contrastanti viola oppure bruno-porpora al centro.

Dopo la fecondazione, il calice diventa una grande lanterna gonfia.

Il frutto maturo è rotondo, spesso largo 3–5 centimetri, verde, giallo-verde o porpora secondo la cultivar.

Durante la crescita riempie completamente l'involucro e talvolta lo rompe, lasciando scoperta la buccia liscia.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora classifica Physalis philadelphica come annuale non nativa, registrata nei terreni agricoli e disturbati della California.

Viene coltivata per i suoi frutti; alcune piante nate spontaneamente compaiono dove si coltivava in passato oppure dove sono arrivati semi con gli scarti delle verdure.

Nella Sacramento Valley si può trovare negli orti, ma in natura non è una specie tipica dei boschi montani.

I campi possono essere stati trattati con pesticidi e i frutti di un orto privato appartengono al proprietario.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

I semi germinano dopo il riscaldamento primaverile.

La pianta cresce e produce fiori durante l'estate; i frutti si sviluppano nel periodo caldo e raggiungono dimensioni sufficienti generalmente dalla seconda metà dell'estate all'autunno.

Diversamente da molti altri physalis, un tomatillo completamente maturo può rimanere verde.

Conta soprattutto il frutto pienamente formato che ha riempito il calice cartaceo, non il raggiungimento obbligatorio di una colorazione gialla.

I primissimi abbozzi di frutto, molto piccoli e ancora duri, e i calici verdi non sono alimenti.

Sulla stessa pianta possono trovarsi frutti a stadi differenti di maturazione.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Bacca completamente sviluppata. Plants For A Future conferma espressamente il consumo crudo di Physalis philadelphica.

Si estrae il frutto dall'involucro cartaceo e si rimuove tutto il calice.

La buccia può avere un deposito appiccicoso che si lava con acqua potabile.

La polpa è soda e acidula, con un gusto che ricorda leggermente il pomodoro verde e la mela.

Si può tagliare in un'insalata fredda oppure pestare con altri ortaggi, senza riscaldamento.

Per questa specie il colore verde del frutto non equivale necessariamente all'immaturità: lo stadio corretto è riconoscibile dalle dimensioni e dalle condizioni della bacca completamente sviluppata.

Foglie, fusti, calici e frutti piccolissimi e immaturi non sono alimenti crudi.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Physalis peruviana produce bacche mature più piccole e arancioni e ha di norma una pianta maggiormente pelosa.

Physalis angulata ha frutti più piccoli e spesso un calice angoloso, che non viene riempito altrettanto completamente dalla bacca.

Physalis pubescens rimane più bassa; le sue bacche mature sono generalmente piccole e giallo-dorate.

Il tomatillo è riconoscibile dal frutto grande che riempie quasi completamente la lanterna, benché le cultivar siano molto variabili.

Quando si incontra una pianta spontanea senza fiori e senza poterne osservare l'intero portamento, non è possibile dedurre la commestibilità dalla sola lanterna.

FONTI

- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Physalis_philadelphica
- https://www.calflora.org/species/sci-P.html

- https://www.calflora.org/app/ipl?list_id=px34

Physalis pubescens — piccola bacca dorata dentro il calice peloso

Physalis pubescens

Ai margini di un vecchio orto o su un terreno caldo e disturbato della California cresce talvolta una piccola erbacea dalla peluria morbida, con fiori gialli penduli.



Physalis pubescens, annuale pelosa con piccoli fiori gialli penduli e bacche dorate in calici cartacei
Roger Culos · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

In seguito produce piccole bacche rotonde nascoste in calici cartacei.

Quando è completamente matura, la bacca diventa giallo-dorata e ha un gradevole gusto agrodolce; invece i frutti verdi e l'involucro non si mangiano.

È Physalis pubescens, specie non nativa della California che occasionalmente sfugge dalle coltivazioni o vi arriva in modo accidentale.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'annuale generalmente alta 20–60 centimetri, con fusti eretti oppure divergenti e ramificati.

Sulle parti giovani sono presenti peli brevi e morbidi.

Le foglie sono alterne, ovate, con apice appuntito e margine irregolare, debolmente dentato o quasi intero.

Al tatto possono sembrare leggermente vellutate.

I fiori, isolati su peduncoli sottili e penduli, presentano cinque lobi giallastri simili a petali, talvolta con un disegno più scuro in prossimità del centro.

Dopo la fecondazione il calice cresce formando un sacchetto cartaceo morbido e peloso, che racchiude completamente il frutto.

Essiccandosi diventa marrone chiaro.

Al suo interno si trova una piccola bacca rotonda liscia, normalmente larga circa 1–1,5 centimetri, con molti semi teneri.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora considera Physalis pubescens una specie non nativa, annuale o erbacea di breve durata, e riporta alcune decine di osservazioni.

Non è una bacca selvatica diffusa nello Stato.

I ritrovamenti sono associati a terreni disturbati, vecchi orti, coltivazioni agricole e singoli appezzamenti abbandonati e soleggiati.

Nelle valli centrali può comparire dopo irrigazione o pioggia, ma non si deve considerare automaticamente appartenente a questa specie qualsiasi physalis della Sacramento Valley.

Alcune vecchie segnalazioni con il nome Physalis pruinosa possono riferirsi a questo taxon; inoltre le attuali cultivar da giardino sono particolarmente variabili.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Nella stagione calda le nuove piante crescono rapidamente dopo la germinazione dei semi.

I fiori compaiono d'estate e i frutti maturano dalla seconda metà dell'estate all'autunno.

Una particolarità è che il frutto può cadere dalla pianta prima di essere completamente maturo, restando racchiuso nella lanterna integra.

In un luogo pulito e asciutto tale frutto può essere lasciato a maturare naturalmente, senza riscaldamento, finché il calice si asciuga e la bacca assume una colorazione giallo-dorata uniforme.

Le bacche verdastre e dure non si consumano.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Soltanto bacche completamente mature. Plants For A Future conferma espressamente il consumo crudo proprio di Physalis pubescens.

Si estrae la bacca dal calice secco, si scarta tutto l'involucro e si mangia soltanto la polpa morbida dorata con i suoi piccoli semi.

Il gusto è agrodolce, talvolta con una lieve nota amarognola, e può ricordare una combinazione di uva spina e pomodoro.

I frutti completamente maturi possono essere essiccati naturalmente senza calore, soltanto in un ambiente pulito e asciutto.

In un clima umido la muffa si forma facilmente.

La fonte descrive il calice come tossico; foglie e fusti non sono confermati come alimenti crudi.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Physalis angulata, descritto separatamente, presenta spesso un calice gonfio più angoloso e meno peluria morbida sulle foglie.

Physalis peruviana è generalmente più grande e può mostrare macchie più pronunciate al centro del fiore giallo.

Physalis philadelphica viene coltivato per frutti nettamente più grandi, che riempiono il calice.

Una sola bacca dorata non è sufficiente per identificare la specie: occorre osservare fusto, peluria, fiori e forma della lanterna matura.

Altre Solanacee sconosciute possono produrre bacche velenose: né il colore né il gusto costituiscono un metodo di verifica.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6484
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Physalis+pubescens

Pinus contorta — minuscoli semi commestibili dei pini montani

Pinus contorta

Vicino al lago Tahoe, in alta quota, crescono spesso pini alti e relativamente sottili, con aghi corti e rigidi.



Pinus contorta nei boschi del Tahoe con coppie di aghi corti e piccole pigne ovali su rametti
Sandy Rae · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Alcuni formano fitte file di tronchi diritti, altri si inclinano sotto il vento presso i prati montani umidi.

Dai rami pendono piccole pigne ovali, dalle quali in autunno si disperdono minuscoli semi alati.

È Pinus contorta, detto anche lodgepole pine.



Pinus contorta nei boschi del Tahoe con coppie di aghi corti e piccole pigne ovali su rametti
Steve Hurst / USDA-NRCS PLANTS Database · Public domain · Wikimedia Commons

I piccoli semi maturi privati del rivestimento possono essere mangiati crudi. La quantità disponibile è però modesta, e una sottospecie californiana, il rarissimo pino di Bolander, è protetta e non deve essere oggetto di raccolta.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Le dimensioni dipendono dall'ambiente: sulla costa può essere un albero tozzo e resistente al vento, mentre nei boschi montani cresce con un tronco diritto e sottile alto 15–20 metri, talvolta anche di più.

La corteccia è grigio-bruna e squamosa, più sottile rispetto alla corteccia rossiccia e profondamente fessurata del pino ponderosa.

Il carattere principale di un rametto vivo è la presenza di **due aghi per fascetto**.

Gli aghi sono relativamente corti e rigidi, spesso curvi oppure leggermente contorti, lunghi 3–8 centimetri.

Le pigne sono ovali e lunghe alcuni centimetri, su peduncoli corti; le squame sono relativamente sottili, spesso con una piccola sporgenza.

In alcune popolazioni si aprono rapidamente, mentre in altre rimangono chiuse a lungo e possono aprirsi in seguito all'intenso calore di un incendio.

Questa caratteristica varia fra le sottospecie.

I semi sono piccoli, con una notevole ala cartacea; sotto il guscio sottile e duro si trova un minuscolo nucleo chiaro.

Per il riconoscimento servono gli aghi a coppie e una pigna ancora collegata all'albero, non una singola pigna secca trovata sul terreno.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma Pinus contorta come specie nativa della California e distingue diverse sottospecie.

Nei boschi montani della Sierra Nevada è comune la sottospecie murrayana, specialmente sugli altopiani umidi e nell'area del Tahoe Basin.

La sottospecie costiera contorta cresce più spesso nelle comunità settentrionali vicine all'oceano.

La rarissima sottospecie endemica bolanderi è conosciuta soprattutto da pochi luoghi nella Mendocino County e possiede il California Rare Plant Rank 1B.2: non deve essere raccolta.

Di conseguenza il nome della specie, da solo, non determina se la raccolta sia consentita o ragionevole.

Alla quota adatta il pino contorto può formare vasti popolamenti fitti, soprattutto dopo gli incendi; tuttavia gli alberi nel bosco scuro e denso producono normalmente meno pigne rispetto a quelli ai margini aperti.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

In primavera si aprono nuovi germogli e strutture che producono polline.

Le pigne femminili crescono per più di una stagione, diventando gradualmente brune e legnose.

La maggior parte delle popolazioni montane comuni produce semi maturi fra la fine dell'estate e l'autunno; nelle località elevate e più fredde la maturazione può avvenire più tardi.

Sullo stesso ramo possono essere presenti pigne risalenti a più anni prima.

Una vecchia pigna bruna ancora chiusa non contiene necessariamente semi freschi, soprattutto nelle popolazioni dove le pigne persistono a lungo.

Per il consumo crudo sono adatti soltanto semi freschi e completamente maturi, separati da pigne aperte.

Sulla neve e nel terreno umido i piccoli nuclei si deteriorano facilmente; è quindi sconsigliabile conservarli senza asciugarli.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Nuclei dei semi maturi. Plants For A Future conferma direttamente il loro consumo crudo per Pinus contorta.

Da un piccolo seme alato si toglie l'ala cartacea, si apre delicatamente il guscio sottile e si estrae il piccolo nucleo chiaro e tenero.

È oleoso, ma tanto minuto che per ottenere una porzione significativa occorre raccogliere moltissimi semi maturi.

Può essere mangiato fresco oppure schiacciato senza riscaldamento.

A differenza dei pini da pinoli, non costituisce una risorsa particolarmente efficiente per un viaggio autonomo.

Non danneggiare l'albero. Plants For A Future menziona anche la corteccia interna e alcune secrezioni legnose.

Asportare corteccia, però, ferisce il pino vivo, mentre gli essudati resinosi non possono essere consigliati come cibo regolare senza un'ulteriore verifica specifica.

Perciò nell'alimentazione descritta rimangono soltanto i nuclei maturi.

Non si spezzano rami, non si raccolgono semi da popolazioni naturali rare e non si utilizza materiale proveniente da terreni trattati con pesticidi.

Protezione delle sottospecie. L'endemica californiana Pinus contorta ssp. bolanderi ha un elevato status di tutela.

Non se ne raccolgono i semi per l'alimentazione, anche se l'informazione sulla commestibilità riguarda la specie nel complesso.

Non si mangiano semi con odore di muffa, segni di marciume o danni causati dagli insetti.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Pinus ponderosa possiede generalmente tre aghi più lunghi per fascetto e pigne grandi.

Anche Pinus jeffreyi ha tre aghi lunghi e corteccia rossiccia.

Pinus albicaulis, il pino dalla corteccia bianca d'alta montagna, ha cinque aghi per fascetto e pigne differenti, talvolta in ambienti molto elevati.

Un giovane Pinus contorta può somigliare ad altri pini con due aghi: la coppia di aghi non basta, servono dimensioni delle pigne e habitat.

Nei boschi di Tahoe convivono varie specie, e una pigna caduta non prova l'identità dell'albero che si trova sopra di essa.

Se vi è la possibilità che si tratti di una sottospecie rara o di un'area protetta, si rinuncia alla raccolta.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6508
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=6509
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Pinus+contorta
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pinus_contorta_cones.jpg

Pinus coulteri — pigne gigantesche e grandi semi commestibili

Pinus coulteri

Sulle creste asciutte delle montagne costiere della California cresce un pino le cui pigne sono più grandi e pesanti di quasi tutte quelle che si incontrano abitualmente. Sembrano enormi sfere legnose, con un robusto uncino appuntito su ogni squama.



Pinus coulteri con aghi in fascetti di tre e gigantesche pigne legnose dalle squame uncinate
Didier Descouens (Archaeodontosaurus) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

È Pinus coulteri, detto pino di Coulter o pino dalle grandi pigne. Al loro interno maturano grossi semi, i cui nuclei si possono mangiare crudi. La caduta delle pigne, tuttavia, è tanto pericolosa che la sicurezza conta più del raccolto: non bisogna fermarsi sotto le chiome cariche di pigne in maturazione.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un albero generalmente alto 10–20 metri, talvolta di più nei luoghi favorevoli, con corteccia spessa grigio scuro e chioma relativamente espansa.

Gli aghi sono riuniti in fascetti di tre. Sono piuttosto lunghi e rigidi, verde scuro oppure grigio-verdi.



Pinus coulteri con aghi in fascetti di tre e gigantesche pigne legnose dalle squame uncinate
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Le giovani pigne femminili si formano nella parte alta della chioma dopo l'impollinazione primaverile e continuano a crescere fino all'anno successivo.

La pigna matura raggiunge diverse decine di centimetri ed è molto massiccia. Lo scudetto esterno di ogni squama porta un uncino robusto e acuminato.

All'interno si trovano semi grandi e allungati, con guscio duro e ala corta.

I piccoli coni maschili che producono polline compaiono in gruppi durante la primavera.

Le vecchie pigne aperte possono rimanere sui rami per anni, anche dopo la dispersione dei semi.

Per riconoscere questa specie bisogna osservare insieme le spesse squame uncinate, i tre aghi per fascetto e l'aspetto generale dell'albero.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora registra Pinus coulteri come specie nativa della California, con numerosi ritrovamenti nelle contee di Monterey, San Benito, Santa Clara, Riverside, Orange, Los Angeles e San Diego, soprattutto su pendii e creste asciutte delle montagne costiere.

Lo United States Forest Service descrive piccoli boschi separati, distribuiti sui pendii sassosi, spesso fino a circa duemila metri di altitudine.

Non è un albero spontaneo tipico di Sacramento: è più probabile incontrarlo sulle montagne della California centrale e meridionale oppure in un giardino botanico.

Sui pendii adatti può formare gruppi di alberi, ma non tutti gli anni producono un buon raccolto di pigne.

In alcuni esemplari le squame si aprono poco dopo la maturazione, mentre in altri le pigne rimangono chiuse più a lungo.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

I coni maschili con il polline compaiono generalmente in maggio e giugno, ma in quel periodo non sono ancora disponibili semi alimentari maturi.

Secondo lo United States Forest Service, le grandi pigne maturano nel secondo anno dopo l'impollinazione, fra agosto e settembre.

Negli alberi che aprono rapidamente le squame, i semi cadono soprattutto da ottobre a novembre.

Alcune pigne restano chiuse per anni: una vecchia pigna marrone non garantisce dunque un raccolto fresco.

Nelle montagne più fresche il calendario può spostarsi.

I semi migliori sono quelli puliti, usciti da pigne già mature e aperte. Anche in loro prossimità occorre fare attenzione agli oggetti pesanti che possono cadere dall'alto.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Nuclei dei semi maturi. Plants For A Future conferma espressamente il consumo crudo dei semi di Pinus coulteri.

Sono abbastanza grandi e contengono un nucleo oleoso dal gusto delicato di pinolo.

Si rimuove l'ala corta e si apre il guscio spesso e duro con uno strumento adatto, senza riscaldamento. Si mangia soltanto la parte interna chiara.

Si scartano semi con muffa, parti interne annerite, insetti o odore stantio.

I nuclei freschi possono anche essere schiacciati a freddo, ottenendo una piccola pasta oleosa.

Non raccogliere le pigne con metodi pericolosi. Alcune pesano diversi chilogrammi e sono coperte di uncini taglienti.

Non si scuote l'albero, non si abbattono pigne con un bastone, non si sale sotto di esse e non si rimane sotto i rami durante il vento.

Anche una pigna già caduta va maneggiata preferibilmente con guanti robusti, senza premere sugli uncini.

Polline, resina, pigne verdi immature e corteccia non hanno, nelle fonti di questa scheda, un metodo pratico di consumo crudo specificamente confermato e non vengono raccomandati.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Pinus sabiniana, il pino grigio, ha anch'esso tre aghi per fascetto e grandi pigne, ma generalmente aghi più lunghi, una chioma molto più rada e pigne con sporgenze meno imponenti.

Le pigne di Pinus ponderosa sono di norma molto più piccole e leggere.

Pinus lambertiana, il pino dello zucchero, possiede cinque aghi per fascetto e pigne lunghe, non altrettanto spesse e uncinate.

Non si può identificare un pino di Coulter osservando una pigna isolata in una collezione: potrebbe provenire da un'altra regione.

Bisogna confrontare albero, rami vivi e posizione delle pigne. Nei boschi protetti la raccolta è consentita soltanto entro i limiti delle norme vigenti.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6512
- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/pincou
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Pinus+coulteri

Pinus jeffreyi — tre aghi, pigne meno pungenti e piccoli semi crudi

Pinus jeffreyi

Nei boschi intorno al lago Tahoe, fra i grandi tronchi, si distingue un pino dalla corteccia bruno-rossastra profondamente fessurata.



Pinus jeffreyi, alto pino dalla corteccia rossastra con tre aghi per fascetto e pigne ovali dalle punte ripiegate
Willem van Bergen · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

I suoi aghi lunghi sono raccolti in gruppi di tre e, in una posizione soleggiata, la corteccia può emanare un lieve profumo di vaniglia.

In autunno sotto l'albero si trovano pigne ovali, con le squame che si aprono.

È Pinus jeffreyi, il pino di Jeffrey, caratteristico dei boschi montani californiani. I suoi nuclei possono essere consumati crudi dopo aver tolto il guscio, benché siano molto più piccoli dei pinoli del pino ad ago singolo.



Pinus jeffreyi, alto pino dalla corteccia rossastra con tre aghi per fascetto e pigne ovali dalle punte ripiegate
Steve Hurst / USDA-NRCS PLANTS Database · Public domain · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È una grande conifera sempreverde con un tronco diritto e robusto, che spesso raggiunge diverse decine di metri.

La corteccia giovane è scura; negli alberi vecchi si divide in grandi placche giallo-rossastre o brune, separate da profondi solchi.

Gli aghi sono lunghi, generalmente 15–25 centimetri, e riuniti in fascetti di tre.

Alle estremità dei germogli primaverili si formano piccole pigne femminili; i coni maschili che producono polline sono raccolti in gruppi alla base del nuovo accrescimento.

Le pigne mature sono ovali, lunghe all'incirca 10–20 centimetri, con spesse squame legnose munite di piccole punte spesso ripiegate verso l'interno.

Per questo sono normalmente meno dolorose da toccare rispetto alle pigne del pino ponderosa.

All'interno maturano semi dotati di sottili ali cartacee.

Quando le squame si aprono, i semi vengono dispersi e la pigna vuota cade al suolo.

L'aspetto cambia con l'età: per riconoscerlo si confrontano corteccia, aghi, pigne e ambiente.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma Pinus jeffreyi come pino nativo della California e registra migliaia di osservazioni nelle contee montane di Placer, El Dorado, Plumas, Nevada, Siskiyou, Mono e molte altre.

È particolarmente caratteristico delle comunità di Yellow Pine Forest e Red Fir Forest.

Nel bacino del lago Tahoe è uno dei pini dominanti.

La sua presenza naturale è molto minore nella torrida Sacramento Valley urbana; risalendo la Sierra Nevada diventa invece comune.

Sui terreni serpentinitici e sui pendii montani asciutti può sopportare condizioni nelle quali altre conifere crescono meno bene.

Anche un bosco di pini maturi non garantisce un buon raccolto annuale.

I semi nutrono scoiattoli e uccelli, e le pigne aperte perdono rapidamente il loro contenuto.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

In primavera si formano nuovi germogli e avviene l'impollinazione; non vi sono ancora semi pronti per l'alimentazione.

Le pigne crescono per due stagioni.

Verso la fine dell'estate del secondo anno diventano marroni, si aprono gradualmente e disperdono i semi.

Il raccolto fresco è più probabile alla fine dell'estate e in autunno, approssimativamente in settembre e ottobre, con variazioni legate alla quota e alle condizioni meteorologiche.

Le pigne rimaste sul terreno sotto la neve durante l'inverno sono generalmente vuote o danneggiate dall'umidità.

Il nucleo è commestibile soltanto quando il seme è maturo, non annerito e privo di odore di muffa.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Nuclei dei semi maturi. Plants For A Future ne conferma esplicitamente il consumo crudo.

I semi, lunghi circa un centimetro, possiedono un'ala sottile e un guscio duro.

Si elimina l'ala, si apre con attenzione il guscio mediante uno strumento e si estrae il nucleo chiaro e oleoso.

Il gusto è quello dei pinoli, talvolta con una leggera nota resinosa.

Le dimensioni relativamente ridotte rendono la raccolta laboriosa; quest'albero non fornisce una quantità di alimento altrettanto conveniente quanto i pini da pinoli.

Non confondere i semi con altri prodotti dell'albero. Le notizie storiche sull'uso di essudati resinosi cristallizzati non significano che la trementina comune o la resina del legno siano alimenti crudi sicuri.

Resina, aghi, pigne verdi e corteccia non fanno parte di questa scheda alimentare. Non si mastica neppure il guscio duro dei semi.

Raccolta sicura. Non si rimane sotto pigne pesanti in caduta, non si scuotono alberi alti e non si spezzano i rami.

Si raccolgono soltanto semi freschi e puliti nei luoghi in cui è permesso farlo, controllandoli per insetti, irrancidimento e muffa.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Pinus ponderosa è particolarmente simile: ha anch'esso tre aghi lunghi per fascetto e grandi placche di corteccia rossastra.

La differenza principale è che nel pino di Jeffrey le punte delle squame della pigna sono di solito ripiegate verso l'interno, mentre nel pino ponderosa puntano verso l'esterno e spesso si agganciano alle mani.

Pinus coulteri produce pigne enormi con uncini imponenti.

Pinus sabiniana si distingue per la chioma più rada e gli aghi lunghi e glauchi.

Il lieve profumo di vaniglia della corteccia è un indizio supplementare, non una base sufficiente per l'identificazione.

Occorre osservare aghi vivi e pigne caratteristiche provenienti dallo stesso albero.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6515
- https://www.calfloranursery.com/plants/pinus-jeffreyi/
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Pinus+jeffreyi
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pinus_jeffreyi_cone.jpg

Pinus lambertiana — grandi pigne pendule e semi crudi

Pinus lambertiana

In alto sopra i sentieri della Sierra Nevada crescono pini imponenti, con tronchi diritti e massicci e pigne pendule di lunghezza straordinaria.



Pinus lambertiana con cinque aghi per fascetto e lunghissime pigne pendule di 30–50 cm
Richard Sniezko / US Forest Service Dorena Genetic Resource Center · Public domain · Wikimedia Commons

Alcune pigne sembrano lunghe ghirlande di legno, dalle cui squame aperte in autunno si disperdono semi relativamente grandi.

È Pinus lambertiana, il pino dello zucchero, una delle specie di pino più alte del mondo.

I suoi semi maturi si possono mangiare crudi. Nonostante il nome, qui non si tratta di zucchero né della preparazione di uno sciroppo: il prodotto alimentare pratico senza fuoco è il nucleo del seme.



Pinus lambertiana con cinque aghi per fascetto e lunghissime pigne pendule di 30–50 cm
Richard Sniezko / USDA Forest Service · Public domain · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Il pino dello zucchero adulto può raggiungere diverse decine di metri di altezza, e i vecchi esemplari hanno tronchi molto spessi dalla corteccia grigio scuro.

Negli alberi giovani la chioma è più regolare; in quelli vecchi diventa ampia e spesso asimmetrica.

Gli aghi sono riuniti in fascetti di cinque e sono sottili, più morbidi di quelli del pino grigio, generalmente lunghi alcuni centimetri.

I piccoli coni maschili produttori di polline compaiono in primavera.

Le pigne femminili crescono per due stagioni, trasformandosi gradualmente in lunghi coni cilindrici penduli, che possono raggiungere 30–50 centimetri o più.

Le squame sono relativamente sottili e non portano i pesanti uncini ricurvi e appuntiti che caratterizzano il pino di Coulter.

Su ogni squama fertile si sviluppano semi provvisti di un'ala cartacea.

Quando la pigna matura e si asciuga, le squame si aprono e i semi cadono.

Le pigne vuote dell'anno precedente possono rimanere a lungo sotto l'albero.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora classifica Pinus lambertiana come pino nativo con numerose osservazioni nelle contee montane di Placer, El Dorado, Plumas, Tuolumne, Shasta, Siskiyou, Tulare e altre.

Per chi viaggia da Sacramento è un albero caratteristico dei boschi misti di conifere della Sierra Nevada, al di sopra della calda pianura.

In alcuni luoghi cresce anche nei sistemi montuosi costieri.

Preferisce pendii ben drenati e suoli forestali profondi.

Lo United States Forest Service osserva che i buoni raccolti di semi sono prodotti soprattutto da alberi maturi, mentre quelli giovani possono fruttificare poco per molto tempo.

In autunno sotto un vecchio pino possono trovarsi numerose pigne vuote, ma roditori e uccelli raccolgono rapidamente i semi.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

L'impollinazione avviene in primavera, quando non vi sono ancora nuclei maturi da mangiare.

Le grandi pigne si sviluppano per due anni, cambiando gradualmente colore dal verde al marrone chiaro.

Secondo lo United States Forest Service, nelle fasce forestali più basse la dispersione dei semi può iniziare alla fine di agosto, mentre in alta quota generalmente termina entro la fine di ottobre.

Settembre e ottobre sono dunque i mesi di riferimento per trovare un raccolto fresco e maturo.

In alcuni anni le pigne sono poche; quelle vecchie ancora pendule non garantiscono semi vitali.

I semi rimasti troppo a lungo nel sottobosco umido possono deteriorarsi.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Nucleo del seme maturo. Plants For A Future ne conferma esplicitamente il consumo crudo.

Si rimuove l'ala cartacea dal seme, si rompe con attenzione il guscio esterno duro e si mangia il nucleo chiaro.

Il gusto è lievemente dolce e simile a quello dei pinoli, talvolta con una piccola nota resinosa.

I nuclei si possono consumare singolarmente oppure schiacciare senza riscaldamento per ottenere una pasta oleosa.

Non si mangiano semi dall'odore stantio o con tracce di muffa.

Che cosa non rientra in questo metodo. Dal pino dello zucchero sono state ricavate storicamente sostanze dolci, ma alcune preparazioni richiedono di far evaporare l'acqua con il calore.

La fonte specifica avverte che gli essudati dolci concentrati, in grandi quantità, possono avere un effetto lassativo.

Non se ne consiglia dunque la raccolta o il consumo come sciroppo universale.

Aghi, polline, corteccia e pigne giovani verdi sono esclusi dall'elenco degli alimenti crudi.

Anche una pigna lunga e relativamente sottile può essere pericolosa se cade da un albero molto alto.

Non si rimane direttamente sotto le pigne mature, non si scuotono i rami e non si tenta di abbattere una pigna dall'alto.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Pinus monticola, il pino bianco occidentale, ha anch'esso cinque aghi per fascetto e pigne allungate.

Quelle del pino dello zucchero sono però normalmente molto più lunghe e la chioma e il tronco dei vecchi alberi sono più imponenti.

Pinus sabiniana e Pinus coulteri hanno soprattutto fascetti di tre aghi e pigne più corte, massicce e con squame spesse.

Una pigna asciutta trovata lontano dall'albero non basta per identificarlo: potrebbe essere stata trasportata da una persona.

Bisogna osservare il rametto vivo con cinque aghi, la corteccia e la pigna matura.

Non vale la pena rompere vecchie pigne marce per cercare semi di qualità incerta.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=6516
- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/pinlam
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Pinus+lambertiana
- https://www.srs.fs.usda.gov/pubs/misc/ag_654/volume_1/pinus/lambertiana.htm

Pinus monophylla — pinoli delle montagne orientali e un ago per fascetto

Pinus monophylla

Nella California orientale, sui pendii aridi e sassosi, crescono pini bassi con chiome dense e arrotondate. Gli aghi di un verde argentato sembrano disposti singolarmente e tra i rami maturano piccole pigne contenenti pinoli relativamente grandi.



Pinus monophylla, pino basso dalla chioma arrotondata con un ago grigio-verde per fascetto e pigne aperte
Clinton Steeds · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

È Pinus monophylla, il pino ad ago singolo, una delle principali fonti naturali di pinoli. I suoi semi maturi possono essere consumati crudi, senza riscaldamento.

Per un viaggio da Sacramento non si tratta di un albero comune della pianura: vive sulle montagne orientali, nei boschi radi di ginepri e sulle alte colline pedemontane asciutte.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

L'albero raggiunge generalmente 3–10 metri, talvolta di più, con un tronco corto, spesso ricurvo, e una chioma larga.



Pinus monophylla, pino basso dalla chioma arrotondata con un ago grigio-verde per fascetto e pigne aperte
Steve Hurst / USDA-NRCS PLANTS Database · Public domain · Wikimedia Commons

La corteccia invecchiando diventa grigio-bruna e fessurata.

Il carattere fondamentale è **un solo ago piuttosto grosso per fascetto**.

In molte altre specie di pino gli aghi sono riuniti a due, tre o cinque; qui il numero è spesso riconoscibile già all'estremità di un rametto vivo.

Gli aghi sono grigio-verdi, leggermente ricurvi, rigidi e molto più corti di quelli del pino grigio delle colline.

Sui giovani rami compaiono piccoli coni maschili che liberano polline, mentre le pigne femminili aumentano lentamente di dimensioni per diverse stagioni.

La pigna matura è quasi rotonda, con squame spesse che si aprono ampiamente.

All'interno si trovano semi grandi e oblunghi, dotati di un guscio bruno relativamente sottile ma resistente; l'ala è praticamente assente.

Dopo la dispersione dei pinoli, la pigna vuota può rimanere sul ramo.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora classifica Pinus monophylla fra i pini nativi della California e ne registra numerose osservazioni sulle montagne interne, nelle comunità vegetali denominate Pinyon-Juniper Woodland.

È particolarmente caratteristico delle White Mountains, delle contee di Inyo e Mono, del versante orientale della Sierra Nevada e delle montagne desertiche meridionali.

Non cresce ovunque intorno a Sacramento: richiede quote differenti, un clima montano più asciutto e una vegetazione associata specifica.

Sui versanti adatti forma boschi aperti insieme ai ginepri.

Negli anni favorevoli gli alberi maturi possono avere molte pigne, ma il raccolto varia fortemente da un anno all'altro e viene rapidamente consumato da uccelli e piccoli mammiferi.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

L'impollinazione avviene nella tarda primavera, quando le piccole pigne femminili non contengono ancora pinoli commestibili.

I semi si sviluppano durante due stagioni vegetative.

Verso la fine dell'estate e in autunno le pigne mature cominciano ad aprire le squame e i pinoli si raccolgono spesso in settembre e ottobre, con variazioni legate all'altitudine e al clima.

L'albero rimane verde tutto l'anno, ma la presenza degli aghi non significa che vi sia un raccolto.

Anche sullo stesso pendio alcuni alberi possono non produrre grandi pigne.

Un pinolo caduto sul terreno umido va controllato: germinazione, muffa e odore sgradevole lo rendono inadatto al consumo.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Nucleo maturo del pinolo. Plants For A Future conferma direttamente il consumo crudo dei semi di Pinus monophylla.

Il nucleo è oleoso, dal gusto delicato di frutta secca, con una lieve sfumatura di mandorla.

Si estrae da un seme bruno maturo rompendo il guscio secco, senza usare il calore.

Per un'alimentazione fredda si può mangiare subito oppure schiacciare delicatamente e unire ad altri alimenti puliti.

La parte nutritiva è il nucleo, non la squama legnosa della pigna né il guscio esterno duro.

La freschezza è fondamentale: i pinoli irranciditi non vanno consumati.

Pinoli da conservare. Nel loro guscio asciutto e integro i semi maturi possono conservarsi più a lungo dei nuclei già sgusciati.

Devono essere tenuti in un luogo fresco e asciutto e controllati per insetti e muffa.

Il repertorio menziona la resina come sostanza da masticare, ma non costituisce il raccolto alimentare di questa scheda e quindi viene esclusa.

Non bisogna spezzare rami vivi per raggiungere le pigne: la maturazione richiede molto tempo e il raccolto è importante per gli animali che disperdono i semi.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Sulle montagne orientali crescono altri pini da pinoli e forme affini.

Pinus edulis normalmente possiede due aghi per fascetto, mentre Pinus monophylla generalmente ne possiede uno; in alcune regioni esistono però ibridi e variazioni, perciò questo solo carattere non è sempre sufficiente.

Pinus sabiniana, il pino grigio, ha tre aghi molto lunghi per fascetto e pigne nettamente più grandi.

La combinazione di un singolo ago grosso, chioma bassa e arrotondata e piccola pigna ampiamente aperta offre un riconoscimento più affidabile.

Nei luoghi con vegetazione rara non si deve smuovere il suolo né rompere i rami per pochi semi.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6518
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Pinus+monophylla
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Pinus_monophylla

Pinus ponderosa — aghi lunghi, corteccia rossastra e piccoli semi crudi

Pinus ponderosa

Risalendo dalla Sacramento Valley verso i boschi di conifere della Sierra Nevada, si incontrano enormi pini diritti, con grandi placche di corteccia bruno-rossastra.



Pinus ponderosa con corteccia giallo-rossastra a grandi placche, tre aghi lunghi per fascetto e pigne spinose
MPF · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Gli aghi sono lunghi e riuniti in fascetti, mentre in autunno sul terreno si trovano pigne ovali con squame pungenti.

È Pinus ponderosa, detto pino ponderosa o pino giallo.

I semi maturi contengono nuclei commestibili crudi, benché piccoli e molto più laboriosi da raccogliere rispetto ai grandi pinoli.



Pinus ponderosa con corteccia giallo-rossastra a grandi placche, tre aghi lunghi per fascetto e pigne spinose
Kaibab National Forest / US Forest Service · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

Per mangiare non servono la pigna intera né gli aghi verdi, ma un seme sano e completamente maturo dal quale il nucleo è stato estratto meccanicamente.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Un pino ponderosa adulto raggiunge spesso 20–30 metri e anche più.

Sui tronchi vecchi la corteccia si divide in grandi placche piatte, giallo-rossastre, separate da solchi scuri e profondi; gli alberi giovani hanno corteccia più scura.

Gli aghi sono lunghi, piuttosto rigidi e verdi, generalmente tre per fascetto, talvolta due in alcune popolazioni.

In primavera sui nuovi germogli compaiono piccoli coni maschili produttori di polline e abbozzi delle pigne femminili.

Le pigne da seme crescono per due stagioni vegetative. A maturità diventano ovoidali, lunghe all'incirca 7–15 centimetri.

Le squame portano sporgenze appuntite ben visibili, generalmente rivolte verso l'esterno.

Quando la pigna matura, le squame si aprono e liberano piccoli semi dotati di ali cartacee.

La vecchia pigna vuota rimane sul terreno: una grande squama legnosa non è un pinolo.

Ogni seme possiede un guscio resistente con un piccolo nucleo chiaro, relativamente oleoso.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma Pinus ponderosa come pino nativo della California, ampiamente diffuso nei boschi di conifere montani e pedemontani.

Molte osservazioni provengono dalla Sierra Nevada, dalla Cascade Range e dalle contee settentrionali, fra cui Placer, El Dorado, Plumas e Shasta.

Nel centro della torrida pianura di Sacramento non è ovunque una specie spontanea; salendo verso le montagne lungo Highway 50 o Interstate 80 diventa molto più familiare.

È spesso una componente importante della comunità Yellow Pine Forest e sui pendii abbastanza luminosi può formare estesi popolamenti.

La produzione significativa di pigne avviene sugli alberi maturi, ma varia molto da un anno all'altro.

Anche un gran numero di pigne sul terreno non significa che contengano ancora buoni semi: gli animali li raccolgono rapidamente.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

In primavera l'albero produce nuova vegetazione e polline, ma le pigne femminili sono ancora molto piccole.

Durante due anni la pigna cresce, passando infine dal verde al bruno.

Verso la fine dell'estate del secondo anno, le pigne mature cominciano ad aprirsi.

I semi freschi vengono dispersi soprattutto in autunno, approssimativamente da settembre a novembre, talvolta più tardi sulle montagne fredde.

Il momento utile è quindi la presenza di una pigna secca e matura e di semi puliti usciti dopo la sua apertura.

Una pigna ancora verde in primavera non contiene pinoli pronti.

I semi rimasti tutto l'inverno nel sottobosco umido sono particolarmente esposti a muffa, germinazione e danni degli insetti.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Nucleo del seme maturo. Plants For A Future conferma espressamente il consumo crudo dei semi di Pinus ponderosa.

Sono relativamente piccoli, circa otto millimetri, contengono olio e hanno un sapore di pinolo leggermente resinoso.

Si toglie l'ala cartacea, poi si apre il guscio secco con un piccolo strumento e si estrae il nucleo chiaro.

Può essere mangiato da solo oppure schiacciato a freddo in una pasta di pinoli.

Il guscio, le squame legnose e i semi verdastri non ancora sviluppati non sono alimenti.

Parti escluse. Alcune descrizioni storiche menzionano la corteccia interna, ma asportarla danneggia gravemente l'albero vivo: non è un metodo adatto al viaggio o a questo atlante.

Trementina, resina e aghi non devono essere considerati equivalenti ai nuclei commestibili solo perché provengono da un pino.

Anche i giovani coni maschili con polline non rientrano nelle parti crude confermate per questa scheda.

Si raccolgono soltanto semi freschi e integri.

Un nucleo annerito, muffa, odore rancido o tracce d'insetti richiedono di scartarlo.

Nelle aree protette si rispettano le regole di raccolta e non si sosta sotto pigne pesanti pendenti durante il vento.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Pinus jeffreyi, descritto separatamente, è particolarmente simile: entrambi possono avere tre lunghi aghi per fascetto e corteccia rossastra.

Nel pino di Jeffrey le punte delle squame si incurvano più spesso all'interno e risultano meno pungenti; nel pino ponderosa sono generalmente rivolte all'esterno.

Pinus sabiniana ha una chioma molto più rada e aghi eccezionalmente lunghi e grigio-azzurri.

Pinus lambertiana possiede cinque aghi per fascetto e pigne pendule lunghissime.

Un'unica pigna caduta non consente una determinazione sicura: occorre osservare un rametto vivo, la disposizione degli aghi e la corteccia.

Senza identificazione certa è meglio rinunciare alla raccolta dei semi.

FONTI

- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Pinus+ponderosa
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6521
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pinus_ponderosa_cones.jpg

Pinus quadrifolia — pinoli del pino di Parry nelle montagne meridionali

Pinus quadrifolia

Nei boschi radi montani vicino al confine con il Messico cresce un pino basso, con aghi corti e densi e pigne arrotondate.



Pinus quadrifolia, piccolo pino montano con quattro aghi per fascetto e pigne compatte arrotondate
andy71 (Andy Kleinhesselink) · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

Alla fine dell'estate e in autunno, dalle pigne che si aprono diventano disponibili semi piuttosto grandi.

È il pino di Parry, Pinus quadrifolia, una delle specie locali di pino da pinoli. I suoi semi si possono mangiare crudi, senza tostarli.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È spesso un albero piccolo e con più tronchi, dalla chioma irregolare, alto circa 4–10 metri; su un pendio aperto può essere più basso.



Pinus quadrifolia, piccolo pino montano con quattro aghi per fascetto e pigne compatte arrotondate
andy71 (Andy Kleinhesselink) · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

Gli aghi sono riuniti più frequentemente in fascetti di quattro, talvolta tre oppure cinque, e sono lunghi alcuni centimetri.

Sono relativamente rigidi, grigio-verdi oppure verde-azzurrastri.

La corteccia dei rami giovani è piuttosto liscia; negli esemplari vecchi si scurisce e si fessura.

Le pigne sono compatte, lunghe da pochi centimetri fino a circa dieci centimetri.

Da giovani sono verdi; maturando diventano marroni e si aprono.

All'interno contengono grandi semi con gusci relativamente duri, decisamente più sostanziosi di quelli di molti pini alti.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Lo United States Forest Service segnala popolazioni naturali di Pinus quadrifolia soltanto nella California meridionale.

Si trovano soprattutto sulle montagne della parte orientale della San Diego County, nel sud-ovest della Imperial County e in un gruppo isolato nella parte meridionale della Riverside County.

Questi boschi crescono su pendii sassosi, a quote di circa 1.200–2.500 metri.

Il pino di Parry non è una specie comune della Sierra Nevada e tanto meno dei parchi di Sacramento.

In alcune località cresce insieme al pino ad ago singolo: per identificarlo bisogna contare gli aghi per fascetto.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Gli aghi nuovi si sviluppano in primavera, ma in questa scheda non sono considerati alimenti.

Le pigne hanno bisogno di tempo per svilupparsi e maturare.

Si aprono prevalentemente alla fine dell'estate e in autunno, spesso fra settembre e ottobre.

Alcuni anni gli alberi non producono quasi alcun raccolto.

Per mangiare durante un'escursione sono adatti i semi puliti già caduti oppure quelli provenienti da pigne mature che si sono aperte naturalmente.

Le pigne verdi e compatte sono difficili da utilizzare senza fuoco.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Semi delle pigne mature. Plants For A Future conferma espressamente il consumo crudo dei semi di Pinus quadrifolia; lo USDA ne documenta inoltre il valore alimentare per i popoli del Sud-Ovest.

Ogni pinolo possiede un guscio esterno duro.

Si rompe il guscio e si mangia fresco il nucleo chiaro all'interno.

I semi freschi contengono olio e, se conservati troppo a lungo, possono irrancidire.

Per l'alimentazione si scelgono esclusivamente nuclei puliti e integri, senza odore di muffa.

Aghi, resina, corteccia interna e pigne verdi non sono parti crude confermate per questa specie.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Pinus monophylla, il pino ad ago singolo, presenta normalmente un ago per fascetto.

In Pinus jeffreyi e Pinus ponderosa i fascetti contengono soprattutto tre aghi molto più lunghi.

Per il pino di Parry contano anche le piccole dimensioni dell'albero, l'ambiente montano meridionale e le pigne caratteristiche.

È facile sbagliare osservando un solo rametto, soprattutto in popolazioni ibride o di transizione.

Non si raccolgono pinoli nelle zone particolarmente protette e non si danneggiano pigne o rami degli alberi rari.

FONTI

- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/pinqua
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Pinus+quadrifolia
- https://www.conifers.org/~conifers/pi/Pinus_quadrifolia.php

Pinus sabiniana — grandi pinoli delle colline californiane e pigne pesanti

Pinus sabiniana

Sui pendii asciutti intorno alla Sacramento Valley cresce un pino insolito: la sua chioma rada sembra quasi trasparente e i lunghi aghi grigio-verdi pendono in fascetti sparsi.



Pinus sabiniana con chioma rada, tre lunghi aghi grigio-verdi per fascetto e grandi pigne spinose
Eric in SF · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Sul terreno sottostante si trovano talvolta pigne legnose molto massicce, con punte acuminate sulle squame.

È Pinus sabiniana, detto pino grigio o pino delle colline californiane.

I grandi semi sono un autentico alimento stagionale e si possono mangiare crudi dopo aver aperto il guscio.



Pinus sabiniana con chioma rada, tre lunghi aghi grigio-verdi per fascetto e grandi pigne spinose
Awinch1001 · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

Il pericolo principale, tuttavia, non è il pinolo, ma una pigna pesante che può cadere dall'alto.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

L'albero adulto è spesso alto 10–20 metri, con tronco irregolare e rami molto espansi e distanti fra loro.

La chioma è relativamente rada, soprattutto nei vecchi alberi isolati.

Gli aghi sono lunghi, spesso 20–30 centimetri, riuniti in fascetti di tre; sono grigio-verdi, talvolta con una sfumatura azzurrastra.

La corteccia dei vecchi tronchi è grossolana, grigio scuro e profondamente fessurata.

In primavera sui rametti giovani compaiono piccoli coni maschili con polline; le piccole pigne femminili aumentano poi lentamente di dimensioni.

Una grande pigna matura raggiunge circa 15–30 centimetri e porta squame larghe e spesse, con robuste punte ricurve.

I semi sono grandi e scuri, con guscio spesso e ala breve.

Una vecchia pigna vuota può rimanere per molto tempo sul ramo oppure sul terreno, senza contenere più semi.

Per un'identificazione attendibile si devono osservare insieme tre aghi lunghi, chioma rada e pigna massiccia.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma Pinus sabiniana come pino nativo e registra molti ritrovamenti nelle contee di Butte, El Dorado, Placer, Amador, Calaveras, Yuba e sui pendii delle Coast Ranges.

Per chi vive o viaggia nella zona di Sacramento è una specie vicina e concretamente importante.

Cresce nei querceti pedemontani, su pendii sassosi e soleggiati e nei boschi radi; la pianura urbana non è ovunque adatta alla sua rigenerazione naturale.

Lo United States Forest Service descrive alberi isolati e piccoli gruppi su versanti aridi, dove la pioggia estiva è rara.

In un anno produttivo sotto un vecchio albero si possono trovare molti pinoli, ma uccelli e scoiattoli li raccolgono attivamente.

Nelle aree protette la raccolta può essere limitata.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le piccole pigne primaverili non sono ancora alimenti pronti.

Secondo gli studi dello United States Forest Service, le grandi pigne da seme maturano in settembre e ottobre, mentre i semi possono cadere da ottobre a febbraio.

La stagione alimentare più chiara comincia dunque in autunno, quando le pigne diventano marroni e si aprono.

Sul terreno si possono trovare semi liberati dalle squame, ma dopo le piogge si bagnano rapidamente oppure vengono raccolti dagli animali.

Il raccolto varia fra gli alberi e gli anni abbondanti si alternano a quelli poveri.

Una vecchia pigna rimasta sul ramo in primavera non significa che contenga ancora semi.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Nucleo pulito del seme maturo. Plants For A Future conferma espressamente il consumo crudo dei semi di Pinus sabiniana.

Sono piuttosto grandi, oleosi, dal sapore lievemente dolce di pinolo, con una tenue nota resinosa.

Per ottenere il nucleo senza fuoco si sceglie un seme completamente maturo, si apre con attenzione il guscio esterno duro usando uno strumento e si estrae la parte interna chiara.

Il guscio non va masticato.

Il nucleo può essere mangiato da solo oppure schiacciato a freddo.

Si scartano nuclei anneriti, stantii o irranciditi.

Semi crudi non significa pigne verdi. In alcune descrizioni storiche le giovani pigne venivano preparate con il fuoco: questo non le rende adatte a un'alimentazione fredda.

Un repertorio menziona anche la corteccia interna come alimento d'emergenza, ma la sua asportazione ferisce l'albero e non viene raccomandata.

Nemmeno gli aghi vengono proposti come alimento crudo.

Non bisogna sostare sotto le pigne pesanti né tentare di farle cadere con un bastone: una grossa pigna spinosa è pericolosa per la testa e per le mani.

È più sicuro raccogliere semi maturi già caduti su una superficie pulita.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Pinus coulteri produce pigne ancora più massicce; i suoi aghi sono generalmente sensibilmente più corti, ma anch'essi in fascetti di tre, e cresce soprattutto sulle montagne costiere della California meridionale.

Pinus lambertiana ha cinque aghi per fascetto e pigne lunghe e allungate, non altrettanto arrotondate.

In Pinus ponderosa gli aghi sono spesso tre per fascetto, ma la chioma è più fitta e le pigne molto più piccole.

Una singola pigna trovata sul terreno non basta per identificare la specie: occorre osservare rami, fascetti di aghi e intero albero.

Le macchie di resina fresca e le punte taglienti delle squame possono ferire la pelle: è utile proteggere le mani anche quando si raccoglie una pigna vuota.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=6524
- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/pinsab
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Pinus+sabiniana
- https://www.fs.usda.gov/rm/pubs_series/wo/wo_ah727.pdf

Plantago coronopus — foglie frastagliate commestibili della costa salmastra

Plantago coronopus

Su un sentiero costiero della California si può notare una rosetta bassa di foglie strette e insolite: ciascuna sembra un piccolo paio di corna di cervo, con profonde incisioni che formano lobi laterali appuntiti.



Plantago coronopus con rosetta bassa di foglie strette profondamente lobate e sottili spighe fiorali
Ixitixel · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Più tardi sopra la rosetta spuntano sottili steli fiorali con spighe verdi e strette.

È Plantago coronopus, chiamata piantaggine coronopodio o piantaggine corno di cervo.

È parente della comune piantaggine maggiore, ma vive soprattutto in ambienti costieri salmastri.



Plantago coronopus con rosetta bassa di foglie strette profondamente lobate e sottili spighe fiorali
Krzysztof Ziarnek, Kenraiz · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Le foglie giovani e tenere si mangiano crude in insalate miste: l'uso è confermato sia dai repertori botanici sia dalla tradizione italiana delle verdure spontanee.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È generalmente una pianta annuale o una perenne di breve durata con una rosetta basale fitta e bassa.

Le foglie sono strette, allungate e profondamente lobate.

Lungo i margini si trovano diverse coppie di sottili denti laterali, così che la lamina ricorda un nastro provvisto di corna.

Può essere leggermente pelosa oppure liscia, verde oppure con una lieve tonalità glauca.

La dimensione varia molto, da pochi centimetri sui terreni litoranei calpestati a foglie ben più grandi su terreni umidi e fertili.

Dal centro della rosetta si alzano peduncoli eretti privi di foglie, terminanti in spighe dense e allungate di numerosissimi piccoli fiori senza petali vistosi.

Durante la fioritura si distinguono antere chiare sostenute da filamenti lunghi.

Dopo la maturazione compaiono piccoli semi secchi.

Le robuste nervature longitudinali ricordano quelle delle altre piantaggini, ma le profonde incisioni laterali costituiscono il carattere più evidente.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora considera Plantago coronopus una specie non nativa della California e registra oltre mille osservazioni, principalmente nelle comunità vegetali denominate coastal strand e coastal salt marsh, e in altri ambienti marittimi.

Si trova su suoli sabbiosi o compattati, ai margini delle strade vicine all'oceano, lungo prati costieri e dove la terra è leggermente salina.

Nella Sacramento Valley può essere introdotta in alcuni siti isolati, ma non va considerata una pianta comune dei sentieri forestali asciutti.

Sulla costa può formare piccoli gruppi vicino a salicornie e ad altre specie tolleranti al sale.

Questi luoghi subiscono spesso l'influenza di scarichi contaminati e possono essere soggetti alle regole di tutela delle riserve naturali.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Sul litorale mite le plantule e le nuove foglie crescono dopo le piogge autunnali e invernali.

Le foglie più tenere sono particolarmente adatte durante i mesi freschi e all'inizio della primavera.

Gli steli fiorali si sviluppano generalmente nella tarda primavera e in estate.

Con la maturazione delle spighe, le foglie inferiori possono diventare grossolane e più fibrose.

Nei luoghi molto caldi e asciutti la massa verde si riduce.

Sui terreni costieri freschi e umidi la nuova rosetta può rimanere tenera più a lungo.

Per l'alimentazione cruda è preferibile la fase delle foglie morbide, prima che le nervature diventino dure, non quella della pianta adulta carica di frutti.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Plants For A Future conferma direttamente il consumo crudo di Plantago coronopus e la descrive come una delle specie dal gusto più gradevole del genere.

Le foglie sono leggermente amarognole e hanno una consistenza piuttosto soda; per questo sono adatte a un miscuglio con verdure fresche più morbide.

In Italia questa specie viene utilizzata fra le erbe della *misticanza*, un'insalata mista di verdure spontanee.

Per tale impiego basta tagliare oppure spezzettare le foglie crude.

Soltanto nella fase delle foglie tenere. Le nervature longitudinali delle foglie adulte diventano dure.

Alcune preparazioni culinarie suggeriscono di scottarle brevemente, ma il metodo richiede calore e non rientra in questo atlante.

Spighe fiorali, semi maturi e radici non sono raccomandati come alimenti crudi distinti: la fonte specifica conferma principalmente le foglie giovani.

Nelle paludi salmastre di qualità idrica sconosciuta non è prudente raccogliere verdura cruda.

Il lavaggio non elimina gli inquinanti già assorbiti dai tessuti vegetali.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Plantago lanceolata possiede anch'essa foglie strette, ma per lo più intere, con nervature parallele; nella piantaggine coronopodio sono profondamente lobate.

Plantago major ha foglie larghe e ovali, con spighe nettamente più lunghe.

Sulla costa alcune Asteracee hanno foglie incise simili, ma producono capolini di struttura diversa anziché le tipiche spighe delle piantaggini.

Se la pianta è stata appena falciata, è opportuno attendere che un esemplare vicino sviluppi un'altra infiorescenza per confermare l'identificazione.

La forma delle foglie «a corna» non basta a giustificare l'assaggio di un'erba sconosciuta.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6612
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Plantago+coronopus

Plantago lanceolata — giovani foglie strette con nervature parallele

Plantago lanceolata

Fra l'erba bassa che cresce ai margini dei sentieri californiani si vede spesso una rosetta di foglie verdi e strette.



Plantago lanceolata con rosetta di foglie lanceolate, nervature parallele e brevi spighe fiorali scure
Stefan.lefnaer · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Dal suo centro si alzano sottili steli senza foglie, ciascuno terminante con una breve spiga scura.

È Plantago lanceolata, la piantaggine lanceolata, detta anche piantaggine a foglie strette.

A differenza della piantaggine maggiore, non possiede larghe foglie ovali.



Plantago lanceolata con rosetta di foglie lanceolate, nervature parallele e brevi spighe fiorali scure
Alex Abair · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

Le sue foglie giovani sono documentate come alimento crudo, ma quelle adulte diventano dure e fibrose.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È una perenne erbacea con una rosetta basale.

Le foglie sono strette, allungate e lanceolate, larghe generalmente soltanto pochi centimetri; la loro lunghezza è molto superiore alla larghezza.

Dalla base verso l'apice corrono tre–cinque robuste nervature longitudinali.

La lamina si restringe gradualmente in un picciolo corto.

Le foglie giovani possono essere pelose; alla base si vedono talvolta peli chiari.

Un carattere importante è la mancanza di un normale fusto foglioso: le foglie spuntano quasi direttamente dal terreno.

Dal centro della rosetta si allungano peduncoli sottili ma rigidi, terminanti con piccole spighe ovali o cilindriche.

Durante la fioritura dalla spiga fuoriescono stami chiari, tanto che la piccola testa scura sembra circondata da una corona pallida.

In seguito si sviluppano piccole capsule contenenti semi secchi.

L'apparato radicale comprende una radice principale evidente, che consente alla pianta di resistere a periodi di siccità.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

UC IPM considera Plantago lanceolata una delle due piantaggini infestanti più comuni della California.

Si trova nei giardini, ai margini dei campi, lungo i sentieri, nei pascoli e sui prati.

È particolarmente tipica dei terreni aperti e disturbati; anche dopo una falciatura il prato conserva spesso la rosetta bassa.

Nella Sacramento Valley è comune dopo le piogge e sui terreni irrigati.

Quando manca l'acqua le foglie diventano corte e grossolane; nei deserti e nelle alte montagne fredde la specie è molto meno frequente.

L'abbondanza lungo le strade non rende queste piante buone per l'alimentazione: la rosetta è vicinissima al suolo e si contamina facilmente.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Nelle zone basse le foglie nuove e tenere compaiono soprattutto con il ritorno delle piogge autunnali.

In inverno e all'inizio della primavera la rosetta produce crescita morbida, specialmente con temperature moderate.

Verso maggio cominciano spesso a svilupparsi gli steli fiorali.

UC IPM segnala una fioritura delle piantaggini approssimativamente da maggio ad agosto o settembre; nelle località miti alcune spighe rimangono più a lungo.

D'estate le foglie non scompaiono necessariamente, ma diventano gradualmente più fibrose.

Dopo nuove piogge può verificarsi un'altra crescita tenera.

Le spighe mature e secche rimangono sulla pianta anche dopo la fine della stagione più adatta alla raccolta delle foglie.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani e tenere. Plants For A Future conferma l'impiego crudo proprio delle foglie di Plantago lanceolata.

Il sapore è leggermente amaro ed erbaceo; le foglie giovani sono decisamente più gradevoli di quelle vecchie.

Si utilizzano come piccola aggiunta a insalate miste.

Anche le foglie giovani possono contenere robusti filamenti longitudinali: è preferibile escludere la parte centrale grossolana dalla porzione cruda.

Sulle piante adulte una foglia grande può diventare tanto fibrosa che la sua commestibilità teorica è di scarso valore pratico.

Le spighe, i peduncoli fiorali, le radici e i semi maturi servono soprattutto per riconoscere la pianta.

La fonte specifica descrive i semi principalmente dopo preparazione con calore: non è quindi corretto trasformarli senza ulteriori prove in un alimento crudo distinto.

Non occorre estrarre tutta la pianta dal terreno per raccogliere una manciata di foglie giovani.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Plantago major possiede grandi foglie ovali e una lunga spiga cilindrica, mentre la piantaggine lanceolata ha foglie allungate e una spiga relativamente breve.

Anche alcune graminacee hanno foglie strette con nervature parallele, ma crescono alternativamente su un fusto e formano infiorescenze completamente diverse.

Una foglia isolata, senza rosetta e peduncolo fiorale, non consente una determinazione attendibile.

Si evitano prati trattati con erbicidi, banchine stradali e luoghi frequentati da animali.

Questa piantaggine può tollerare suoli contaminati da metalli pesanti: foglie apparentemente pulite non garantiscono l'assenza di contaminazione chimica.

FONTI

- https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/buckhorn-plantain/
- https://ipm.ucanr.edu/home-and-landscape/plantains/
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Plantago+lanceolata

Plantago major — foglie giovani e semi maturi crudi

Plantago major

Su un sentiero calpestato, accanto a un prato irrigato o fra le aiuole si trova spesso una rosetta quasi piatta di foglie larghe.

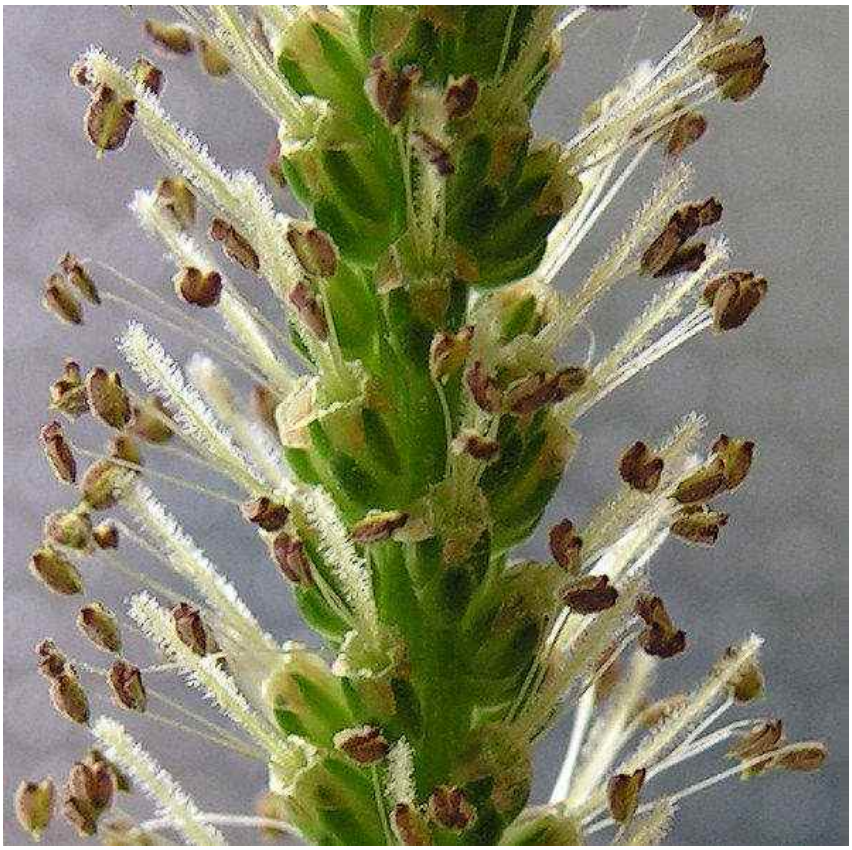


Plantago major con rosetta bassa di grandi foglie ovali a nervature robuste e lunghe spighe verdi
Iorsh · Public domain · Wikimedia Commons

Sopra di essa si innalzano steli sottili che terminano in spighe verdastre.

È Plantago major, la piantaggine maggiore, una specie capace di persistere per anni anche dove il terreno è compatto.

Se ne mangiano le foglie giovani e, più tardi, si possono raccogliere i piccoli semi maturi.



Plantago major con rosetta bassa di grandi foglie ovali a nervature robuste e lunghe spighe verdi
Bff · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

La piantaggine maggiore è una pianta erbacea perenne.

Non possiede quasi un fusto aereo evidente con foglie alterne.

Le foglie nascono invece in rosetta direttamente da una breve base vicina al terreno.

Una singola foglia è normalmente larga, ovale oppure ovata, lunga circa 5–18 centimetri.

Il carattere più evidente consiste in cinque–sette grandi nervature che si irradiano dalla base verso l'apice della lamina.

Corrono quasi parallele e sono ben visibili sulla pagina inferiore.

Sono resistenti: strappando una foglia possono rimanere sottili fili fibrosi.

Il margine della lamina è intero oppure leggermente ondulato, senza denti profondi.

Le foglie giovani sono morbide e tenere; con l'età diventano più spesse e fibrose.

Dal centro della rosetta si innalzano lunghi steli fiorali privi di foglie.

All'apice portano una spiga densa e allungata composta da numerosissimi minuscoli fiori verdastri.

I singoli fiori sono poco appariscenti; talvolta sporgono piccoli stami chiari.

Dopo la fioritura la spiga si scurisce gradualmente e nelle piccole capsule maturano numerosi semi bruni.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Plantago major è originaria dell'Eurasia.

Oggi è ampiamente diffusa in California, soprattutto nei luoghi regolarmente disturbati dalle attività umane.

Si trova nei parchi urbani, nei giardini, sui prati irrigati, negli orti, lungo le strade e accanto ai sentieri pedonali.

Tollera bene il terreno compattato dal passaggio delle persone.

Spesso la rosetta rimane quasi a livello del suolo, tanto che le persone le passano accanto o perfino sopra senza notarla.

Nei luoghi umidi e moderatamente ombreggiati può essere molto comune.

Nei deserti privi d'acqua cresce molto più raramente.

Nella Sacramento Valley è facile osservare la piantaggine sui terreni irrigati e vicino ai sentieri.

Non tutta la vegetazione stradale, però, è commestibile: le piante immediatamente vicine alle carreggiate e sui prati trattati possono essere contaminate.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le foglie della rosetta possono persistere per gran parte dell'anno nei climi miti.

Nelle zone basse della California i nuovi germogli teneri sono particolarmente evidenti dopo le piogge e durante la crescita primaverile.

Sui terreni costantemente irrigati possono continuare a crescere anche d'estate.

Secondo UC IPM la fioritura in California avviene generalmente da aprile a settembre.

I semi maturano sulle spighe man mano che termina la fioritura, soprattutto durante l'estate e all'inizio dell'autunno.

Le spighe vecchie si asciugano, mentre le foglie adulte diventano progressivamente più dure.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Si mangiano crude quando sono ancora morbide e non hanno sviluppato fibre grossolane.

North Carolina State University Extension descrive espressamente la piantaggine maggiore come verdura commestibile e le foglie giovani come adatte al consumo crudo.

Hanno un gusto leggermente erbaceo.

Con l'età le nervature si rafforzano e le foglie diventano meno adatte a un'alimentazione senza cottura.

Semi maturi. Sulle spighe asciutte si trovano piccoli semi brunastri.

Anche questi sono commestibili: le fonti universitarie li identificano come una parte alimentare distinta di Plantago major.

Si possono separare dalle capsule secche e consumare senza riscaldamento, in piccole quantità.

Un eccesso di semi può avere un effetto lassativo in alcune persone.

Le spighe lunghe aiutano a riconoscere la pianta, ma non sono equivalenti a una foglia tenera.

Per il consumo si separano proprio i semi maturi, senza mangiare l'intero stelo duro.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

In California cresce anche Plantago lanceolata, la piantaggine lanceolata.

Ha foglie più lunghe, strette e appuntite, con capolini fiorali brevi e compatti.

In Plantago major le foglie sono più larghe e la spiga fiorale o fruttifera si estende lungo una parte considerevole della sommità del peduncolo.

Anche altre piante formano rosette basse, ma le grosse nervature quasi parallele di una larga foglia, insieme a steli fiorali senza foglie, aiutano a distinguere questa specie.

Prima della comparsa delle infiorescenze è meglio esaminare la rosetta intera, non una sola foglia.

Quando maturano i semi, la spiga passa dal verde al marrone, mentre le foglie della rosetta restano riconoscibili grazie alle robuste nervature arcuate.

UC IPM considera Plantago major una perenne ampiamente diffusa in California, con eccezioni nei deserti e in alcune aree d'alta montagna.

Le foglie giovani crude sono confermate da North Carolina State University Extension; la stessa fonte indica i semi come commestibili.

Non bisogna però presentarli come cibo da grandi porzioni, in particolare per chi ha la pressione sanguigna bassa.

FONTI

- UC IPM, Broadleaf Plantain, distribuzione e morfologia: https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/broadleaf-plantain/
- UC IPM, Plantains, confronto con Plantago lanceolata: https://ipm.ucanr.edu/home-and-landscape/plantains/
- NC State Extension, Plantago major, foglie giovani crude e semi: https://plants.ces.ncsu.edu/plants/plantago-major/common-name/plantain/
- NC State Extension, Extension Gardener Handbook, Edible Weeds: https://content.ces.ncsu.edu/extension-gardener-handbook/6-weeds

Plantago maritima — foglie tenere e semi della piantaggine marittima

Plantago maritima

Sulla costa pacifica della California, nei prati bassi che vengono talvolta bagnati dall'acqua salata, cresce una piccola pianta perenne dalla fitta rosetta di foglie verdi e sottili. I suoi fiori poco appariscenti si sollevano su fusti privi di foglie, raccolti in brevi spighe. È Plantago maritima, chiamata anche goose tongue. Le foglie giovani si possono mangiare crude. Non avendo fiori grandi e vistosi, la pianta passa facilmente inosservata tra le erbe degli ambienti salmastri; per il consumo crudo il rischio principale è costituito dallo sporco e dall'inquinamento delle acque costiere.



Plantago maritima, rosetta di foglie strette e carnose con scapi senza foglie e brevi spighe cilindriche
Cwmhiraeth · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

La piantaggine marittima è un'erbacea perenne con una base robusta e una rosetta di foglie radicali. Le foglie sono strette e lineari, talvolta leggermente carnose, con margine intero oppure dentelli tanto piccoli da essere quasi invisibili. Di solito misurano pochi millimetri in larghezza e possono raggiungere diverse decine di centimetri in lunghezza. A differenza di Plantago major, non possiedono ampie lamine ovali.

Dal centro della rosetta si innalzano scapi fiorali sottili e senza foglie, terminanti in spighe cilindriche compatte composte da moltissimi minuscoli fiori verdastri. Durante la fioritura sporgono antere chiare sostenute da filamenti delicati. In seguito si sviluppano piccole capsule secche contenenti i semi. Le foglie adulte mostrano le nervature longitudinali caratteristiche delle piantaggini, anche se la forma molto stretta le rende poco evidenti.

La pianta rimane spesso bassa sui terreni umidi e salmastri; nelle posizioni più rialzate e asciutte può essere più corta e rigida. Per riconoscerla bisogna osservare tanto la rosetta di foglie strette e intere quanto la caratteristica spiga della piantaggine.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma che Plantago maritima è originaria della California e la segnala negli ambienti Coastal Strand, Coastal Salt Marsh e nelle zone umide e ripariali. Le osservazioni sono particolarmente numerose nelle contee di Marin, Mendocino, Humboldt, San Mateo, Santa Cruz e Sonoma, oltre che in altri distretti costieri. I prati d'acqua dolce della Sacramento Valley non sono il suo ambiente naturale tipico.

Sulle coste può formare piccoli gruppi nei prati salati più bassi, talvolta vicino alla salicornia. Molte di queste zone, tuttavia, sono protette per la fauna e gli uccelli. La presenza di foglie verdi presso una palude tidale non significa che il terreno sia igienicamente adatto alla raccolta di cibo crudo.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Nel clima mite della costa le foglie possono rimanere verdi per buona parte dell'anno, ma la crescita nuova e più tenera compare soprattutto dopo le piogge invernali e primaverili. Le spighe si sviluppano generalmente dalla tarda primavera all'estate. Plants For A Future indica la fioritura da giugno ad agosto e la maturazione dei semi da agosto a settembre.

In California i periodi possono spostarsi leggermente a causa delle nebbie e delle tempeste marine. Durante l'estate le foglie vecchie si fanno più grossolane e fibrose, mentre le nuove rosette sui terreni umidi restano tenere più a lungo. Per mangiare interessa soprattutto la fase di crescita delle foglie giovani; le spighe mature sono utili anzitutto per verificare l'identificazione botanica.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Plants For A Future conferma espressamente l'impiego crudo di Plantago maritima e rileva che questa specie contiene relativamente poche fibre dure rispetto ad altre piantaggini. Le foglie sono leggermente salate, talvolta con una delicata nota di nocciola. Qualche foglia tenera si può tritare e aggiungere a una miscela fredda di verdure. Le foglie più vecchie diventano invece troppo fibrose.

Semi piccoli e maturi. La fonte dedicata alla specie ne descrive il consumo sia crudo sia dopo preparazione. Sono minuscoli e richiedono molto lavoro per essere raccolti; soltanto dopo la completa maturazione si possono estrarre con cura dalle spighe secche e pulite e utilizzare in piccole quantità. Pestandoli in un mortaio a freddo non serve il fuoco. Quantità abbondanti di semi secchi ricchi di mucillagini possono gonfiarsi a contatto con l'acqua: è preferibile mescolarli con sufficiente acqua potabile, evitando di ingerirli a manciate quando sono asciutti.

Qualità dell'acqua. Le foglie raccolte nelle paludi salate inquinate, a valle degli scarichi oppure nei luoghi di abbeverata non si possono considerare sicure da mangiare crude. Il lavaggio con acqua potabile rimuove parte dello sporco superficiale, ma non garantisce l'eliminazione degli inquinanti accumulati o degli organismi patogeni. Nelle paludi costiere protette la raccolta può essere vietata dalle regole dell'area.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Plantago coronopus, la piantaggine frastagliata già descritta nell'atlante, presenta foglie strette ma profondamente lobate, simili a piccole corna. In Plantago maritima le foglie sono di solito intere, carnose e lunghe. Plantago lanceolata possiede una lamina più larga con nervature arcuate ben visibili e una caratteristica spiga breve e scura.

Nei prati salati crescono anche numerose graminacee e giunchi dalle foglie strette, ma le loro infiorescenze e basi fogliari sono differenti. Le sole foglie sottili su un suolo salmastro non consentono un'identificazione sicura: occorre vedere lo scapo e la spiga propri della stessa pianta.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6620
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=6620
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Plantago+maritima
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Plantago_maritima.jpg

Polygonum aviculare — giovani germogli e foglie dei sentieri

Polygonum aviculare

Tra le lastre di un marciapiede, ai margini di un giardino o sui terreni calpestati si distende spesso una sottile erba verde con molte foglioline. I germogli si aprono a raggiera, mentre nelle ascelle delle foglie si nascondono piccoli fiori biancastri o rosa, quasi impercettibili. È Polygonum aviculare, conosciuto come correggiola o poligono degli uccelli. Quando la vegetazione è ancora tenera, le foglie e i giovani germogli possono essere consumati crudi.



Polygonum aviculare, esili fusti prostrati con nodi provvisti di ocree membranose, foglie piccole e fiori ascellari
Dalgial · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'annuale con fusti sottili e molto ramificati, lunghi da circa dieci centimetri a mezzo metro. Molti rami strisciano sul terreno, ma le estremità possono sollevarsi. Le foglie sono semplici, alterne, piccole, ellittiche o lanceolate, con margini interi e una nervatura centrale riconoscibile.

A ogni nodo, intorno al fusto, si trova una sottile guaina traslucida a forma di tubicino: è l'ocrea, formata da stipole saldate, un importante carattere della famiglia delle Poligonacee. I fiori, isolati o riuniti in piccoli gruppi, si inseriscono direttamente all'ascella delle foglie; sono bianco-verdastri, con bordi rosati. Dopo la fioritura si formano minuscoli acheni bruni a tre facce.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora classifica Polygonum aviculare come specie non autoctona e ne registra la presenza in molte zone dello Stato: Sacramento Valley, costa, colline pedemontane e terreni disturbati. La sua crescita bassa le permette di sopportare il calpestio, ma ciò non rende i sentieri cittadini luoghi adatti alla raccolta alimentare.



Polygonum aviculare, esili fusti prostrati con nodi provvisti di ocree membranose, foglie piccole e fiori ascellari
Mark Marathon · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Non si raccolgono per mangiarle crude le piante vicine a parcheggi, prati trattati, strade o aree frequentate dagli animali domestici. È necessario scegliere un terreno pulito, dove l'identità della specie sia stata verificata senza dubbi.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Nel clima mite i semi germinano dopo le piogge invernali oppure in primavera. I germogli nuovi e teneri compaiono più spesso tra la fine dell'inverno e la primavera; nei luoghi irrigati possono continuare a crescere durante l'estate. La piccola fioritura si protrae in primavera e in estate, mentre i semi maturano gradualmente nella seconda metà della stagione.

Quando i fusti diventano fibrosi, non sono più adatti al consumo fresco.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani e cime molto tenere. Plants For A Future conferma direttamente che le foglie giovani e le giovani piante di Polygonum aviculare si possono mangiare crude. Hanno un sapore erbaceo piuttosto neutro, a volte leggermente astringente. Per una pietanza fredda si scelgono le foglie nuove e morbide, le si separa dalle parti dure dei fusti e si impiegano in piccole quantità.

Semi maturi. Sono descritti come commestibili anche crudi, ma sono minuscoli e difficili da raccogliere in quantità significative. In un'alimentazione all'aperto hanno perciò un ruolo secondario.

La presenza di tannini e di possibili ossalati sconsiglia il consumo di porzioni abbondanti.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Persicaria maculosa e altri poligoni spesso crescono con portamento più eretto, foglie più grandi e fiori rosa riuniti in spighe. In Polygonum aviculare i fiori sono invece quasi nascosti all'ascella delle piccole foglie e i fusti formano spesso un tappeto compatto.

Anche alcuni amaranti prostrati crescono rasoterra, ma ai nodi non hanno le guaine membranose delle Poligonacee. Per identificare questa specie bisogna verificare le ocree dei nodi e i piccoli gruppi di fiori, senza basarsi esclusivamente sul portamento strisciante.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=10251
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Polygonum+aviculare
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Polygonum_aviculare.JPG

Portulaca oleracea — foglie, steli, fiori e semi freschi

Portulaca oleracea

D'estate, sui terreni irrigati della California, si vedono spesso strisciare sul suolo fusti carnosi rossastri coperti da piccole foglie arrotondate. Alla luce del sole, tra queste si aprono minuscoli fiori gialli. La portulaca comune cresce rapidamente, formando in alcuni punti un tappeto quasi continuo. Offre diverse parti commestibili: foglie, fusti, fiori e piccoli semi.



Portulaca oleracea, steli carnosi rossastri, piccole foglie succulente e fiore giallo a cinque petali
Ethel Aardvark · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erba annuale bassa. Da una stessa base si diramano numerosi fusti lisci e succulenti, spesso colorati di bruno rossastro. Corrono lungo il terreno o si sollevano leggermente. I singoli germogli possono estendersi per varie decine di centimetri e talvolta raggiungere un metro.

Le foglie sono piccole, generalmente da mezzo centimetro a tre centimetri, spesse, lisce e lucide, simili a minuscoli cucchiai. Il picciolo è appena visibile. Sul fusto possono essere disposte a coppie oppure in modo alterno, soprattutto verso la base.

I fiori spuntano presso le estremità dei germogli e all'ascella delle foglie. Hanno cinque petali giallo vivo, che di solito si aprono soltanto quando c'è una buona luce solare. Dopo la fioritura compare una piccola capsula contenente i semi; la parte superiore si stacca come un coperchietto, liberando moltissimi semi scuri e minuscoli.



Portulaca oleracea, steli carnosi rossastri, piccole foglie succulente e fiore giallo a cinque petali
MurielBendel · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

La portulaca cresce quasi in tutta la California, prevalentemente nei terreni lavorati o disturbati. È abbondante in orti, giardini, campi irrigati, prati, vigneti e bordi stradali caldi. Nella Sacramento Valley i tappeti estivi possono essere particolarmente evidenti: con un apporto regolare d'acqua, i rami di piante vicine si intrecciano rapidamente.

Preferisce luce e calore; è molto meno frequente nell'ombra fitta dei boschi freschi. Grazie alle foglie e ai fusti carnosi riesce a sopportare periodi di siccità, ma cresce più attivamente su terreni caldi e sufficientemente umidi.

Originaria del Vecchio Mondo, oggi è una verdura apprezzata in numerose regioni. In India, Medio Oriente, area mediterranea e Messico entra in preparazioni vegetali comuni, comprese le insalate fresche.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Nel sud della California può germogliare alla fine dell'inverno o all'inizio della primavera, quando le temperature aumentano. Nella Central Valley cresce più intensamente dalla tarda primavera, soprattutto da giugno a settembre. Foglie morbide e giovani fusti sono disponibili durante tutta la fase attiva di crescita. La fioritura si estende generalmente da maggio a settembre, con variazioni tra regioni e annate.

I semi maturano dopo i fiori, a partire dall'estate. Nei luoghi caldi una stessa pianta può contemporaneamente produrre nuove foglie, aprire fiori e lasciar cadere semi ormai maturi. Con le gelate termina il ciclo annuale.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie. Le foglie giovani e succulente si mangiano crude, da sole oppure in un'insalata verde. Il sapore è leggermente acidulo e un po' salato. Può cambiare durante il giorno: al mattino le foglie risultano talvolta sensibilmente più acide.

Fusti giovani. Finché il fusto è verde oppure rossastro, morbido e succoso, si può mangiare crudo. Ha la consistenza di una verdura croccante, non di un ramo legnoso.

Fiori e boccioli. Anche i piccoli fiori gialli e i boccioli teneri sono commestibili. La North Carolina State University Extension menziona esplicitamente i fiori crudi insieme a foglie e fusti. Sono un'aggiunta modesta durante la fioritura, non un raccolto autonomo abbondante.

Semi maturi. Si possono consumare crudi. Poiché sono minuscoli, si raccolgono quando le capsule sono mature e talvolta si macinano fino a ottenere una polvere. Le fonti storiche e botaniche descrivono l'uso alimentare dei semi in diverse regioni del mondo; Plants For A Future ne indica specificamente l'utilizzo senza cottura.

La portulaca contiene ossalati solubili. La North Carolina State University Extension avverte che quantità elevate possono essere dannose. È quindi ragionevole consumarla con moderazione nelle insalate crude, soprattutto quando bisogna limitare gli ossalati. Non va raccolta nei prati trattati con erbicidi, sui terreni industriali o lungo strade contaminate.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Sui prati asciutti cresce anche Euphorbia maculata, un'euforbia prostrata che, come la portulaca, forma germogli rossastri aderenti al suolo. Tuttavia le sue foglie sono molto più sottili, spesso con una macchia scura. Quando il fusto viene spezzato, ne fuoriesce un lattice bianco irritante. La portulaca autentica ha foglie e fusti lisci e carnosi, privi di questo lattice bianco.

Le euforbie prostrate, in particolare Euphorbia maculata, possono avere anche peli sui fusti e foglie nettamente meno succulente. UC IPM avverte che possono irritare la pelle e l'apparato digerente. Per riconoscere la portulaca bisogna considerare insieme struttura delle foglie, consistenza dei fusti, fiori e capsule; non bisogna mai identificare una pianta sconosciuta assaggiandola.

FONTI

- https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/common-purslane/
- https://ipm.ucanr.edu/home-and-landscape/common-purslane/
- https://plants.ces.ncsu.edu/plants/portulaca-oleracea/
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Portulaca+oleracea
- https://hort.extension.wisc.edu/articles/common-purslane-portulaca-oleracea/
- https://ipm.ucanr.edu/home-and-landscape/spotted-spurge-and-other-spurges/

Prunus americana — piccole prugne mature dei cespugli spinosi

Prunus americana

Su un vecchio terreno può capitare di incontrare un piccolo albero che in primavera si ricopre di fiori bianchi prima ancora che le foglie siano del tutto aperte. D'estate, sui suoi rami corti, maturano piccole prugne tonde, gialle o rosse. Il prugno americano è originario delle regioni centrali e orientali del Nordamerica; in California è segnalato soltanto come albero introdotto estremamente raro. La polpa matura dei frutti può essere mangiata senza calore.



Prunus americana, arbusto o piccolo albero dai fiori bianchi e prugne tonde gialle o rosse
Matt Lavin · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Di solito è un grande arbusto o un piccolo albero alto fra due e sei metri. Spesso forma gruppi di piante grazie ai polloni radicali. Sui rami possono comparire corti germogli appuntiti, simili a spine. La corteccia dei fusti più vecchi è grigio-bruna e irregolare.

Le foglie sono alterne, ellittiche o ovali, lunghe alcuni centimetri, con apice appuntito e denti marcati sul margine; la superficie è lievemente ruvida. I fiori bianchi a cinque petali sbocciano isolati oppure in gruppetti di uno–tre sui rami corti, spesso prima che la chioma sia completamente sviluppata.

I frutti sono rotondi, in genere larghi due–tre centimetri, giallo dorati, rossi o sfumati di rosso. La buccia è piuttosto consistente e acidula. All'interno si trova un unico grosso nocciolo.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora registra Prunus americana come specie non autoctona, con appena cinque osservazioni circa in tutto lo Stato. Non ha quindi senso cercarla come un comune arbusto da frutto sulle pendici della Sierra Nevada o nelle pianure di Sacramento.

È più realistico incontrarla in vecchie piantagioni, giardini di introduzione botanica oppure come pianta nata spontaneamente nei pressi di antiche abitazioni. Negli ambienti naturali californiani crescono altri Prunus, fra cui il prugno nativo Prunus subcordata, descritto separatamente nell'atlante. I frutti degli antichi frutteti non vanno raccolti senza il permesso del proprietario.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

I fiori bianchi si aprono in primavera, generalmente tra marzo e aprile quando il tempo è favorevole. In seguito i frutti si ingrossano. In California le piccole prugne possono maturare dalla fine dell'estate, talvolta prima nei luoghi più caldi.

La maturità si riconosce dalla colorazione propria della varietà, dalla polpa che diventa più morbida e dall'odore leggermente dolce. I frutti verdi e acerbi rimangono duri e molto aspri. Sullo stesso albero possono trovarsi contemporaneamente prugne a diversi stadi di maturazione.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Polpa delle prugne mature. Per Prunus americana è documentato specificamente il consumo dei frutti crudi. La polpa è succosa, da agrodolce a molto acida; in alcune forme la buccia è spessa e astringente. La prugna completamente matura si può mangiare fresca, separando integralmente il nocciolo.

Se la polpa viene schiacciata a freddo, i noccioli vanno tolti prima di lavorarla, senza romperli. I frutti maturi possono essere essiccati naturalmente senza fuoco, purché rimangano puliti e privi di muffa. Il seme dentro il nocciolo non è commestibile: Calflora avverte esplicitamente del pericolo rappresentato da semi, foglie e fusti.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Il prugno nativo Prunus subcordata si distingue per la combinazione della forma delle foglie, della colorazione delle prugne mature, dell'ambiente naturale e della struttura dei germogli. Anche il mirabolano introdotto, Prunus cerasifera, può produrre fiori e frutti molto simili, soprattutto negli ibridi da giardino.

Identificare con sicurezza un albero da una sola piccola prugna rossa è difficile: occorre esaminare foglie e fiori e considerare il luogo in cui cresce. Per tutte le drupacee vale la stessa distinzione essenziale: la polpa commestibile non rende sicuro il seme racchiuso nel nocciolo.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9393
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Prunus+americana
- https://plants.ces.ncsu.edu/plants/prunus-americana/

Prunus armeniaca — albicocche mature dei vecchi frutteti

Prunus armeniaca

In una fattoria abbandonata o accanto a un'antica casa, in primavera può comparire un albero coperto di delicati fiori bianchi e rosati ancor prima che si sviluppi il fogliame fitto. All'inizio dell'estate maturano sui rami frutti rotondi giallo-arancio dalla buccia leggermente vellutata. È l'albicocco comune, introdotto in California per i suoi frutti. La polpa succosa, quando è completamente matura, si mangia senza calore; il nocciolo e tutto ciò che contiene non sono destinati al consumo.



Prunus armeniaca, albero dalle foglie tondeggianti e albicocche giallo arancio leggermente vellutate
Elena Chochkova (Eola) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un albero deciduo, generalmente alto da tre a otto metri, con chioma larga e corteccia grigio-bruna. I giovani germogli sono bruno-rossastri, talvolta lucidi. Le foglie sono alterne, rotondeggianti oppure largamente ovate, con base cuoriforme o lievemente cuneata, punta corta e acuminata e margine finemente dentato.

I fiori crescono isolati o a coppie su brevi rametti. Ciascuno ha cinque petali bianchi o rosa pallido e numerosi stami. Il frutto è rotondo o leggermente ovale, spesso largo tre–sei centimetri, con una sutura longitudinale e una fine peluria sulla buccia. La polpa è dorata o arancione; al centro si trova un solo nocciolo duro e appiattito.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora considera Prunus armeniaca una specie non autoctona e registra circa una trentina di osservazioni fuori dalle normali coltivazioni. Bisogna quindi cercare l'albicocco soprattutto nei vecchi frutteti, presso ex aziende agricole, case rurali ed edifici di campagna, non come un albero comune dei querceti.



Prunus armeniaca, albero dalle foglie tondeggianti e albicocche giallo arancio leggermente vellutate
Jossian · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

È noto nelle regioni frutticole della Central Valley, compresi i dintorni di Sacramento, ma la maggior parte degli alberi appartiene a piantagioni private. Per raccogliere frutti freschi vanno evitati gli alberi trattati con pesticidi sconosciuti e i terreni in cui non si dispone del permesso di raccolta.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Nelle vallate calde i fiori si aprono già alla fine dell'inverno o all'inizio della primavera. I frutti crescono nei mesi primaverili; le cultivar precoci possono maturare dalla fine di maggio, mentre il periodo principale va da giugno a luglio, con ritardi nelle zone più fresche.

L'albicocca completamente matura è profumata, la buccia passa quasi interamente dal verde al giallo o all'arancione e la polpa cede leggermente alla pressione. I frutti verdi e duri non sono adatti al consumo fresco.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Soltanto la polpa completamente matura. Si può mangiare direttamente dall'albero, togliendo eventualmente la buccia. Il frutto si apre lungo la sua sutura naturale e il nocciolo si rimuove per intero. La polpa è dolce e succosa, talvolta con una marcata nota acidula.

Le metà di albicocca mature e pulite possono essere essiccate naturalmente con tempo asciutto, su una rete protetta dagli insetti, senza riscaldamento e senza formazione di muffa.

Calflora avverte espressamente di non consumare semi, foglie o fusti dell'albicocco. Particolarmente pericolosi sono i semi dentro i noccioli, che possono contenere amigdalina, dalla quale si libera cianuro. I noccioli non devono essere spezzati o macinati per mangiarne il contenuto.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Il pesco Prunus persica ha generalmente foglie lunghe e strette e frutti più grandi e maggiormente pelosi. L'albicocco si distingue per la lamina fogliare arrotondata. Il mirabolano Prunus cerasifera può avere foglie simili, ma differisce per epoca di maturazione, struttura del nocciolo e peluria dei frutti.

Le cultivar e gli ibridi da frutto sono molto variabili; non basta il colore della polpa per identificare un albicocco. Occorre considerare insieme i fiori, le foglie e il frutto adulto. La commestibilità della polpa non implica mai che il seme sia sicuro.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9203
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Prunus+armeniaca

Prunus avium — ciliegie dolci mature degli alberi inselvatichiti

Prunus avium

Su un vecchio terreno o in una siepe può crescere un albero alto, dalla corteccia grigiastra e relativamente liscia e dalle foglie lucide e dentate. In primavera i rami si ricoprono di fiori bianchi; in estate, tra le foglie, pendono dolci drupe portate da lunghi peduncoli. È il ciliegio dolce, una pianta da frutto ben nota che occasionalmente si incontra anche fuori dalle coltivazioni.



Prunus avium, foglie dentate lucide e ciliegie mature portate da lunghi peduncoli
Orchivard · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un albero deciduo che supera spesso i dieci metri. La corteccia dei tronchi giovani è liscia, con lenticelle orizzontali; in seguito diventa più scura e si fessura. Le foglie sono semplici, alterne, allungate, con apice appuntito e denti abbastanza grandi lungo il margine. Vicino alla base della lamina oppure sul picciolo si notano spesso piccole ghiandole.

I fiori bianchi a cinque petali sono generalmente riuniti in gruppetti sui rametti corti. I frutti sono rotondi o cuoriformi, con un lungo peduncolo e un singolo nocciolo duro.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Prunus avium è una specie frutticola europea introdotta. Calflora segnala soltanto singole osservazioni di alberi inselvatichiti nello Stato; la maggior parte degli esemplari vicino alle città è stata piantata dall'uomo.

Nella Sacramento Valley e sulle colline pedemontane si possono trovare vecchi alberi e piante nate da semi, ma non c'è motivo di considerare il ciliegio dolce una comune specie forestale spontanea della California.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

La fioritura avviene durante la primavera fresca e, nei luoghi più caldi, talvolta già alla fine dell'inverno. I frutti maturano tra la fine della primavera e l'inizio dell'estate, più spesso da maggio a luglio.

L'epoca dipende dalla cultivar, dall'altitudine e dalla temperatura. Una ciliegia matura può essere gialla, rossa o quasi nera: bisogna osservare anche la morbidezza della polpa e le caratteristiche della pianta specifica.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Polpa dei frutti maturi. Le ciliegie dolci completamente mature si mangiano fresche, senza cottura. Attorno al nocciolo si trova una polpa succosa e generalmente dolce. I frutti possono essere essiccati naturalmente, purché restino puliti e non sviluppino fermentazioni o muffe.

Foglie, peduncoli, rametti e semi non sono alimenti crudi adatti. È particolarmente importante non spaccare o macinare i noccioli.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

In California si incontrano altri Prunus, tra cui mirabolani inselvatichiti, amarene e ciliegi selvatici nativi. Le differenze riguardano la lunghezza dei peduncoli, la disposizione dei gruppi di fiori, le ghiandole dei piccioli, le dimensioni e il colore dei frutti maturi.

Non bisogna presumere che ogni albero con piccoli frutti simili a ciliegie sia Prunus avium. Calflora avverte inoltre che semi, foglie e fusti di questa specie non vanno mangiati.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9204
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Prunus+avium

Prunus cerasifera — mirabolano dai piccoli frutti estivi

Prunus cerasifera

All'inizio della primavera alcuni alberi californiani si ricoprono di fiori bianchi prima ancora che siano comparse tutte le foglie. D'estate sui rami maturano piccole prugne rotonde, gialle oppure rosse. È il mirabolano, Prunus cerasifera: una specie introdotta, spesso coltivata come ornamentale, che talvolta cresce anche fuori dai giardini. La polpa matura dei frutti è commestibile cruda, mentre noccioli, foglie e giovani rami possono contenere composti capaci di liberare cianuro.



Prunus cerasifera, albero dai fiori bianchi primaverili e piccoli frutti lisci gialli o rosso porpora
FotoosVanRobin · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Il mirabolano è un albero deciduo generalmente alto da tre a sette metri, talvolta di più. La chioma è arrotondata o largamente espansa. Alcune varietà hanno foglie rosso scuro o porpora, altre sono normalmente verdi. La corteccia è grigio-bruna; i rami giovani sono sottili e possono portare corti germogli laterali.

Le foglie sono singole e alterne, ovali o ovate, con punta acuminata e margine finemente dentato. Sono molto più piccole delle grandi foglie del fico. I fiori si aprono molto presto, isolati o in piccoli gruppi sui rametti corti. Ogni fiore possiede cinque petali bianchi arrotondati e numerosi stami gialli. Nelle forme ornamentali a foglie rosse possono essere rosati.

Dopo la fioritura si sviluppano drupe verdi e tondeggianti, simili a piccole prugne di circa due–tre centimetri di diametro, con buccia liscia. Quando maturano diventano gialle, rosse o porpora; all'interno si trova un singolo nocciolo duro. La polpa passa da acidula a più dolce con la maturazione.



Prunus cerasifera, albero dai fiori bianchi primaverili e piccoli frutti lisci gialli o rosso porpora
Wouter Hagens · Public domain · Wikimedia Commons

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora classifica Prunus cerasifera come specie non autoctona, con un'invasività limitata. È stata osservata in numerose contee, tra cui Sacramento, Sutter, Butte, Placer, Marin e Santa Clara. Si trova spesso nei vecchi giardini, ai margini degli insediamenti, presso abitazioni abbandonate, lungo strade secondarie e corridoi d'acqua. Molti alberi che fruttificano in città derivano comunque da piantagioni.

Nella Sacramento Valley la specie sopporta le estati calde se dispone di acqua, ma non forma boschetti diffusi nelle steppe aride prive di umidità. Alcune cultivar ornamentali producono pochi frutti o nessuno. Una branca con foglie porpora non garantisce la presenza di frutti maturi commestibili.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Nella Central Valley a bassa quota la fioritura cade spesso tra febbraio e marzo, nei luoghi più freschi tra marzo e aprile. Le foglie si aprono poco dopo i fiori. In primavera si formano piccoli frutti ancora verdi.

Le drupe crescono per diversi mesi e nella California calda maturano più spesso da giugno ad agosto, talvolta più tardi nelle zone fresche. Dimensioni e calendario cambiano molto a seconda della cultivar. Tra settembre e ottobre l'albero comincia gradualmente a perdere le foglie. I rami invernali non forniscono frutti freschi.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Polpa dei frutti completamente maturi. Plants For A Future conferma espressamente il consumo crudo di Prunus cerasifera. Quando il frutto è morbido e leggermente dolce, si può mangiarne la polpa fresca, separando il nocciolo duro. Alcuni alberi portano piccoli frutti molto aspri, che non devono necessariamente essere dolci come le prugne acquistate in negozio.

Polpa fresca schiacciata. La buccia e la parte morbida possono essere ridotte in purea senza cottura. Dopo che la buccia è stata rotta, i frutti maturi si deteriorano rapidamente. Per essiccarli naturalmente servirebbero condizioni adatte e l'eliminazione del nocciolo; non è quindi corretto presentarli come una riserva alimentare a lunga conservazione garantita.

I noccioli non si mangiano, mordono o macinano insieme alla polpa. I semi delle prugne e di altri Prunus possono contenere glicosidi cianogenici. Calflora avverte esplicitamente che semi, foglie e fusti di Prunus cerasifera non devono essere consumati. L'edibilità della polpa matura non si estende a tutta la drupa.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Altri Prunus, compresi i prugni domestici, il prugnolo, i ciliegi e gli ibridi ornamentali, possono somigliargli nei fiori e nelle foglie. Non ogni albero dalla fioritura bianca primaverile è un mirabolano. Per identificarlo occorre considerare forma del frutto, presenza di un unico grosso nocciolo, foglie dentate, stagione di fioritura e aspetto complessivo dell'albero.

I prugni ornamentali a foglie rosse hanno spesso pochissimi frutti e la loro origine ibrida complica la determinazione precisa. Non si raccolgono frutti da alberi ornamentali trattati, da luoghi con forte inquinamento stradale o da proprietà private senza permesso. Non si spacca mai un nocciolo sconosciuto per assaggiarne il seme.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6887
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=6887
- https://plants.ces.ncsu.edu/plants/prunus-cerasifera/
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Prunus+cerasifera

Prunus domestica — prugne dolci dei vecchi frutteti

Prunus domestica

Nei vecchi frutteti della California talvolta sopravvivono alberi da frutto anche quando le case non esistono più. In primavera i rami si ricoprono di fiori bianchi; d'estate maturano prugne rotonde o ovali di colori molto diversi. Il prugno europeo raramente diventa una specie spontanea abbondante, ma nei frutteti abbandonati può offrire frutti freschi da mangiare senza alcuna cottura.



Prunus domestica, albero con foglie ovali dentate, fiori bianchi e prugne mature spesso coperte di pruina
Hiuppo · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un albero deciduo di media grandezza, con chioma espansa. Le foglie sono semplici, alterne, ovali o ellittiche, con margini dentati. La pagina superiore è più scura; quella inferiore è spesso leggermente pelosa.

In primavera sui rametti corti si aprono fiori bianchi isolati o a coppie, con cinque petali. I frutti sono drupe, da tonde a oblunghe. A seconda della cultivar possono essere verdi, gialle, rosse, blu oppure viola e presentano spesso una patina cerosa bluastra chiamata pruina. Ogni frutto contiene un solo nocciolo duro.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Prunus domestica è una specie coltivata introdotta, non un prugno nativo della Sierra Nevada o dei boschi costieri. Calflora ne documenta la presenza fuori dalle piantagioni, ma le osservazioni sono poche.

Si possono incontrare alberi isolati in vecchi frutteti, accanto alle abitazioni, ai canali o sui precedenti terreni agricoli. Nelle proprietà private la raccolta richiede il consenso del proprietario.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

La fioritura avviene più spesso in primavera, prima della completa apertura delle foglie. Le prugne mature compaiono dall'estate all'autunno. Le cultivar precoci possono maturare a luglio, quelle tardive molto più avanti.

La colorazione va valutata insieme alla morbidezza della polpa e all'aroma caratteristico della cultivar. I frutti ancora duri e molto acidi spesso non sono maturi.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Polpa delle prugne mature. Si mangia fresca, senza calore. La buccia può essere tolta secondo il gusto, ma il nocciolo deve sempre essere scartato. L'essiccazione naturale dei frutti maturi concentra il sapore e può produrre prugne secche; i frutti devono rimanere puliti e privi di muffa.

Fiori freschi. Plants For A Future ne menziona il consumo crudo come piccola guarnizione alimentare. Raccoglierne molti, tuttavia, riduce la possibilità che si formino frutti in seguito.

I semi dentro i noccioli, le foglie, i rami e la corteccia non rientrano negli alimenti descritti.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

In California cresce il prugno nativo Prunus subcordata e si incontra anche il mirabolano introdotto Prunus cerasifera. Differiscono per forma e dimensioni dei frutti, disposizione dei fiori, germogli e foglie.

Negli ibridi da giardino l'identificazione è particolarmente difficile: se rimane un dubbio si può riconoscere il genere Prunus senza attribuire arbitrariamente la pianta a una specie precisa. Calflora avverte esplicitamente della tossicità di semi, foglie e fusti del prugno europeo.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=10269
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Prunus+domestica

Prunus dulcis — mandorle dolci e pericolo delle forme amare

Prunus dulcis

Un mandorleto californiano si riconosce già alla fine dell'inverno, quando sui rami spogli si aprono numerosi fiori bianchi e rosa tenue. Dopo l'impollinazione crescono frutti verdi e vellutati, molto diversi nell'aspetto dalle mandorle secche che conosciamo. D'estate il rivestimento esterno si fende, mettendo in mostra un nocciolo duro, dentro il quale si trova il seme commestibile. Soltanto le cultivar dolci destinate all'alimentazione producono mandorle adatte al consumo crudo: quelle delle forme amare sono pericolose per l'elevato contenuto di amigdalina.



Prunus dulcis, mandorlo in fiore con frutti verdi vellutati che si aprono mostrando il guscio duro
Manfred Heyde · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Il mandorlo è un piccolo albero deciduo, generalmente alto tre–otto metri, spesso con una chioma larga a forma di coppa. La corteccia è grigio-bruna e i giovani rami sono relativamente lisci.

Le foglie sono alterne, strettamente lanceolate, con punta acuminata, margine finemente seghettato e nervatura centrale evidente. I fiori a cinque petali si aprono all'inizio della primavera, prima che la chioma sia completa. Sono bianchi o rosati e hanno numerosi stami.

Il frutto in formazione è inizialmente verde, oblungo-ovale e coperto da una fine peluria. Alla fine dell'estate la parte esterna carnosa si asciuga e si apre; sotto rimane il guscio duro, spesso con piccole cavità sulla superficie. All'interno si trova un solo grande seme rugoso dalla buccia bruna, comunemente chiamato mandorla.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Prunus dulcis non è originario della California. È invece una coltura agricola molto importante, soprattutto nella Central Valley, comprese la Sacramento Valley e la San Joaquin Valley.

Possono esistere giovani alberi nati spontaneamente e mandorli vicino ai frutteti abbandonati, ma un albero inselvatichito non può essere considerato automaticamente appartenente a una cultivar dolce. Le forme dolci e amare si somigliano nell'aspetto e i semenzali possono differire dalla pianta madre. Non si raccoglie nei terreni agricoli senza permesso; inoltre i rivestimenti dei frutti possono essere stati esposti a prodotti chimici agricoli.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

I fiori bianchi o rosa compaiono spesso in febbraio–marzo. Il rivestimento esterno verde si ingrossa durante la primavera e l'estate. Verso la fine dell'estate, generalmente a partire da agosto, si asciuga e si spacca, mettendo in vista il nocciolo ormai indurito. Il periodo preciso dipende dalla cultivar e dal clima.

Per consumarle crude si usano soltanto mandorle mature di buona qualità, provenienti da una cultivar alimentare dolce certamente identificata, asciutte e senza muffe o irrancidimento. Un albero sconosciuto con mandorle amare non è adatto alla raccolta.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Soltanto il seme delle cultivar dolci. Dopo la maturazione naturale si elimina il rivestimento esterno ormai secco, si rompe con cautela il guscio e si estrae il seme intero. Se la cultivar dolce è stata verificata, il seme può essere mangiato crudo, masticandolo bene.

Le mandorle dolci crude possono anche essere pestate a freddo con acqua potabile per ottenere una sospensione senza riscaldamento.

Le mandorle amare sono escluse. Possono contenere concentrazioni pericolose di composti cianogenici. Sul terreno non è possibile distinguere con sicurezza una cultivar dolce da una amara osservando soltanto foglie e fiori; assaggiare un seme sospetto non è un metodo sicuro. Per questo non è consigliabile consumare i semi di alberi nati spontaneamente e di provenienza sconosciuta.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Il pesco Prunus persica ha foglie strette e fiori rosa simili, ma produce un frutto con polpa dolce e succosa attorno a un nocciolo più massiccio. Nel mandorlo il rivestimento esterno secca e si apre con il tempo, mentre la parte consumata è esclusivamente il seme della cultivar dolce.

I mandorli selvatici californiani, fra cui Prunus fasciculata, e altri arbusti affini non sono equivalenti alimentari del mandorlo coltivato: i loro semi possono essere amari e pericolosi. La commestibilità delle mandorle dolci commerciali non deve mai essere estesa ai semi di una drupacea selvatica qualsiasi.

FONTI

- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Prunus+dulcis
- https://www.calflora.org/app/ipl?list_id=px3140

Prunus emarginata — piccole ciliegie rosse amare e noccioli pericolosi

Prunus emarginata

In una radura dopo un incendio boschivo o lungo il margine di una foresta della California settentrionale può crescere un piccolo albero dai sottili rami grigiastri. In primavera porta piccoli fiori bianchi e successivamente drupe di colore rosso vivo. È Prunus emarginata, il ciliegio amaro. In alcune tradizioni alimentari la polpa morbida e matura veniva mangiata cruda, ma è così amara che per molte persone risulta sgradevole. Noccioli, foglie e rami non devono essere consumati: Calflora avverte che queste parti sono tossiche.



Prunus emarginata, rametto con foglie dentate e piccole drupe rosso vivo tipiche del ciliegio amaro
Dcrjsr (Jane S. Richardson) · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

La specie può presentarsi come arbusto deciduo oppure piccolo albero, spesso con più fusti. La corteccia sottile e relativamente liscia è bruno-rossastra o grigiastra. I giovani rami sono diritti, talvolta con corte ramificazioni laterali.

Le foglie sono alterne, ovali o allungate, con piccoli denti lungo il margine. In alcune la punta appare lievemente incavata, caratteristica richiamata dal nome emarginata, ma questo segno non è costante.

In primavera piccoli gruppi di fiori bianchi, ciascuno con cinque petali e stami gialli, compaiono sui rami. Dopo la fioritura si formano minuscoli frutti tondi, inizialmente verdi, poi rosso vivo e morbidi. Ogni drupa contiene un solo nocciolo duro relativamente grande. A differenza del ciliegio dolce coltivato, il frutto misura spesso appena un centimetro circa.



Prunus emarginata, rametto con foglie dentate e piccole drupe rosso vivo tipiche del ciliegio amaro
Walter Siegmund (Wsiegmund) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

In autunno le foglie ingialliscono e cadono. Dopo un danneggiamento la pianta può produrre numerosi nuovi getti.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora classifica Prunus emarginata tra le piante native della California, con più di duemila osservazioni. Cresce nelle contee settentrionali e montane, compresa la Sierra Nevada, soprattutto nei boschi dove penetra abbastanza luce in seguito alla caduta degli alberi, agli incendi o ai tagli.

Si può trovare sui versanti sassosi, lungo le strade forestali e nelle radure. Nella pianura urbana e asciutta della Sacramento Valley è molto meno comune che nei boschi delle colline pedemontane. Negli ambienti adatti diversi giovani alberi possono formare gruppi, ma anche molti frutti rossi non costituiscono necessariamente un alimento importante: il loro sapore è assai amaro.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

I fiori bianchi compaiono in primavera, nelle basse colline spesso tra aprile e maggio e più tardi in quota. Subito dopo si formano piccole drupe verdi, che crescono e arrossiscono durante l'estate.

Nelle zone montane fresche la piena maturazione si colloca generalmente da luglio a settembre; può arrivare prima nelle località più calde. Anche un frutto rosso può restare molto astringente: il colore non garantisce un gusto piacevole.

In autunno il fogliame ingiallisce e cade, mentre gli uccelli possono consumare rapidamente i frutti. Come alimento crudo si considera soltanto la polpa matura, non le foglie primaverili o i semi.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Soltanto la polpa morbida della drupa rossa completamente matura. Plants For A Future segnala espressamente il consumo crudo di Prunus emarginata, avvertendo al tempo stesso che il sapore è estremamente amaro. La polpa può essere separata con delicatezza dal grosso nocciolo, senza romperlo o morderlo. Anche un frutto perfettamente maturo può risultare sgradevole; in tal caso non c'è alcuna ragione di forzarsi a mangiarlo. Si tratta di un'aggiunta occasionale dal gusto particolare, non di una fonte affidabile di frutta dolce.

I noccioli sono categoricamente esclusi. Calflora precisa che semi, foglie e fusti non devono essere consumati. Nelle drupacee possono essere presenti composti cianogenici; rompere e macinare il seme può aumentare il rischio di avvelenamento. Non si prepara quindi una polpa cruda da frutti interi con noccioli frantumati, né si usa il sapore simile alla mandorla come prova di sicurezza.

Frutti duri o acerbi non rientrano fra gli alimenti crudi. È esclusa anche la raccolta lungo strade trattate, in aree forestali sottoposte a trattamenti chimici e vicino ad acque contaminate.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Prunus subcordata, il prugno del Klamath, porta frutti più grandi e con una forma diversa della polpa, mentre i fiori bianchi si dispongono in maniera leggermente differente. Prunus virginiana var. demissa, il ciliegio occidentale già descritto nell'atlante, possiede lunghi racemi ricchi di fiori e grappoli scuri a maturità.

Prunus emarginata presenta di solito gruppi di fiori più piccoli e drupe rosso vivo, molto amare. Vicino agli insediamenti forestali possono crescere anche Prunus ornamentali. Per riconoscere con sicurezza la specie è necessario esaminare foglie, fiori, forma dei rami e frutti maturi, non una sola piccola ciliegia rossa. Tutti i semi sconosciuti racchiusi nei noccioli rimangono esclusi dall'alimentazione.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6889
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Prunus+emarginata
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bitter_cherry_Prunus_emarginata_branch.jpg

Prunus ilicifolia — ciliegie rosse del chaparral e foglie sempreverdi

Prunus ilicifolia

Nei canyon aridi della California meridionale cresce un arbusto sempreverde, o un piccolo albero, dalle foglie coriacee con denti appuntiti che ricordano l'agrifoglio. In primavera, fra il fogliame, compaiono piccoli fiori bianchi, seguiti da ciliegie rosse e lucide. È Prunus ilicifolia, il ciliegio a foglie di agrifoglio, specie nativa del chaparral californiano. Dei frutti maturi si può mangiare la sottile polpa, ma all'interno si trova un nocciolo molto grande e duro. Semi, foglie e rami contengono composti cianogenici e non devono essere consumati crudi.



Prunus ilicifolia con foglie sempreverdi coriacee e dentate, fiori bianchi in racemi e piccole drupe rosse
Z3lvs · CC0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto sempreverde o un piccolo albero, spesso alto da due a cinque metri, talvolta di più nelle condizioni favorevoli. La corteccia è grigio scuro e i rami sono piuttosto fitti. Le foglie sono alterne, su piccioli corti, verde scuro, coriacee e lucide, da ovali a quasi tonde. Il margine è ornato da denti triangolari acuminati, simili a quelli di certi agrifogli; osservando con attenzione si nota però che lungo il ramo le foglie sono disposte una alla volta.

In primavera compaiono piccoli fiori bianco-crema, raccolti in racemi. Ogni fiore ha cinque petali e stami evidenti. Dopo la fioritura si sviluppano drupe verdi che crescono e diventano rosse. Il frutto maturo è tondeggiante, generalmente di circa un centimetro e mezzo, con uno strato sottile di polpa rossastra e un unico grosso nocciolo che occupa quasi tutto il volume.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora considera Prunus ilicifolia una specie nativa della California e documenta numerose osservazioni nelle contee di Los Angeles, San Diego, Riverside, Orange, San Bernardino, Santa Barbara e Monterey. Cresce nel chaparral, nei boschi radi di querce e nei canyon asciutti. Nella Sacramento Valley è rara in natura, anche se qualche esemplare viene piantato nei giardini.



Prunus ilicifolia con foglie sempreverdi coriacee e dentate, fiori bianchi in racemi e piccole drupe rosse
Reinerschmitt · Public domain · Wikimedia Commons

Le sue forme comprendono il ciliegio a foglie di agrifoglio della terraferma e la forma insulare, di maggiori dimensioni, sottospecie lyonii. Per incontrare esemplari spontanei bisogna considerare la regione e le caratteristiche della sottospecie locale, non soltanto l'etichetta di un vivaio che riporta «ciliegio californiano».

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Nella California meridionale la fioritura avviene spesso in aprile e maggio, talvolta prima dopo un inverno mite. I piccoli frutti inizialmente verdi crescono lentamente e diventano rossi durante l'estate. La maturazione può avvenire tra la fine dell'estate e l'inizio dell'autunno, con differenze legate all'altitudine e alle piogge.

Le foglie verdi e coriacee si vedono tutto l'anno, ma non sono un alimento. In alcune stagioni il raccolto può essere abbondante e in altre molto scarso. Indipendentemente dalle dimensioni del frutto, il nocciolo resta sempre grande.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Soltanto la polpa del frutto rosso completamente maturo. Plants For A Future e i materiali botanici della California Native Plant Society confermano l'uso alimentare della polpa di Prunus ilicifolia. È sottile, astringente e talvolta agrodolce, e costituisce una parte ridotta del frutto. Si può mangiare fresca, separandola delicatamente dal nocciolo senza danneggiarne il rivestimento. Non si deve schiacciare l'intera drupa insieme al seme.

Polpa fresca separata dal nocciolo. Con alcuni frutti maturi si può ottenere una piccola quantità di polpa pestata a freddo, ma prima occorre estrarre completamente tutti i noccioli. In questa descrizione non si consumano semi, mandorle interne, foglie o germogli giovani: Calflora ne segnala esplicitamente la tossicità. Le preparazioni tradizionali dei noccioli possono richiedere lavorazioni complesse e calore e sono quindi escluse dall'alimentazione senza fuoco.

I frutti ancora verdi non sono equivalenti ai frutti rossi maturi, nemmeno quando vengono beccati dagli uccelli.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

L'agrifoglio californiano e altri arbusti sempreverdi hanno foglie simili, coriacee e dentate, ma fiori e frutti sono differenti. Il lauroceraso ornamentale Prunus laurocerasus appartiene allo stesso genere e ha a sua volta foglie e semi tossici, ma di solito presenta foglie più lunghe e frutti più scuri. Negli agrifogli veri del genere Ilex, bacche e fiori hanno una struttura diversa e possono essere velenosi.

La sola forma delle foglie non basta: occorre osservare i racemi bianchi dei fiori e le drupe rosse con un unico grosso nocciolo. Non si assaggiano ciliegie sconosciute e non si spezzano i noccioli per verificarne il sapore.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6894
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Prunus+ilicifolia
- https://www.cnpsci.magney.org/Horticulture/Native_Trees/LandscapeTree-Prunus_ilicifolia.pdf

Prunus persica — pesche e nettarine mature dei vecchi frutteti

Prunus persica

In primavera, nelle vecchie fattorie, il pesco si riconosce spesso ancora prima delle foglie: sui rami nudi sbocciano vistosi fiori rosa. Qualche mese più tardi pendono frutti gialli e rossi ricoperti da una fine peluria; alcune varietà producono invece nettarine dalla buccia liscia. Si tratta della stessa specie botanica, Prunus persica. Non è originaria della California, ma può sopravvivere nelle vecchie piantagioni e inselvatichirsi. La polpa pienamente matura si può mangiare cruda, senza preparazioni.



Prunus persica, foglie lunghe lanceolate, fiori rosa e pesche giallo-rosse vellutate
Yair Haklai · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un piccolo albero deciduo, generalmente alto da tre a sei metri, con rami ampi e aperti. La corteccia dei rametti giovani è liscia e bruno-rossastra, mentre sul tronco più vecchio si scurisce e si fessura.

Le foglie sono semplici, alterne, lunghe e strettamente lanceolate, con punta acuta e denti minuti sul margine; sono molto più strette di quelle del melo. I fiori, singoli o a coppie su brevi germogli, sono rosa vivo oppure rosa pallido, con cinque petali e numerosi stami.

Il frutto è tondeggiante, a volte leggermente appiattito, con una sutura longitudinale. La buccia è vellutata oppure liscia nelle nettarine. La polpa può essere bianca, gialla o rossastra vicino al grosso nocciolo duro, percorso da solchi.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora registra Prunus persica come albero non autoctono della California e segnala circa un centinaio di osservazioni fuori dalle coltivazioni. Nello Stato si trova soprattutto nei frutteti delle valli centrali e meridionali, nelle periferie e nei terreni agricoli. Piantine nate da semi e vecchi esemplari possono sopravvivere accanto a edifici scomparsi e lungo strade secondarie.

Non è una comune drupacea spontanea nei boschi della Sierra Nevada, bensì una specie coltivata o sfuggita alla coltivazione. Numerosi alberi vengono trattati con pesticidi: la raccolta richiede sia un luogo non contaminato sia il rispetto dei diritti del proprietario.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Nella Sacramento Valley i primi fiori rosa si aprono spesso tra la fine dell'inverno e l'inizio della primavera, talvolta prima che le foglie siano del tutto distese. I piccoli frutti cominciano a svilupparsi in primavera; le cultivar precoci possono maturare in maggio o giugno, mentre le tardive arrivano fino a settembre.

Una pesca matura di solito profuma di più, diventa più morbida vicino al peduncolo e si stacca più facilmente dal ramo. Alcune cultivar mantengono tuttavia una polpa piuttosto soda anche dopo la maturazione: in questi casi si considera anche il sapore. I frutti caduti e marci non si mangiano.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Polpa della pesca matura. Si mangia fresca, con la buccia pulita oppure dopo averla sbucciata. Si taglia il frutto, si separa con cautela il nocciolo centrale e si utilizza soltanto la polpa succosa. Le nettarine non costituiscono una specie distinta e si consumano allo stesso modo.

Dalla polpa matura e senza noccioli si può preparare una purea fredda; è possibile anche l'essiccazione naturale in condizioni pulite, senza fuoco. Un repertorio alimentare cita i fiori come commestibili crudi, ma nella raccolta all'aperto è più prudente limitarsi ai frutti.

Il seme all'interno del nocciolo, le foglie, la corteccia e i giovani rametti possono contenere composti cianogenici e non si mangiano.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Prunus americana e il prugno nativo Prunus subcordata producono frutti più piccoli e si distinguono per foglie, fioritura e origine. Il prugno europeo Prunus domestica ha normalmente foglie più larghe e una diversa forma del nocciolo centrale.

L'albicocco Prunus armeniaca può assomigliare esternamente a una pesca piccola, ma ha foglie più larghe e quasi tonde e differenze nella peluria del frutto e nel nocciolo. Non si identifica un pesco in base al solo fiore rosa, perché anche ciliegi ornamentali e mandorli possono avere petali di quel colore. Il nocciolo non deve essere morso o macinato.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8724
- https://pfaf.org/User/plant.aspx?latinname=Prunus+persica
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Prunus_persica

Prunus salicina — grandi prugne succose delle vecchie piantagioni

Prunus salicina

In California le prugne dalla buccia rossa, gialla o viola scuro derivano spesso dal prugno giapponese. Sotto questa denominazione rientrano numerose cultivar e ibridi che maturano prevalentemente d'estate. Su un vecchio albero da frutto rimasto vicino a una fattoria abbandonata possono pendere grandi drupe succose, da mangiare fresche. Diversamente da molti prugni selvatici nativi, quello giapponese è quasi sempre legato alle coltivazioni.



Prunus salicina, albero con foglie ovali allungate e grandi prugne lisce di colore rosso o giallo
Forest & Kim Starr · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un albero deciduo, normalmente alto da tre a otto metri, con chioma ramificata. La corteccia dei rami giovani è spesso liscia e bruno-rossastra, mentre sui tronchi più vecchi diventa grigiastra. Le foglie sono alterne, ovali allungate, con apice prolungato, margini finemente seghettati e nervature laterali ben visibili.

I fiori primaverili, bianchi e a cinque petali, compaiono isolati o in piccoli gruppi sui rametti corti prima che tutte le foglie si aprano. I frutti sono tondi o leggermente allungati e variano molto tra le cultivar: da tre a sette centimetri e anche più. La buccia è liscia, talvolta con un rivestimento ceroso. Dentro la polpa succosa si trova un solo nocciolo duro caratterizzato da solchi.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Uno studio di UC Davis sulla coltivazione dei prugni in California indica che la maggior parte delle prugne da tavola coltivate nello Stato deriva da Prunus salicina. Storicamente i principali frutteti si concentrano nella Central Valley, soprattutto nella San Joaquin Valley, ma alcuni alberi vengono coltivati anche più a nord.

Non risultano grandi popolazioni spontanee autonome di prugni giapponesi in California. Gli alberi trovati accanto a vecchie case rurali sono con ogni probabilità ciò che resta dei frutteti oppure piante cresciute dai loro semi. Un albero fruttifero su un terreno agricolo privato non è a disposizione di tutti.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

La fioritura avviene generalmente tra la fine dell'inverno e l'inizio della primavera, secondo la cultivar, l'altitudine e il tempo. I primi frutti maturano nella tarda primavera o all'inizio dell'estate; molte cultivar soprattutto da giugno ad agosto.

Una prugna matura assume il colore proprio della cultivar, sviluppa un aroma evidente e presenta una polpa moderatamente cedevole, anche se alcune varietà restano piuttosto sode. Nelle cultivar dalla buccia verde non basta il cambiamento di colore per riconoscere la maturità. Su uno stesso albero possono convivere frutti a stadi diversi.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Polpa completamente matura. Plants For A Future conferma espressamente il consumo crudo dei frutti di Prunus salicina. La prugna si mangia fresca, con o senza buccia, dopo aver rimosso interamente il nocciolo centrale. La polpa è di solito dolce e molto succosa; la buccia può avere una piacevole nota acidula.

Senza calore si può pestare la polpa per ricavarne una massa densa o del succo, eliminando prima tutti i noccioli. In determinate condizioni le metà mature possono essere essiccate all'aria in modo naturale, impedendo la formazione di muffe.

Il seme interno al nocciolo, le foglie, la corteccia e i rami non rientrano nella dieta cruda: nelle specie del genere Prunus possono trovarsi composti cianogenici.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Prunus domestica, il prugno europeo, produce spesso frutti meno grandi e un po' più allungati, ma la varietà delle cultivar rende poco affidabile l'identificazione a partire da una sola drupa. Il mirabolano Prunus cerasifera di solito ha frutti tondi più piccoli ed è spesso coltivato come ornamentale.

Nel prugno nativo Prunus subcordata foglie e frutti sono più piccoli e gli ambienti naturali completamente diversi. La determinazione esatta richiede foglie, fiori, nocciolo e informazioni sull'origine dell'albero. Il seme contenuto nel nocciolo non si mastica in nessuna di queste prugne.

FONTI

- https://dejong.ucdavis.edu/sites/g/files/dgvnsk8456/files/inline-files/II-56-Acta-Hort-985-Day-et-al-2013-History-of-plum.pdf
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=prunus+salicina

Prunus serotina — piccoli frutti scuri e noccioli pericolosi

Prunus serotina

Presso vecchie case rurali e antiche piantagioni si incontra occasionalmente un albero dalle foglie lucide e dentate e dai lunghi racemi sottili di fiori bianchi. In seguito, sugli stessi racemi, compaiono piccole drupe scure simili a ciliegie in miniatura. È Prunus serotina, il ciliegio tardivo, comune nei boschi dell'America settentrionale orientale ma estremamente raro allo stato inselvatichito in California. La sua polpa matura si può mangiare cruda; il nocciolo interno e le parti verdi della pianta non si mangiano.



Prunus serotina, foglie lucide dentate e racemi penduli di piccole drupe nero-violacee
Gmihail (Serbian Wikipedia) · CC BY-SA 3.0 rs · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un albero deciduo oppure un grande arbusto dal tronco diritto, alto da alcuni metri fino a circa venti metri. La corteccia giovane è liscia, con lenticelle orizzontali; nei tronchi vecchi si scurisce e si ricopre di piccole scaglie.

Le foglie sono semplici, alterne, oblungo-ellittiche, con punta acuta e denti fini lungo il margine; la pagina superiore è lucida. Sulla pagina inferiore, vicino alla nervatura principale, possono comparire peli chiari.

In primavera si formano lunghi racemi penduli composti da numerosi piccoli fiori bianchi a cinque petali. Verso la fine dell'estate, sui racemi fruttiferi maturano drupe tonde di circa sei–dieci millimetri, inizialmente rosse e poi lucide, di colore viola quasi nero. Ognuna contiene un unico nocciolo duro.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora classifica Prunus serotina tra gli alberi non autoctoni e riporta soltanto due osservazioni circa di piante inselvatichite in tutto lo Stato. In California, quindi, è conosciuto soprattutto come albero da giardino o da collezione e non può essere considerato una comune fonte di bacche forestali.

Alcuni esemplari possono sopravvivere presso vecchie abitazioni e parchi, ma per riconoscerli correttamente occorre osservare più caratteristiche oltre al colore del frutto. La raccolta nei giardini urbani o sulle proprietà private è consentita soltanto dove esista un'autorizzazione.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

I racemi bianchi fioriscono alla fine della primavera, dopo l'apertura delle foglie. I frutti crescono durante l'estate, diventano prima rossi e poi quasi neri verso la fine dell'estate e l'autunno. Su uno stesso racemo possono esserci drupe in diversi stadi di maturazione.

Per mangiarle crude si scelgono esclusivamente le drupe completamente scure, morbide e con la buccia integra. I frutti verdastri o rosati sono amari e non sono adatti. Gli uccelli possono consumare velocemente il raccolto maturo, lasciando alcuni alberi senza frutti.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Soltanto la polpa pienamente matura. Plants For A Future conferma espressamente il consumo crudo dei frutti di Prunus serotina, osservando che il gusto può essere dolce oppure amarognolo. Intorno al singolo nocciolo si trova poca polpa.

Il frutto può essere schiacciato con delicatezza separando il nocciolo senza romperlo, oppure se ne può consumare la sola polpa, eliminando il nocciolo intero. Non si devono mai macinare i noccioli insieme alla polpa.

I semi all'interno dei noccioli, le foglie e i giovani germogli contengono composti cianogenici. Non si preparano infusi di rametti verdi e non si masticano. Durante un'escursione non è prudente consumarne grandi quantità senza separare prima i noccioli.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Anche il nativo Prunus virginiana var. demissa porta racemi di piccoli frutti scuri, ma si presenta generalmente come arbusto o piccolo albero e differisce per foglie, infiorescenze e drupe. Prunus emarginata forma più spesso piccoli gruppi di frutti con disposizione differente. Nel ciliegio dolce coltivato Prunus avium i fiori crescono in mazzetti, non in lunghi racemi.

Una sola bacca scura non permette di distinguere queste specie. I noccioli danneggiati o macinati di qualunque Prunus sono particolarmente pericolosi: la commestibilità della polpa non si estende al seme.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=12817
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Prunus+serotina

Prunus subcordata — prugne selvatiche dei monti della California settentrionale

Prunus subcordata

Nelle colline pedemontane del nord della California si incontra talvolta un piccolo prugno selvatico che in primavera apre fiori bianchi e in estate porta frutti rossastri o giallastri. È Prunus subcordata, conosciuto come prugno del Klamath o prugno della Sierra. I suoi frutti sono solitamente più piccoli di quelli delle cultivar domestiche, ma la polpa matura si può mangiare cruda. Bisogna ricordare il grosso nocciolo: i semi delle specie di Prunus possono contenere sostanze cianogeniche, perciò non bisogna né spaccare i noccioli né ridurre in polvere il frutto intero.



Prunus subcordata, prugno selvatico con foglie ovali dentate e piccole prugne rosso-gialle
Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

La pianta appare come un arbusto o piccolo albero deciduo alto alcuni metri e produce spesso polloni vicino al fusto principale. I rami giovani sono relativamente sottili; talvolta terminano con corti germogli laterali appuntiti.

Le foglie sono alterne, ovali o leggermente cuoriformi alla base, con piccoli denti sul margine e una nervatura centrale evidente. In primavera i fiori bianchi si aprono isolati o in gruppetti prima della completa distensione delle foglie. Hanno cinque petali e stami giallastri al centro.

Dopo l'impollinazione l'ovario verde diventa una vera drupa, rotonda o lievemente ovale, con un solo grosso nocciolo duro. Maturando, il frutto può diventare giallo, rosa-rosso oppure viola rossastro, talvolta

con una patina cerosa. La polpa si ammorbidisce e acquista il profumo delle prugne. La presenza di foglie o piccoli frutti ancora verdi non indica che sia disponibile un raccolto maturo.



Prunus subcordata, prugno selvatico con foglie ovali dentate e piccole prugne rosso-gialle
Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma Prunus subcordata come pianta nativa della California, caratteristica soprattutto della parte settentrionale dello Stato e delle colline pedemontane. Molte osservazioni provengono dalle contee di Modoc, Shasta, Tehama e Siskiyou, oltre che da alcune contee della Sierra Nevada settentrionale e delle colline meno elevate.

Nella contea di Sacramento le segnalazioni sono isolate: non è un comune albero da frutto della pianura urbana. Cresce sui versanti aperti, nei querceti radi e ai margini dei boschi, talvolta in piccoli gruppi. Varietà e popolazioni naturali possono avere frutti di colore diverso; la sola tonalità gialla o rossa non basta a identificare la specie.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

In primavera compaiono i fiori bianchi, normalmente da marzo a maggio secondo l'altitudine e la temperatura. Dopo la fioritura si formano piccoli frutti verdi e duri. Durante l'estate crescono e assumono gradualmente il colore della maturità; sui pendii più freschi maturano più tardi, talvolta soltanto alla fine di agosto o all'inizio di settembre.

I frutti di uno stesso albero non maturano sempre insieme: accanto alle prugne rosse e morbide possono restarne altre verdi e dure. In autunno le foglie ingialliscono e cadono; i frutti maturi non raccolti possono cadere a terra e deteriorarsi rapidamente. La disponibilità di cibo crudo riguarda soltanto i frutti maturi, non le foglie primaverili.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Polpa delle prugne completamente mature. Plants For A Future conferma direttamente che i frutti di Prunus subcordata possono essere mangiati crudi. Sono acidi oppure agrodolci; alcune forme hanno una gradevole nota astringente. Si può tagliare il frutto morbido e maturo e mangiarne la polpa, eliminando completamente il grosso nocciolo.

Il seme racchiuso nel nocciolo non si mangia: PFAF mette in guardia dalla presenza di amigdalina e prunasina, dalle quali può liberarsi acido cianidrico. Anche se qualche fonte cita il consumo dei semi dopo una selezione basata sul sapore, un rischio del genere è inaccettabile per un atlante di alimentazione senza fuoco.

Polpa fresca schiacciata. Dopo aver eliminato i noccioli, le prugne mature si possono pestare a freddo ottenendo una piccola purea. Non si devono frantumare i frutti interi con i semi. Le prugne ammuffite, deteriorate o dure e acerbe non si consumano.

Nemmeno foglie e rametti sono parti alimentari: le specie di Prunus possono contenere composti cianogenici tossici.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Il mirabolano Prunus cerasifera, già descritto, produce anch'esso piccole drupe simili a prugne, ma è soprattutto legato ai giardini e alle piantagioni inselvatichite. Prunus subcordata è invece nativo, ha una diversa struttura delle foglie e dei rami fioriferi e un areale naturale più settentrionale.

Il ciliegio amaro Prunus emarginata produce drupe rosse più piccole e molto amare. Foglie simili in diverse specie di Prunus non possono costituire l'unico criterio di identificazione, soprattutto prima della fioritura. Occorre osservare l'albero, i fiori bianchi e la prugna matura con un unico grande nocciolo. Non si mordono mai i semi di una drupacea sconosciuta per tentare di identificarla.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=6897
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Prunus+subcordata
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6897

Prunus virginiana var. demissa — frutti scuri e astringenti dei torrenti montani

Prunus virginiana var. demissa

Nei canyon freschi della California, lungo le rive dei ruscelli montani, cresce un piccolo albero che in primavera porta racemi di fiori bianchi. In seguito, sugli stessi rami, pendono grappoli di minuscoli frutti rosso scuro, che diventano quasi neri. È Prunus virginiana var. demissa, una varietà nativa del chokecherry nordamericano. La polpa completamente matura si può talvolta mangiare cruda, benché sia molto astringente. Ancora più importante è ricordare il pericolo dei semi interni: noccioli, foglie e rami giovani possono contenere sostanze cianogeniche.



Prunus virginiana var. demissa, foglie ovali dentate e racemi penduli di piccole drupe rosso scuro
Thayne Tuason (ThayneT) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Si tratta di solito di un arbusto deciduo o piccolo albero con più fusti, alto alcuni metri. La corteccia è grigio-brunastra; sui rami giovani si notano piccole lenticelle chiare.

Le foglie sono alterne, ovali oppure oblunghe, con piccoli denti appuntiti lungo il margine e nervature laterali evidenti. Dopo che le foglie hanno cominciato ad aprirsi, in primavera compaiono racemi allungati di numerosi piccoli fiori bianchi.

Diversamente dai fiori isolati di un prugno selvatico, qui si vede chiaramente una lunga infiorescenza sulla quale ciascun fiore è sostenuto da un proprio breve peduncolo. Dopo la fioritura si formano drupe verdi e tonde, con un unico nocciolo duro. Durante la maturazione passano dal rosso al bordeaux scuro o quasi nero. La polpa si ammorbidisce e può sviluppare una lieve pruina. I frutti deteriorati caduti sotto la pianta non si utilizzano.



Prunus virginiana var. demissa, foglie ovali dentate e racemi penduli di piccole drupe rosso scuro
John Rusk · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora considera Prunus virginiana var. demissa una varietà nativa e riporta più di mille osservazioni in California. Le segnalazioni sono particolarmente numerose nelle contee settentrionali e montane di Siskiyou, Shasta, Plumas e Modoc, nonché nei canyon freschi più a sud.

Nella contea di Sacramento le osservazioni sono isolate: non si tratta di un ciliegio diffuso in ogni parco cittadino. Cresce ai margini dei boschi, sui pendii, lungo i torrenti e nelle comunità rade di conifere, dove il terreno conserva umidità. Dopo gli incendi più intensi può ricrescere dai polloni radicali.

Le piante ornamentali di altri Prunus coltivate vicino alle case possono assomigliargli. Il luogo d'origine non sostituisce una determinazione botanica completa.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

I racemi bianchi compaiono in primavera dopo l'inizio dello sviluppo delle foglie, più spesso da aprile a giugno secondo l'altitudine. All'inizio dell'estate si formano frutti verdi e duri che gradualmente diventano rossi.

Tra la fine dell'estate e l'autunno, approssimativamente in agosto e settembre, alcuni grappoli raggiungono la piena maturazione scura. In alta montagna la maturazione è più tardiva; sui pendii bassi e asciutti il raccolto può essere scarso.

L'astringenza spesso diminuisce quando la maturazione è completa, ma alcuni frutti restano aspri persino quando sono quasi neri. Dopo la caduta delle foglie non rimane un raccolto fresco invernale. Un frutto ancora rosso non si deve considerare certamente maturo solo perché il colore è attraente.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Soltanto la polpa del frutto completamente maturo. Per Prunus virginiana, Plants For A Future segnala che i frutti scuri e succosi possono talvolta essere mangiati crudi dopo piena maturazione, pur essendo generalmente molto astringenti. Nella varietà californiana demissa questo impiego va limitato alla polpa matura di piante identificate con certezza, separata attentamente dal nocciolo.

Se il sapore è così astringente da essere sgradevole, non c'è motivo di forzarsi a consumare il frutto solo per procurarsi un alimento selvatico.

Non rompere né masticare i noccioli. Calflora indica esplicitamente la tossicità di semi, foglie e fusti di questa varietà. Rompere il nocciolo può liberare dal seme composti cianogenici pericolosi. I metodi tradizionali per ottenere paste di frutti interi potevano richiedere lavorazioni complesse, non adatte a questo atlante di alimenti senza fuoco.

Non si prepara pertanto una polvere cruda con i frutti e i noccioli macinati, non si trita il grappolo intero e non si mangiano i semi. I frutti acerbi, le foglie, le radici e i rami non sono parti alimentari sicure descritte in questo articolo.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Prunus serotina, il ciliegio tardivo, produce anch'esso lunghi racemi bianchi e frutti scuri, ma differisce per foglie, ghiandole dei piccioli e distribuzione geografica. Prunus emarginata forma di solito gruppi di fiori più corti e piccoli frutti amari.

Il mirabolano Prunus cerasifera presenta invece fiori isolati o in piccoli gruppi, non lunghi racemi. Nel ciliegio virginiano occidentale bisogna osservare le foglie ovali finemente dentate, il lungo racemo primaverile e i frutti scuri con un solo nocciolo. Nessuna delle specie si determina assaggiandola, tanto meno aprendo i noccioli. Foglie e rami appassiti dei Prunus possono essere pericolosi per persone e animali.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6898
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=6898
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Prunus+virginiana

Punica granatum — chicchi succosi dei melograni autunnali

Punica granatum

Nel clima caldo e asciutto della California, talvolta un arbusto esce dai confini di un giardino e cresce spontaneamente, con foglie strette e lucide e fiori vistosi rosso-arancio. In autunno maturano frutti sferici dalla buccia robusta, pieni di succosi chicchi color rubino. Il melograno non è una pianta nativa, ma alcuni esemplari inselvatichiti sono stati effettivamente segnalati nello Stato.



Punica granatum, arbusto con foglie lucide, fiori rosso arancio e melagrana matura con arilli rosso rubino
Fanghong · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto deciduo o un piccolo albero, per lo più alto da due a cinque metri, con rami fitti; alcuni germogli corti terminano con una spina. Le foglie sono piccole, lisce e lucide, opposte o quasi opposte, con margine intero.

I grandi fiori si formano alle estremità dei germogli. Hanno un calice carnoso, rosso intenso, e diversi petali scarlatti ripiegati. Quando i petali cadono, si sviluppa un frutto rotondo con buccia dura e una caratteristica «corona» formata dai resti del calice.

All'interno, sottili membrane dividono il frutto in scomparti pieni di involucri succosi che circondano i semi, detti arilli.



Punica granatum, arbusto con foglie lucide, fiori rosso arancio e melagrana matura con arilli rosso rubino
Meneerke bloem · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma Punica granatum come arbusto non autoctono, osservato in diverse contee californiane, comprese Sacramento, Yolo, Los Angeles e Riverside.

Quasi sempre la sua presenza deriva da giardini, terreni abbandonati o semi di frutti coltivati. Sarebbe scorretto presentare il melograno come un comune alimento dei boschi della California: allo stato spontaneo è raro e predilige luoghi caldi, asciutti, soleggiati.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le foglie compaiono in primavera. La fioritura vivace si svolge fra la fine della primavera e l'inizio dell'estate, talvolta proseguendo più a lungo.

I frutti crescono per diversi mesi e maturano prevalentemente tra settembre e novembre, anche se nel caldo sud della California alcune cultivar possono essere pronte prima.

Una melagrana matura è di solito pesante e mostra il colore tipico della cultivar, che può essere rosso, rosa o giallastro. I frutti troppo maturi talvolta presentano profonde spaccature nella buccia.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Arilli succosi intorno ai semi. All'interno della melagrana non si mangia la scorza, bensì gli involucri succosi rossi, rosa o trasparenti che circondano i semi. Gli arilli si possono consumare interi e freschi, oppure schiacciare e filtrare per ottenere una bevanda fredda.

Alcune persone masticano i semi morbidi contenuti negli arilli, altre li separano. Questi piccoli semi non sono equivalenti ai noccioli velenosi delle ciliegie. La scorza, le membrane bianche e amare e la radice non costituiscono normali alimenti crudi.

Il grado di acidità dei frutti dipende dalla cultivar.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Nessun comune arbusto a bacche della California possiede esattamente la stessa buccia sferica, spessa e coriacea, coronata dai resti del calice, e numerosi arilli succosi rossi disposti in camere interne.

I frutti di alcuni arbusti ornamentali dalla buccia rossa possono ricordare una piccola melagrana, ma la loro struttura interna è differente. Non si deve classificare immediatamente come melograno un frutto sconosciuto dopo averlo tagliato: si controllano insieme foglie, fiori e frutto.

Un arbusto adulto inselvatichito può trovarsi ancora su una proprietà privata, dove occorre il consenso del proprietario per raccoglierne i frutti.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6949
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=6949
- https://ucanr.edu/site/small-farms/pomegranates

Pyrus communis — pere mature dei frutteti abbandonati

Pyrus communis

In un ex frutteto o presso una vecchia fattoria può sopravvivere un albero dalla chioma arrotondata, con fiori bianchi in primavera e caratteristici frutti a forma di pera durante l'estate. Anche quando il giardino è scomparso da molti anni, il pero può continuare a produrre frutti senza cure. Il pero comune arrivò in California con la frutticoltura e in alcuni luoghi si è inselvatichito. La polpa completamente matura si può mangiare cruda, anche se nelle piante nate da semi può essere molto dura.



Pyrus communis, pero deciduo con fiori bianchi e frutti maturi dal caratteristico profilo allargato verso la base
Prazak · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un albero deciduo, generalmente alto da cinque a quindici metri, con tronco diritto e chioma fitta. Le piante nate spontaneamente da semi possono sviluppare corti rametti spinosi. Le foglie sono semplici e alterne, quasi rotonde o ovali, con apice appuntito e piccoli denti; la pagina superiore è spesso lucida.

In primavera, sui rami corti che portano frutti, si aprono gruppi di fiori bianchi a cinque petali. Gli stami sono numerosi e le antere possono essere rosate o scure.

Il frutto ha di solito la tipica forma di pera, con una parte inferiore larga e arrotondata e un tratto più stretto vicino al peduncolo, ma alcune cultivar producono frutti quasi sferici. Al suo interno si trovano diverse logge con semi bruno scuro e un torsolo consistente.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora classifica Pyrus communis come albero non autoctono della California. Segnala esemplari isolati fuori dalla coltivazione, soprattutto nei pressi di insediamenti, vecchi frutteti e aree agricole.

Non è una specie tipica dei querceti naturali o dei canyon desertici. Nella Sacramento Valley e sulle colline pedemontane si possono incontrare peri dimenticati, ma la maggioranza rimane su proprietà private. Un singolo albero nato spontaneamente può crescere lontano dal frutteto originario, quando i semi vengono trasportati dagli animali.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Per il consumo senza cottura è necessaria la piena maturazione del frutto, anche quando questa avviene con un ulteriore periodo di maturazione naturale dopo la raccolta. Un frutto ancora troppo duro non è automaticamente adatto da mangiare, soprattutto nelle piante nate spontaneamente da semi. Non si consumano frutti marci.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Polpa matura. Plants For A Future conferma espressamente il consumo crudo dei frutti di Pyrus communis. Nelle cultivar da frutto la polpa può essere dolce e succosa, mentre nelle piante nate da semi spontanei è spesso più ruvida, granulosa e astringente.

Dopo una maturazione naturale senza calore, la polpa si mangia fresca, eliminando il torsolo e tutti i semi. Calflora vieta espressamente l'ingestione dei semi, perché contengono composti cianogenici.

La corteccia, le foglie, i germogli e le radici non rientrano nell'alimentazione qui descritta. L'odore dolce di un frutto marcio non lo rende adatto al consumo fresco.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Il simile Pyrus calleryana, il pero ornamentale di Callery, porta generalmente frutti più piccoli e può avere numerose spine. È spesso piantato nelle città e si diffonde anche fuori dalle coltivazioni.

Il melo Malus domestica differisce per forma delle foglie, peluria e struttura del frutto. È difficile identificare un albero giovane privo di frutti, e gli ibridi dei peri coltivati sono molto variabili. Anche se è indubbio che si tratti di un pero, bisogna verificare separatamente l'eventuale trattamento chimico e la proprietà del terreno.

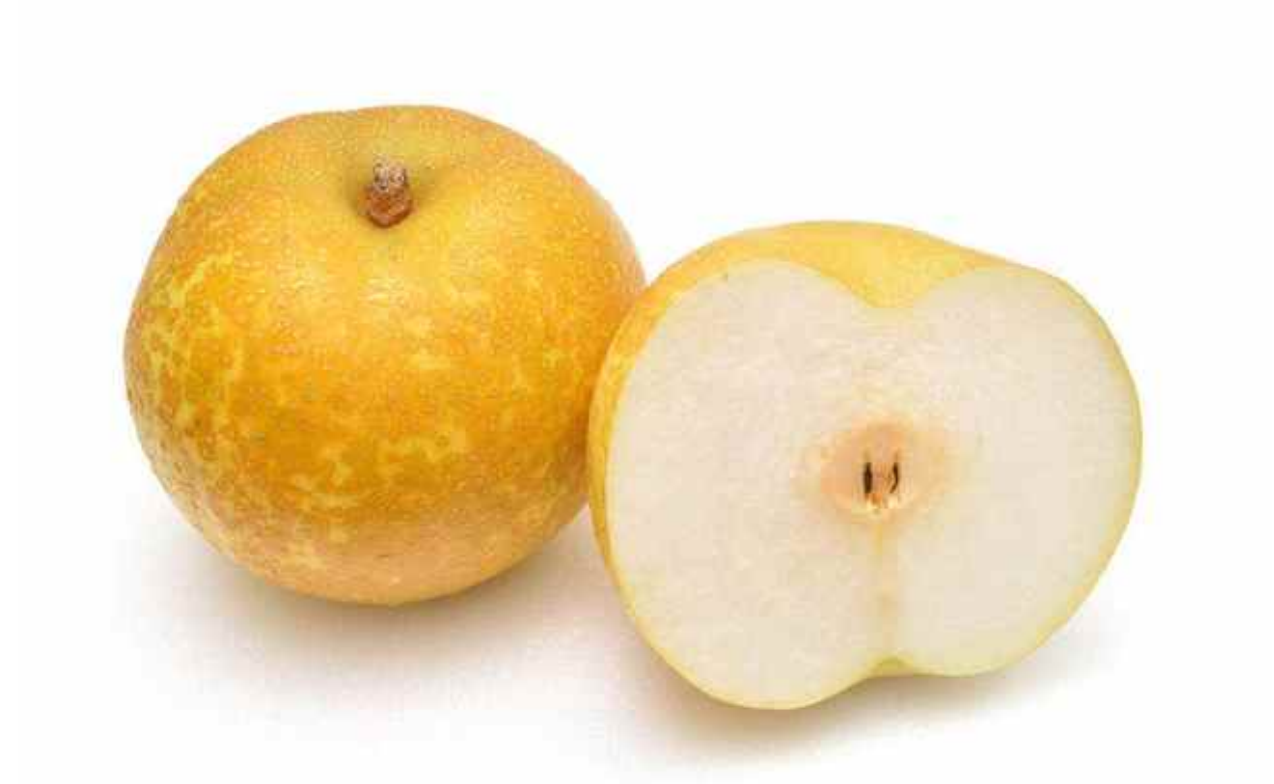
FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8729
- https://pfaf.org/user/plant.aspx?latinname=Pyrus+communis
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pyrus_communis.jpg

Pyrus pyrifolia — pere asiatiche tonde e croccanti

Pyrus pyrifolia

Sui vecchi terreni agricoli della California si può talvolta vedere un albero dalle foglie lucide e dentate, con grandi frutti arrotondati che somigliano più a mele che alle consuete pere allungate. Tagliando un frutto si notano però le caratteristiche cellule pietrose nella polpa succosa: è una pera asiatica. Nella Sacramento Valley la specie viene coltivata da molto tempo; i frutti completamente maturi si mangiano crudi, senza aspettare che diventino particolarmente morbidi.



Pyrus pyrifolia, pero asiatico dalle foglie lucide dentate e grossi frutti quasi sferici color bronzo dorato
Ocdp · CC0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un albero deciduo dalla chioma compatta o espansa, spesso alto da tre a otto metri nei frutteti. I rami giovani sono lisci, con gemme evidenti e corti rametti fruttiferi.

Le foglie sono alterne, largamente ovate, picciolate, con punta acuta, nervatura centrale marcata e margine finemente dentato. I fiori bianchi a cinque petali si aprono in piccoli gruppi insieme alle foglie o poco prima.

Il frutto è spesso quasi sferico, con un diametro di diversi centimetri e dimensioni anche maggiori nelle cultivar. La buccia può essere giallastra, bruno dorata, verdastra oppure color bronzo, spesso coperta di numerosi puntini chiari. All'interno c'è una polpa compatta e succosa con varie logge che contengono semi bruni.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Il pero asiatico proviene dall'Asia orientale e non è nativo della California. UC Agriculture and Natural Resources documenta la sua coltivazione di lunga data nelle contee di Fresno, Tulare, Kern, Placer e Sacramento, oltre che in altre regioni dello Stato.

Non ci sono prove che costituisca un comune pero selvatico dei boschi californiani: quasi tutti gli alberi appartengono ai frutteti. Possono sopravvivere vecchie piantagioni, ma non si possono raccogliere i frutti su terreni altrui senza permesso.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

La fioritura avviene generalmente in primavera, nella mite Sacramento Valley in marzo e aprile, e più tardi nelle zone fresche. I frutti crescono durante l'estate. Alcune cultivar maturano in agosto, altre in settembre oppure ottobre.

A differenza di molti peri europei, le pere asiatiche si mangiano di solito croccanti direttamente dall'albero. La morbidezza, quindi, non è una condizione necessaria per riconoscere la maturità. Si osservano il colore caratteristico della cultivar, il profumo, il sapore e la facilità con cui il frutto si stacca dal ramo. I frutti molto acerbi possono risultare durissimi e insipidi.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Polpa matura. La pera asiatica pienamente matura si mangia fresca con la buccia sottile oppure sbucciata. La polpa è croccante, molto succosa, dolce e caratterizzata da una consistenza granulosa.

Il frutto si taglia eliminando il torsolo e i semi. I semi non devono essere masticati: nella famiglia delle Rosacee esistono piante i cui semi contengono composti cianogenici.

Le pere raccolte mature si possono conservare per un periodo limitato in un luogo fresco, ma i frutti con marciume o danni importanti non sono adatti. Foglie e corteccia non rientrano fra gli alimenti crudi.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Pyrus communis, il pero europeo, ha più spesso frutti allungati e a forma di pera, benché esistano cultivar tondeggianti. Le mele possono avere lo stesso colore, ma la loro polpa presenta in genere cellule pietrose meno evidenti, mentre foglie e gemme hanno caratteristiche botaniche differenti.

Il pero ornamentale Pyrus calleryana produce frutti molto più piccoli e può diffondersi spontaneamente. Non si deve identificare Pyrus pyrifolia sulla base di un singolo frutto rotondo visto in negozio: davanti a un albero occorre considerare foglie, fiori, forma e struttura interna del frutto.

FONTI

- https://ucanr.edu/program/uc-small-farms-network/asian-pears
- https://plants.ces.ncsu.edu/plants/pyrus-pyrifolia/
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Pyrus+pyrifolia

Raphanus raphanistrum — foglie, fiori e baccelli crudi del ravanello selvatico

Raphanus raphanistrum

Dopo le piogge invernali, le radure e i pendii aperti della California si coprono talvolta di una vegetazione fitta, dalla quale emergono piante alte e ramificate con fiori bianchi, giallastri oppure lilla pallido. Nel ravanello selvatico non è commestibile soltanto la rosetta di foglie giovani. Con la comparsa dei fiori e dei frutti comincia un'altra breve stagione alimentare: quella dei baccelli ancora verdi, teneri e succosi.



Raphanus raphanistrum, rosetta ruvida e rametti con fiori a quattro petali e baccelli verdi articolati
Carsten Niehaus · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Il ravanello selvatico è un'erba annuale, talvolta biennale, della famiglia delle Brassicacee. La pianta giovane forma una rosetta basale di foglie verde scuro, piuttosto ruvide, spesso lunghe da sei a venti centimetri. Hanno una nervatura centrale evidente, denti arrotondati oppure appuntiti e un margine che può essere profondamente diviso in lobi. Sulle foglie e nella parte bassa del fusto si notano spesso pochi peli rigidi.

In seguito si sviluppa uno scapo robusto ed eretto, ramificato soprattutto in alto, che sui terreni favorevoli raggiunge circa un metro. Le foglie superiori sono più piccole e spesso quasi sessili.

Ogni fiore possiede quattro petali disposti a croce. Il colore è variabile: bianco, giallo pallido o lilla rosato, talvolta con venature viola sui petali.



Raphanus raphanistrum, rosetta ruvida e rametti con fiori a quattro petali e baccelli verdi articolati
Harry Rose (Macleay Grass Man) · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Dopo la fioritura compaiono frutti stretti e allungati. I baccelli giovani hanno pareti verdi e carnose. Maturando, il rivestimento si indurisce e si restringe nettamente tra un seme e l'altro: il frutto sembra diviso in una successione di segmenti rigonfi. È uno dei caratteri più importanti per riconoscere la pianta adulta.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

La specie fu introdotta in Nordamerica e si è diffusa ampiamente in California. UC IPM la segnala in gran parte dello Stato, escluse le regioni desertiche, per lo più fino a circa ottocento metri di altitudine.

Cresce nei campi, nei vigneti, ai margini degli orti, sui terreni incolti, lungo le strade e nei prati da pascolo. Quando le piogge invernali sono sufficienti, alcune zone si riempiono di piante in fiore.

Gli ambienti aperti e soleggiati sono molto più caratteristici dei boschi fitti di conifere. Nella Sacramento Valley e nelle altre pianure la specie si nota soprattutto dopo la stagione delle piogge; lungo la costa e nelle zone elevate più fresche può continuare a fiorire più a lungo.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Foglie. Le rosette giovani compaiono quando il terreno riceve l'umidità invernale, di solito tra la fine dell'autunno e la primavera nelle pianure; più tardi nelle zone fredde.

Fiori. Nelle descrizioni botaniche californiane il principale periodo di fioritura è approssimativamente aprile–luglio, ma dopo un inverno mite i fiori possono comparire prima.

Baccelli verdi. Si sviluppano dopo l'impollinazione, dalla primavera verso l'estate. Soltanto i baccelli giovanissimi, morbidi e succosi sono adatti al consumo. Con la maturazione diventano presto fibrosi e duri.

Semi. Maturano dopo che i baccelli si sono asciugati, soprattutto dalla fine della primavera all'estate, secondo il clima.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Le foglie della rosetta fresca hanno un sapore che ricorda la senape e il ravanello, leggermente piccante. Sono state mangiate crude, sminuzzate in miscele di verdure fresche. Le foglie vecchie diventano più ruvide e amare.

Fiori. I petali e i piccoli fiori interi, se puliti, si possono mangiare freschi. Sono una modesta aggiunta stagionale dal sapore delicatamente pungente.

Frutti giovani. Quando il baccello è verde, flessibile e succoso, si mangia senza calore. È croccante e sa di ravanello. I frutti diventati fibrosi o legnosi non appartengono a questa categoria alimentare.

Semi. Le fonti descrivono l'impiego dei semi crudi, in piccole quantità, come spezia piccante dopo la macinazione. Non bisogna confondere i semi maturi con i baccelli teneri: hanno consistenza e sapore completamente differenti.

Nelle tradizioni alimentari europee il ravanello selvatico è conosciuto soprattutto come verdura primaverile dal gusto di senape e per i suoi giovani baccelli aromatici. Non è necessario cuocerlo, ma ne basta una piccola porzione: come per molte altre Brassicacee piccanti mangiate crude, il sapore può essere molto intenso.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

La specie più vicina è il ravanello coltivato Raphanus sativus, che può trovarsi anch'esso fuori dalle coltivazioni. I suoi baccelli presentano in genere strozzature meno evidenti tra i semi. Le due specie, tuttavia, si incrociano facilmente e gli ibridi mostrano caratteristiche intermedie. Su alcune piante non è quindi possibile stabilire con certezza la specie osservando un solo fiore.

Anche le senapi del genere Brassica hanno fiori a croce e foglie giovani profondamente incise, ma generalmente producono baccelli di altro tipo, che si aprono a maturità.

Il ravanello selvatico si riconosce grazie alla combinazione della rosetta ruvida, dei fiori e dei frutti maturi suddivisi in segmenti. Una sola rosetta prima della fioritura non è una base sufficiente per determinare la specie con sicurezza.

FONTI

- https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/wild-radish/
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Raphanus+raphanistrum
- https://cals.cornell.edu/weed-science/weed-profiles/wild-radish

Raphanus sativus — foglie giovani, fiori e baccelli verdi croccanti

Raphanus sativus

Nei campi umidi d'inverno e nei prati costieri primaverili della California crescono rosette verdi piuttosto ruvide, dalle quali si innalzano fusti fiorali ramificati, con fiori bianchi, rosa o viola chiaro. Tra queste piante si trova il ravanello inselvatichito, Raphanus sativus, appartenente allo stesso gruppo del ravanello coltivato. In alcune fonti tassonomiche moderne la pianta è indicata come Raphanus raphanistrum subsp. sativus. Un esemplare spontaneo, tuttavia, di solito non forma una bella radice rotonda e rossa come quella dell'orto. Possiede varie parti che si possono mangiare senza fuoco, soprattutto le foglie giovani e i baccelli verdi e teneri.



Raphanus sativus inselvatichito, foglie basali lobate, fiori bianco-rosa a quattro petali e baccelli verdi allungati
Kinori · Public domain · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

La pianta è generalmente annuale o biennale. Alla base forma una rosetta di grandi foglie ruvide al tatto, suddivise in lobi di dimensioni diverse; quello terminale è di solito più grande dei laterali. Durante la fioritura dalla rosetta cresce uno stelo ramificato in alto, che può raggiungere un metro o più. Le foglie e i fusti giovani sono spesso coperti di peli corti e rigidi.

I fiori hanno quattro petali, come nelle altre Brassicacee, ma il colore varia dal bianco al crema, dal rosa al viola, talvolta con nervature più scure. Dopo la fioritura si formano frutti allungati e carnosi, simili a baccelli, con un piccolo becco terminale. Non si aprono con due valve nel modo tipico di alcune senapi. Asciugandosi diventano suberosi e spesso si restringono tra un seme e il successivo. La forma del frutto secco è importante per distinguere i taxa affini.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

UC IPM segnala Raphanus sativus inselvatichito nei campi, nei vecchi orti, nei vigneti, nei parchi e sui terreni disturbati di molte zone dello Stato, escluse le regioni desertiche e alcune aree montane. Lungo la costa fresca può fiorire insieme ad altre Brassicacee; nella Central Valley la crescita dipende dalle piogge invernali e dalla lavorazione del suolo. Grandi distese di fiori bianchi e rosa non appartengono necessariamente a una sola specie.



Raphanus sativus inselvatichito, foglie basali lobate, fiori bianco-rosa a quattro petali e baccelli verdi allungati
Dennis Brown · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Per questo gruppo è particolarmente importante il possibile scambio con Raphanus raphanistrum. Le due specie crescono insieme in California e si incrociano facilmente. UC IPM avverte esplicitamente che gli ibridi possono essere difficili da determinare a livello di specie anche osservando più caratteri. Non è quindi corretto promettere un'identificazione certa di Raphanus sativus quando i caratteri sono intermedi.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Da novembre a marzo, dopo le piogge, compaiono nuove rosette. Con il clima fresco le foglie giovani sono più succose e meno dure. Sulla costa meridionale la fioritura può iniziare già d'inverno.

Da febbraio a giugno si formano frequentemente racemi di fiori. Subito dopo compaiono i baccelli verdi; quelli più teneri si trovano all'inizio della primavera e fino ai primi mesi estivi. Nei luoghi freschi il ciclo si prolunga; nella calda Central Valley la pianta può seccarsi prima.

Durante l'estate i baccelli vecchi diventano duri e i fusti grossolani. Dopo le piogge autunnali possono apparire nuovi germogli verdi: la nuova stagione alimentare dipende da una nuova generazione, non dalla ripresa del fusto secco.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani e tenere. Plants For A Future ne conferma il consumo crudo per Raphanus sativus. Il gusto è pungente e la consistenza più ruvida di quella della lattuga. In piccola quantità si tritano o si spezzettano per mescolarle ad altre foglie. Le foglie grandi e vecchie sono spesso sgradevolmente dure.

Racemi fiorali giovani e fiori. Il repertorio alimentare dedicato alla specie conferma anche l'uso crudo di queste parti. Ricordano il sapore delicato del ravanello. È una fase breve, quando i fiori sono comparsi ma la pianta non è ancora disseccata.

Baccelli verdi giovani. Finché sono croccanti, succosi e non fibrosi, si possono mangiare crudi. Sono particolarmente utili nelle forme inselvatichite con radice sottile o legnosa. La radice cruda è certamente commestibile nelle cultivar orticole, ma in un esemplare spontaneo una radice grossa e succosa non è garantita; senza un'identificazione precisa non se ne consiglia la raccolta.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Raphanus raphanistrum è molto vicino e spesso si mescola alle popolazioni di ravanelli inselvatichiti. I lunghi baccelli e le strozzature tra i semi sono più importanti del colore di un singolo fiore, ma l'ibridazione rende difficile distinguere le specie.

La senape Brassica rapa porta generalmente fiori gialli e produce frutti di struttura diversa, che si aprono lungo le valve. Nelle altre Brassicacee le rosette giovani possono essere quasi indistinguibili: non si raccolgono piante per mangiarle sulla base di una sola rosetta.

Le piante provenienti da campi agricoli trattati o da bordi stradali non si utilizzano. Le Brassicacee crude sono ricche di composti dal sapore di senape; non si consigliano porzioni abbondanti e ripetitive. Né il colore né il gusto sono prove adatte a identificare una pianta sconosciuta.

FONTI

- https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/wild-radish/
- https://plants.ces.ncsu.edu/plants/raphanus-raphanistrum-subsp-sativus/
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Raphanus+sativus
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7064

Rhus integrifolia — frutti rossi per una limonata fredda

Rhus integrifolia

Nel chaparral della California meridionale si incontra un arbusto sempreverde con foglie tondeggianti e consistenti e grappoli di piccoli frutti rossi. Bagnando leggermente i frutti maturi, la loro superficie cede all'acqua una marcata acidità che ricorda il limone. È Rhus integrifolia, noto come lemonade berry, il sommacco della limonata. I frutti maturi non somigliano alle bacche succose dei giardini, ma da essi si ricava una bevanda fresca preparata senza calore. Il suo uso alimentare principale è legato ai frutti maturi e alla bevanda fresca.



Rhus integrifolia, arbusto sempreverde con foglie lucide arrotondate e grappoli compatti di piccole drupe rosse
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Di solito forma un arbusto denso con numerosi rami, oppure un piccolo albero. I rami legnosi sono fittamente coperti di foglie e gli esemplari più vecchi possono costituire macchie quasi impenetrabili.

Le foglie sono alterne, coriacee, rotondeggianti o ovali, lunghe qualche centimetro, con margine intero oppure leggermente ondulato e dentato, spesso con una punta nettamente incavata. Sono lucide e verde scuro sopra, più chiare sotto.

In primavera, alle estremità dei germogli, compaiono gruppi di fiori minuscoli e chiari, dal biancastro al rosato. Dopo l'impollinazione si formano grappoli compatti di piccole drupe rossastre. La loro superficie può essere appiccicosa e coperta di una sostanza acida e aromatica. Dentro si trova un nocciolo duro e relativamente poca polpa.



Rhus integrifolia, arbusto sempreverde con foglie lucide arrotondate e grappoli compatti di piccole drupe rosse
Z3lvs · CC0 · Wikimedia Commons

Sui pendii vicini cresce anche Rhus ovata, dalle foglie spesso più grandi e allungate, generalmente prive di denti evidenti. Per identificare il sommacco bisogna osservare l'arbusto intero e i grappoli fiorali, non una sola bacca.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora segnala Rhus integrifolia principalmente nelle contee costiere meridionali: San Diego, Orange, Los Angeles, Ventura e Santa Barbara. È un arbusto nativo degli ambienti di coastal sage scrub e chaparral, soprattutto sui pendii influenzati dall'oceano e nei canyon piuttosto asciutti.

Le poche segnalazioni botaniche nella contea di Sacramento non significano che sia una specie spontanea comune nella valle. Sui pendii meridionali adatti gli arbusti possono essere numerosi e formare una vegetazione verde e densa. La produzione di frutti può perciò essere abbondante in singole località, ma non è uniforme lungo tutta la California.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le foglie rimangono verdi tutto l'anno. La fioritura avviene di solito fra la fine dell'inverno e la primavera, quando è ancora presente umidità. Dopo la fioritura le piccole drupe inizialmente verdi diventano gradualmente rosse; i grappoli più maturi compaiono alla fine dell'estate e in autunno.

Da un anno all'altro il calendario varia secondo le piogge e la vicinanza all'oceano. Un frutto verde o appena rosato non è abbastanza sviluppato per l'uso alimentare: si scelgono grappoli rossi e maturi. In estate l'arbusto può apparire interamente verde in assenza di frutti pronti; non bisogna confondere la stagione delle foglie con quella della bevanda.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Frutti rossastri maturi. Plants For A Future ne conferma il consumo crudo e descrive in particolare la sostanza acidula esterna, che si può succhiare lasciando intatto il nocciolo duro. La polpa è poca e non conviene mordere il frutto intero. Il gusto è molto acido e leggermente resinoso e varia fra gli arbusti.

Limonata fredda. È un modo più pratico di usare i frutti. Si immergono grappoli maturi e puliti in acqua potabile, si schiacciano delicatamente e si lasciano in infusione per circa 10–30 minuti, senza riscaldarli. Si filtra poi la bevanda per eliminare bucce, peli, polpa e noccioli duri.

Il repertorio dedicato alla specie precisa che bollire può rendere la bevanda eccessivamente astringente; in questo progetto, comunque, non si utilizza il fuoco. La preparazione a freddo richiede sempre acqua sicura e consumo dopo una preparazione fresca: non si lascia il liquido al caldo per l'intera giornata.

Noccioli, corteccia, foglie e germogli giovani non sono compresi fra le parti alimentari consigliate. Le Anacardiacee possono causare reazioni cutanee nelle persone sensibili; in caso di dubbio è preferibile rinunciare al consumo.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Il vicino Rhus ovata, descritto separatamente, possiede foglie più allungate e ovate e cresce spesso più lontano dall'oceano, anche se gli areali si sovrappongono.

Ancora più importante è escludere la quercia velenosa Toxicodendron diversilobum: normalmente ha foglie in gruppi di tre, spesso soggette a variazioni di colore autunnali, e frutti maturi biancastri, non densi grappoli rossi. La sua linfa è pericolosa anche senza ingestione.

Non si raccolgono arbusti sconosciuti con frutti rossi basandosi soltanto sulla somiglianza con il sommacco della limonata. Nel chaparral protetto e sulle proprietà private la raccolta può essere limitata.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7090
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=7090
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Rhus+integrifolia

Rhus ovata — frutti rossi del chaparral e bevanda agrodolce

Rhus ovata

Nel chaparral arido della California meridionale cresce un arbusto sempreverde con foglie spesse e lucide. In primavera, alle estremità dei rami, sbocciano piccoli fiori bianco-rosati; più tardi compaiono grappoli di frutti rossastri e appiccicosi, come se fossero coperti da un sottile strato dolce.



Rhus ovata, arbusto del chaparral dalle foglie spesse ovali e grappoli terminali di drupe rosse
Stickpen · Public domain · Wikimedia Commons

È Rhus ovata, detto sugar bush, il sommacco zuccherino. I popoli nativi della California meridionale ne consumavano i frutti e preparavano con essi una bevanda astringente senza fuoco. Nell'alimentazione cruda si usano soltanto i frutti sicuramente riconosciuti e maturi; foglie e germogli si lasciano all'arbusto.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto sempreverde o un piccolo albero, con chioma generalmente arrotondata e fitta. I rami sono abbastanza rigidi; i germogli giovani hanno un colore bruno-verdastro. Le foglie sono singole, alterne, spesse e coriacee, lunghe da tre a otto centimetri, solitamente ovate, con margine intero o appena ondulato.

La pagina superiore è lucida e verde scuro. Talvolta la foglia appare lievemente ripiegata lungo la nervatura centrale, come una piccola barca. I fiori, minuti, biancastri o rosati, sono raccolti in grappoli compatti alle estremità dei rametti.



Rhus ovata, arbusto del chaparral dalle foglie spesse ovali e grappoli terminali di drupe rosse
Stickpen · Public domain · Wikimedia Commons

Dopo la fioritura si formano drupe rosse e rotondeggianti, larghe circa sei–otto millimetri. Nei frutti maturi la superficie è appiccicosa, con un essudato agrodolce e piccoli peli. La polpa è scarsissima e all'interno si trova un nocciolo duro.

Alcuni arbusti fruttificano in abbondanza, mentre altri quasi per nulla: ciò dipende sia dal sistema riproduttivo della pianta sia dal tempo atmosferico.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora documenta Rhus ovata soprattutto nella California meridionale: Los Angeles, Riverside, San Diego, Orange, Ventura e contee vicine. La specie caratterizza i pendii sassosi e asciutti e i canyon del chaparral, spesso a una certa distanza dalla riva del mare.

A differenza del vicino Rhus integrifolia, che è più costiero, il sommacco zuccherino cresce spesso più all'interno, nelle colline pedemontane. Nella Sacramento Valley non è un comune arbusto spontaneo: una pianta ornamentale in giardino non dimostra l'esistenza di una popolazione naturale.

Nel sud della California può formare gruppi di arbusti fitti e verdi anche nella stagione secca.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le foglie coriacee rimangono verdi tutto l'anno. I fiori compaiono più frequentemente fra la fine dell'inverno e la primavera, all'incirca da marzo a maggio, ma il calendario varia con il clima.

In seguito si formano piccoli frutti verdi che, alla fine dell'estate e in autunno, diventano rossi e più appiccicosi. Le descrizioni etnobotaniche dei Kumeyaay menzionano in particolare la raccolta autunnale dei frutti rossi maturi.

La superficie appiccicosa può conservarsi anche dopo che alcuni frutti si sono seccati. Il periodo migliore per preparare una bevanda fredda coincide con la maturazione dei grappoli rossi, non con la fioritura primaverile.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Frutti rossi maturi. Plants For A Future ne conferma l'impiego crudo; le descrizioni delle tradizioni Kumeyaay e Cahuilla riportano il consumo dei frutti maturi e l'utilizzo del loro succo agrodolce. Si può succhiare con cautela la sostanza aromatica e acidula che ricopre il frutto, senza rompere il nocciolo duro.

Il frutto è piccolo: costituisce una modesta aggiunta acidula, non una grande bacca succosa.

Bevanda fredda dai frutti. Si schiacciano leggermente i grappoli maturi in acqua fredda e pulita, si lasciano riposare per circa 10–30 minuti, quindi si filtra il liquido per separare parti dure e peli. Si ottiene un'acqua astringente simile a una limonata non zuccherata. Questo metodo è descritto nel repertorio alimentare dedicato alla specie e non richiede bollitura. Si utilizzano soltanto frutti puliti e acqua potabile.

Foglie, corteccia, rami giovani e noccioli non sono parti alimentari senza fuoco. Sono noti casi di irritazione cutanea provocata dalla linfa dei sommacchi: le persone con spiccata sensibilità alle Anacardiacee dovrebbero evitare il contatto.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Il vicino Rhus integrifolia si trova più spesso lungo le coste; le sue foglie sono generalmente più arrotondate e talvolta leggermente dentate.

Il pericolo principale è rappresentato da Toxicodendron, soprattutto dalla quercia velenosa occidentale. Toxicodendron diversilobum ha più spesso foglie trifogliate e piccoli frutti biancastri, non grappoli terminali di drupe rosse. Il contatto con i suoi oli può causare una grave dermatite.

Rhus ovata si riconosce dalla combinazione di foglie singole e coriacee, grappoli terminali di fiori e drupe rosse leggermente pelose. I frutti rossi di un arbusto sconosciuto non diventano commestibili per il solo colore.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7091
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Rhus+ovata
- https://www.sandiegocounty.gov/content/dam/sdc/pds/ceqa/JVR/AdminRecord/IncorporatedByReference/Appendices/Appendix-E---Cultural-Resources-Report/Wilken%202012_Ethnobotany%20of%20Baja%20California.pdf
- https://landscapeplants.oregonstate.edu/plants/rhus-ovata

Rhus trilobata — frutti aspri per una bevanda fredda

Rhus trilobata

Sui pendii aridi e sassosi e nei canyon della California meridionale cresce un arbusto basso e largo, con foglie composte da tre foglioline. Verso la fine dell'estate, tra le foglie si possono vedere gruppetti compatti di piccoli frutti rossastri. È Rhus trilobata, il sommacco trifogliato, conosciuto in inglese anche come skunkbush. I suoi frutti maturi e aciduli si possono consumare freschi oppure immergere in acqua potabile fredda per ottenere una bevanda simile alla limonata.



Rhus trilobata, arbusto con foglie composte da tre foglioline e piccoli frutti rossi raccolti in grappoli
Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Le foglie trifogliate richiedono tuttavia particolare attenzione: nelle vicinanze può crescere la quercia velenosa, il cui semplice contatto provoca gravi dermatiti.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

La pianta è decidua e forma generalmente arbusti larghi e aperti, alti da mezzo metro fino a un metro e mezzo o due. I rami vecchi sono bruni, ramificati e talvolta strisciano sopra il terreno sassoso.

Le foglie sono alterne e composte da tre foglioline. Quella centrale è normalmente più grande delle due laterali; le lamine sono ovate o leggermente lobate, con pochi grandi denti o incisioni poco profonde. Le foglie strofinate possono emanare un odore forte e sgradevole, da cui il nome inglese skunkbush, ma non bisogna schiacciare una pianta sconosciuta per verificarne l'odore.



Rhus trilobata, arbusto con foglie composte da tre foglioline e piccoli frutti rossi raccolti in grappoli
Krzysztof Ziarnek, Kenraiz · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

In primavera, prima che il fogliame sia completamente sviluppato, sui rami compaiono piccoli gruppi di fiori giallastri o verdastri. Si formano poi grappoletti compatti di frutti rossi, piccoli e rotondi, con uno strato esterno sottile e acido. Al loro interno si trova un nocciolo relativamente grande.

In autunno le foglie possono arrossire o ingiallire, quindi cadono lasciando scoperti i rami legnosi.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora include Rhus trilobata fra i sommacchi nativi della California, soprattutto negli ambienti asciutti di chaparral e di bosco a pino pinyon e ginepro. Nelle classificazioni botaniche moderne viene spesso incluso in Rhus aromatica; il nome Rhus trilobata continua però a comparire nei repertori alimentari e nelle fotografie.

Cresce nei canyon meridionali e orientali, specialmente su pendii sassosi asciutti e affioramenti calcarei. Non è un comune arbusto da frutto della pianura urbana della Sacramento Valley. Negli ambienti favorevoli della California meridionale può formare gruppi, ma non si trova ovunque.

Le forme geografiche locali e la rara var. simplicifolia richiedono particolare prudenza: non si raccolgono frutti da popolazioni esigue.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le foglie nuove spuntano dopo le piogge invernali e il riscaldamento primaverile. I fiori poco appariscenti, giallastri, si aprono generalmente in primavera, in marzo e aprile nei luoghi più caldi e più tardi in montagna.

I frutti inizialmente verdi diventano rossi durante l'estate. Lo strato esterno acquista il sapore acido più marcato quando il frutto è completamente maturo, spesso dalla fine dell'estate all'autunno.

I piccoli grappoli possono rimanere sui rami mentre le foglie cambiano colore, ma una parte dei frutti si secca e perde qualità. Per preparare una bevanda fredda si scelgono drupe rosse fresche e completamente mature, non piccoli frutti verdi di identità incerta.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Strato esterno acido dei frutti maturi. Plants For A Future ne conferma direttamente l'uso crudo. La polpa è sottilissima e ha un sapore intensamente acido; il grande nocciolo non si morde. Pochi frutti puliti e maturi possono essere usati come aggiunta acidula, ma per la scarsità di polpa è più comodo preparare una bevanda.

Limonata fredda. Il repertorio dedicato alla specie descrive l'immersione dei frutti per 10–30 minuti in acqua fredda oppure calda e avverte che la bollitura rende la bevanda più astringente. Per il nostro metodo senza fuoco si utilizzano esclusivamente acqua potabile, recipienti puliti, una lieve pressione sui frutti e la filtrazione per togliere noccioli e bucce. La bevanda non deve essere lasciata a lungo al caldo. Foglie legnose e corteccia non rientrano nelle parti alimentari.

Tradizione alimentare. Diversi popoli nativi del Sud-Ovest nordamericano hanno consumato questi piccoli frutti rossi, anche come bevanda acidula e rinfrescante. Alcune testimonianze menzionano l'essiccazione per un uso successivo. Qui sono descritti soltanto procedimenti che non richiedono fuoco.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

La somiglianza più pericolosa è quella con la quercia velenosa occidentale, Toxicodendron diversilobum, che possiede anch'essa foglie a tre foglioline. Nella quercia velenosa la ramificazione è generalmente differente, le foglie spesso più lucide, mentre i frutti maturi sono chiari, bianco-verdastri, non raccolti nei grappoli rossi e compatti di questo sommacco. La sua linfa è dannosa per la pelle anche senza essere ingerita.

Rhus ovata, il sommacco zuccherino, ha foglie singole e intere; anche Rhus integrifolia, il sommacco della limonata, presenta foglie singole e coriacee.

Per raccogliere occorre osservare contemporaneamente le foglie trifogliate adulte e i grappoli rossi maturi. Non si tocca una pianta sconosciuta per verificarne l'odore.

FONTI

- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rhus+Trilobata
- https://www.calflora.org/app/ipl?vrid=gr5120
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Rhus_trilobata

Ribes amarum — uva spina amara con bacche viola setolose

Ribes amarum

Su un pendio ombreggiato di un querceto della California meridionale, in primavera si può notare un arbusto spinoso dalle foglie tondeggianti e lobate, con insoliti fiori rosso porpora. In estate produce bacche sferiche scure, ricoperte di lunghe setole ghiandolari. È Ribes amarum, un'uva spina amara originaria della California.

Nonostante il nome, Flora of North America descrive le bacche mature come commestibili. Per consumarle crude, tuttavia, è necessario eliminare completamente le setole irritanti.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto deciduo alto all'incirca uno–due metri, con germogli verticali oppure leggermente divaricati. Presso i nodi si trovano spesso due o tre spine acute; fra i nodi normalmente non compaiono molte spine aggiuntive.

I rami giovani sono pelosi, talvolta con peli ghiandolari appiccicosi. Le foglie sono tondeggianti, con base cuoriforme, da tre a cinque lobi poco profondi e denti arrotondati.

I fiori pendono isolati o a coppie. Presentano un tubo rossastro e lunghi sepali ripiegati di colore viola scuro; all'interno si notano piccoli petali chiari.

Le bacche mature sono sferiche, larghe circa un centimetro e mezzo o due, color porpora e densamente ricoperte di rigide setole ghiandolari.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora classifica Ribes amarum come specie endemica della California, con alcune centinaia di osservazioni. Vive nei canyon freschi e ombreggiati, nei querceti, nel chaparral e nelle pinete della California centrale e meridionale, dalla regione di San Diego fino a Monterey e ad alcune aree della Sierra Nevada centrale.

Non è una comune uva spina della pianura urbana di Sacramento. Alcune forme con distribuzione ristretta, come la storica var. hoffmannii, ricevono un'attenzione particolare dai botanici. È quindi importante non privare i rari arbusti di grandi quantità di frutti.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le foglie compaiono dopo le piogge invernali, spesso già in gennaio e febbraio sui pendii più bassi. La fioritura si estende dalla fine dell'inverno alla primavera, generalmente tra febbraio e aprile.

Le bacche si sviluppano durante la primavera e maturano in estate, talvolta vicino a luglio alle quote più fresche. I frutti verdi e acerbi rimangono duri, mentre quelli maturi diventano scuri e più morbidi. Dopo un'estate secca la pianta può perdere parte delle foglie.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Soltanto la polpa della bacca completamente matura. Flora of North America indica espressamente che le bacche mature di Ribes amarum sono commestibili, anche se il nome allude all'amarezza di alcuni frutti. La polpa interna può essere acidula e astringente, con alcuni piccoli semi.

Le setole ghiandolari esterne sono sgradevoli e possono irritare lingua e gola. È preferibile tagliare la bacca ed estrarre la parte morbida e pulita senza includere la buccia setolosa, oppure passare con cura la polpa attraverso un setaccio fine.

Se non si possono separare le setole, non si assaggia il frutto. Fiori, rami spinosi, foglie e radici non rientrano nell'alimentazione cruda descritta.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Ribes roezlii è un'altra uva spina spinosa originaria dei boschi californiani, ma differisce per la forma delle foglie, dei fiori e dei frutti. Ribes speciosum si distingue per i lunghi fiori rossi tubolari, simili a quelli della fucsia.

Ribes indecorum, invece, non presenta spine ai nodi e porta fiori bianchi. Per riconoscere l'uva spina amara occorre la combinazione di sepali porpora, grossa bacca coperta di setole ghiandolari e spine ai nodi. Non si estende la commestibilità cruda di un'uva spina a qualunque frutto non identificato.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7099
- https://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0001135586
- https://www.fs.usda.gov/psw/publications/documents/psw_gtr099/psw_gtr099b.pdf

Ribes aureum — fiori dorati e bacche estive mature

Ribes aureum

Sulle colline pedemontane e lungo alcuni torrenti californiani cresce un arbusto deciduo che in primavera si fa notare soprattutto per i piccoli racemi penduli di fiori giallo dorato. In seguito compaiono bacche rotonde, che non sono necessariamente gialle: a completa maturazione possono essere arancioni, rosse, brune o quasi nere. È Ribes aureum, il ribes dorato, una specie originaria dell'America settentrionale occidentale. Le bacche mature vengono mangiate fresche senza riscaldamento.



Ribes aureum, arbusto senza spine con foglie a tre lobi, fiori giallo dorato e bacche lisce mature
Denis.prévôt · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto perenne eretto, generalmente alto da un metro e mezzo a tre metri. A differenza di molte uve spine selvatiche, i rami di solito sono privi di spine evidenti. I germogli sono grigio-bruni e la corteccia dei rami più vecchi è più ruvida. Dalla base possono crescere nuovi fusti, formando piccoli gruppi.

Le foglie sono inserite singolarmente su piccioli, non a coppie. La lamina ha un profilo generalmente arrotondato ed è divisa in tre lobi, talvolta cinque, poco profondi. Dalla base partono nervature ben marcate e il margine è più o meno dentato. Le foglie giovani sono verde chiaro in primavera; alla fine della stagione ingialliscono e cadono.

I fiori si dispongono in piccoli racemi penduli composti da diversi elementi. Hanno un calice tubolare allungato, sepali gialli e piccoli petali. Spesso emanano un piacevole profumo speziato. Durante la fioritura possono passare dal giallo all'aranciato o al rossastro.



Ribes aureum, arbusto senza spine con foglie a tre lobi, fiori giallo dorato e bacche lisce mature
Sten (Sten Porse) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Al loro posto si formano bacche tonde e lisce, generalmente larghe da mezzo centimetro a un centimetro, con i resti del fiore visibili all'apice. Anche su uno stesso arbusto i frutti possono avere colori diversi.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma Ribes aureum come specie nativa della California, soprattutto lungo i torrenti, nei querceti pedemontani e nelle altre comunità adatte con sufficiente umidità primaverile.

L'arbusto non è distribuito uniformemente in tutte le contee: può formare gruppi riconoscibili nelle zone ripariali umide, ma è molto meno frequente nelle pianure aperte e disseccate.

Per l'area di Sacramento sono interessanti le colline pedemontane della Sierra Nevada, i querceti radi e i terreni alluvionali attraversati da piccoli corsi d'acqua. I Master Gardeners della University of California nella contea di Placer descrivono il ribes dorato come adatto al clima locale, ma una pianta coltivata in giardino non dimostra che la stessa specie cresca spontaneamente in quel preciso luogo.

In California esiste anche Ribes aureum var. gracillimum, presente soprattutto nel sud dello Stato, che può portare bacche arancioni o rossastre anziché nere. Il colore del frutto, quindi, non è il criterio principale di riconoscimento.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Con l'arrivo della primavera umida l'arbusto produce foglie verde chiaro. Nelle parti calde della California la fioritura può iniziare durante l'inverno o ai primi giorni di primavera; sulle colline più fresche i fiori gialli compaiono spesso da marzo a maggio. Il periodo dipende fortemente dall'altitudine e dall'umidità.

Dopo l'impollinazione crescono piccole bacche verdi. In estate, orientativamente da giugno ad agosto, maturano i frutti morbidi. Nelle regioni più fresche la stagione può spostarsi. Tra la fine dell'estate e l'autunno la pianta comincia a perdere le foglie, mentre le bacche essiccate naturalmente possono essere usate dopo il breve periodo estivo.

Le foglie restano sull'arbusto per molti mesi, i fiori per poche settimane primaverili e le bacche commestibili crude sono disponibili soltanto a piena maturazione: sono tre stagioni differenti.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Bacche mature. Il ribes dorato è conosciuto soprattutto per i frutti. Lo USDA Natural Resources Conservation Service indica espressamente che le bacche completamente mature di Ribes aureum si possono mangiare direttamente dall'arbusto: è una conferma specifica dell'uso crudo della specie.

Il sapore varia: su alcuni arbusti le bacche sono dolci e piacevoli, su altri decisamente acidule. La piena maturità si riconosce anche dalla morbidezza e non soltanto dal colore.

Bacche fresche schiacciate. Si possono mangiare intere, schiacciare con le dita oppure aggiungere a un miscuglio freddo di frutta. I piccoli semi restano all'interno. La quantità varia secondo la stagione e l'arbusto: in alcuni anni può fruttificare molto, in altri quasi per nulla.

Bacche essiccate naturalmente. Il metodo documentato con maggiore certezza è il consumo fresco dei frutti maturi. L'essiccazione senza fuoco è possibile per conservarli dopo il breve periodo di raccolta.

Foglie giovani, fiori, radici e fusti non rientrano nell'elenco degli alimenti crudi. La loro struttura aiuta a riconoscere la pianta, ma l'edibilità dei frutti maturi non dimostra che siano adatte anche tutte le altre parti.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

In California vivono altre specie di Ribes. Alcune uve spine hanno rami spinosi e bacche ricoperte di peli o setole, mentre Ribes aureum di solito non presenta spine e porta frutti lisci.

Ribes malvaceum, il ribes del chaparral, ha fiori rosa, un periodo di fioritura differente e foglie diverse per forma e peluria.

Una sola bacca rossa o scura non basta a identificare il ribes dorato: bisogna verificare la fioritura gialla primaverile, le foglie caratteristiche con tre lobi e la disposizione dei frutti.

Accanto ai giardini possono crescere cultivar ornamentali di Ribes dai fiori gialli. La specie va identificata prima della raccolta, non dal sapore della bacca. Gli arbusti trattati, vicini a strade trafficate o a terreni di cui non si conosce l'eventuale contaminazione non sono adatti al consumo crudo.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7102
- https://ucanr.edu/site/uc-master-gardeners-placer-county/article/two-all-star-currants
- https://www.nrcs.usda.gov/sites/default/files/2023-09/tree_booklet_2023_low_Res.pdf
- https://burkeherbarium.org/imagecollection/taxon.php?Taxon=Ribes+aureum

Ribes bracteosum — bacche blu farinose dei boschi umidi settentrionali

Ribes bracteosum

Nei boschi ombrosi della costa settentrionale della California si può incontrare un arbusto vigoroso con foglie di ribes molto grandi. In primavera, su lunghi racemi eretti, si aprono decine di piccoli fiori arancione tenue. Alla fine dell'estate lasciano il posto a piccole bacche blu-nerastre, coperte da una patina.



Ribes bracteosum, grandi foglie lobate, lunghi racemi di fiori arancioni e piccole bacche blu-nerastre pruinate
Walter Siegmund (talk) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

È Ribes bracteosum, chiamato in inglese stink currant. I frutti maturi si mangiano crudi, ma hanno una consistenza più farinosa e un sapore più particolare rispetto al ribes nero coltivato. Porzioni abbondanti possono provocare disturbi gastrointestinali.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto deciduo che in un luogo umido favorevole può raggiungere due–tre metri sia in altezza sia in larghezza. I rami sono per lo più privi di grandi spine, eretti o molto espansi.

Le foglie sono alterne, molto grandi, tondeggianti, generalmente suddivise in alcuni ampi lobi con margini dentati; alcune superano i quindici centimetri di diametro. Se strofinate possono emanare un odore forte e particolare, ma non è una caratteristica alimentare da verificare su piante sconosciute.



Ribes bracteosum, grandi foglie lobate, lunghi racemi di fiori arancioni e piccole bacche blu-nerastre pruinate
Walter Siegmund · CC BY 2.5 · Wikimedia Commons

In primavera tra le foglie fresche si innalzano racemi piuttosto lunghi, spesso eretti, composti da molti piccoli fiori arancioni o verde-aranciati con un calice ampio.

Dopo l'impollinazione sui racemi si formano piccoli frutti inizialmente verdi, che diventano progressivamente blu. La bacca matura è rotonda, larga circa cinque millimetri, blu-nerastra e spesso ricoperta da un'evidente pruina cerosa. Contiene alcuni piccoli semi; la polpa è piuttosto consistente e talvolta farinosa. In autunno le grandi foglie ingialliscono e cadono.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma Ribes bracteosum come specie nativa della California, ma le osservazioni documentate sono molto meno numerose rispetto a quelle delle comuni specie pedemontane di ribes.

Un vivaio dedicato alle piante native della California indica un areale naturale che si estende dalla contea di Mendocino verso nord, in particolare nei boschi freschi e umidi di sequoia costiera. La specie è legata agli ambienti North Coastal Coniferous Forest, Redwood Forest e Mixed Evergreen Forest.

Predilige canyon ombrosi e umidi, torrenti forestali e un profondo strato di lettiera. Nella Sacramento Valley non è una comune pianta dei terreni incolti cittadini; è più probabile incontrarla durante un viaggio verso la costa settentrionale. Nell'ambiente giusto l'arbusto può diventare grande senza produrre necessariamente un raccolto abbondante.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

In primavera, dopo l'umidità invernale, si aprono le enormi foglie morbide e i lunghi racemi di fiori arancioni. Nel clima costiero settentrionale la fioritura può proseguire da aprile a giugno, iniziando più tardi in un canyon fresco che su un pendio riscaldato dal sole.

Le bacche sono dapprima piccole e verdi. Verso la fine dell'estate diventano blu o quasi nere; la scheda di Plants For A Future indica settembre come periodo tipico della maturazione nei climi temperati. Nei luoghi più caldi della California settentrionale possono essere mature già in agosto.

In autunno le foglie cadono e qualche bacca tardiva può restare sui racemi, ma i frutti si ammorbidiscono rapidamente e si deteriorano. Per l'alimentazione cruda sono adatti solo quelli scuri e completamente maturi.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Bacche mature blu-nere. Plants For A Future conferma direttamente il consumo crudo di Ribes bracteosum. Il sapore richiama debolmente il ribes nero, ma la polpa è più farinosa, talvolta leggermente amara.

Da un lungo racemo si possono staccare numerosi piccoli frutti, tuttavia non bisogna mangiarne grandi quantità: la fonte dedicata alla specie avverte di possibili disturbi allo stomaco in seguito a un consumo eccessivo. È preferibile limitarsi a una piccola porzione di bacche integre e del tutto mature.

Essiccazione naturale. La fonte documenta anche l'uso di bacche mature essiccate come riserva, senza che sia obbligatorio ricorrere al fuoco. Il clima umido della costa, però, rende difficile l'essiccazione spontanea: i frutti sviluppano muffa con facilità. In mancanza di un luogo asciutto e ventilato è meglio consumarli freschi il giorno stesso della raccolta. Non si utilizzano racemi troppo maturi e marcescenti.

Uso alimentare tradizionale. Nel Nord-Ovest nordamericano queste bacche venivano raccolte come integrazione stagionale ad altri frutti del bosco. Per l'alimentazione descritta qui non si considerano foglie, rami o fiori come alimenti crudi senza una conferma specifica per questa specie.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Ribes nevadense ha racemi rosa-rossi e generalmente foglie più piccole negli ambienti montani; in Ribes bracteosum i racemi sono molto più lunghi e spesso arancioni, mentre una singola foglia può essere enorme.

Ribes sanguineum fiorisce con racemi rosa intenso e cresce più spesso in luoghi aperti. Le vere uve spine presentano spine sui germogli, assenti o molto meno evidenti in questa specie.

Per riconoscerla bisogna considerare insieme le dimensioni delle foglie, la forma dei racemi fiorali, l'ambiente naturale e le bacche scure mature. Non si mangia un frutto nero di un arbusto sconosciuto soltanto perché cresce in un lungo grappolo.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7106
- https://www.calfloranursery.com/plants/ribes-bracteosum/
- https://pfaf.org/user/plant.aspx?LatinName=Ribes+bracteosum

Ribes californicum — uva spina spinosa dai frutti rossi

Ribes californicum

Fra gli arbusti delle montagne costiere della California cresce una piccola uva spina dalle foglie lobate, dalle spine sui rami e dai frutti rossi. Sulle bacche si notano spesso setole appuntite, perciò non si possono raccogliere e mangiare a manciate come il ribes.



Ribes californicum, arbusto spinoso con foglie lobate e piccoli frutti rossi muniti di setole appuntite
Tom Hilton · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

È Ribes californicum, l'uva spina californiana, una specie nativa che in natura non cresce fuori dallo Stato. La parte interna del frutto completamente maturo è commestibile cruda, ma bisogna separarla dalla superficie esterna spinosa.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto deciduo, generalmente alto da mezzo metro a un metro e mezzo, con rami legnosi sottili e arcuati. Sui fusti, vicino alla base dei piccioli, si trovano una o più spine.

Le foglie sono alterne, arrotondate, con tre–cinque lobi e denti evidenti lungo il margine. Sui germogli giovani e sulla pagina inferiore delle foglie si possono vedere peli morbidi.

I fiori primaverili crescono isolati o in piccoli gruppi; sono spesso verdastri, color crema oppure rosati e non presentano una corolla grande e appariscente.

Dopo l'impollinazione si formano bacche tonde, larghe all'incirca un centimetro. Inizialmente verdi, diventano progressivamente rosse. Sulla buccia spuntano setole lunghe e rigide, isolate o numerose, ben visibili osservando il frutto di profilo. All'interno si trova una polpa morbida con alcuni piccoli semi.

Per l'identificazione serve l'insieme dei caratteri: forma delle foglie, posizione delle spine sui rami, fiori e frutto interamente colorato.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora definisce Ribes californicum una specie endemica della California e ne documenta la presenza nelle catene costiere, nel chaparral e nei querceti.

Le osservazioni sono comuni nelle contee di San Mateo, San Benito, Santa Clara, Alameda e Marin e in alcuni distretti più meridionali. La specie comprende varietà diverse, fra cui var. californicum e var. hesperium, presenti in settori differenti dell'areale.

Nella pianura arida di Sacramento non è una delle principali piante da frutto diffuse. Viaggiando verso ovest, nelle colline della Bay Area o nelle montagne costiere, è molto più probabile incontrare gli ambienti adatti. Su alcuni pendii cresce in arbusti isolati anziché in ampi cespuglieti ricchi di bacche.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Nelle regioni costiere miti le foglie si aprono durante l'inverno o all'inizio della primavera, dopo le piogge. I piccoli fiori compaiono in primavera, spesso da marzo a maggio, più tardi sui versanti freschi.

Dopo l'impollinazione le bacche verdi e spinose crescono gradualmente e diventano rosse. I frutti completamente maturi sono normalmente disponibili dalla fine della primavera all'estate, secondo altitudine, ombra e disponibilità d'acqua.

Su uno stesso arbusto alcune bacche possono essere già rosse mentre altre rimangono verdi. I frutti verdi e duri non sono equivalenti a quelli maturi. Con l'avanzare della stagione secca parte delle foglie ingiallisce e cade; il raccolto fresco termina rapidamente.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Soltanto la polpa del frutto rosso maturo. Plants For A Future conferma espressamente il consumo crudo di Ribes californicum. Il sapore può essere acidulo e leggermente dolce; la quantità di polpa è ridotta.

Prima bisogna verificare la piena maturità, poi separare con attenzione la parte interna morbida dalla buccia coperta di spine acute. Non si mette in bocca il frutto spinoso intero: le setole possono ferire labbra e mucose.

Polpa fresca schiacciata. Si possono pestare a freddo alcuni frutti già puliti e mangiarli subito. Se la produzione è scarsa, si tratta più di un sapore locale occasionale che di una fonte abbondante di cibo.

La fonte dedicata alla specie descrive anche l'essiccazione dei frutti, ma la preparazione secca non deve contenere spine che potrebbero ferire durante il consumo.

Foglie, fiori, germogli e radici non rientrano nell'elenco degli alimenti crudi. Se non è possibile separare completamente la buccia spinosa, è meglio rinunciare al frutto.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Ribes roezlii, anch'esso presente nell'atlante, ha spesso bacche più grandi e particolarmente spinose nei boschi montani della Sierra Nevada. Ribes divaricatum porta invece frutti maturi normalmente quasi neri e più lisci.

L'uva spina dai fiori simili a fucsie, Ribes speciosum, ha lunghi fiori scarlatti tubolari e bacche rosso-arancio ricoperte di setole. In Ribes californicum i fiori sono meno vistosi e la forma delle foglie è diversa.

Una bacca rossa spinosa non basta a identificare la specie senza osservare anche fiori, germogli e areale naturale. Accanto all'uva spina può crescere la quercia velenosa; durante la raccolta non bisogna toccarne accidentalmente le foglie.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7107
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=7108
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Ribes+californicum

Ribes cereum — ribes ceroso con bacche rosse di montagna

Ribes cereum

Sui pendii sassosi e asciutti della Sierra Nevada si può incontrare un arbusto basso e ramificato, con foglie lobate verde chiaro. In estate porta bacche rotonde che passano dal verde al rosa-rosso, talvolta ricoperte da una sottile patina cerosa.



Ribes cereum, piccolo arbusto montano senza lunghe spine con foglie lobate e bacche rosse cerose
Dcrjsr (Jane S. Richardson) · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

È Ribes cereum, il ribes ceroso. I suoi frutti vengono consumati crudi, ma hanno una consistenza insolita e quantità abbondanti possono provocare nausea. Questa specie è quindi adatta come piccola aggiunta stagionale e non come alimento a base di grandi porzioni di bacche.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto deciduo, di solito alto da mezzo metro a due metri e spesso molto ramificato. I rami sono relativamente sottili e privi delle lunghe spine rigide delle uve spine.

Le foglie sono alterne, piccole e tondeggianti, con tre–cinque lobi corti e un margine leggermente dentato. La pagina superiore può avere una tenue patina cerosa; su quella inferiore possono comparire sottili peli ghiandolari.



Ribes cereum, piccolo arbusto montano senza lunghe spine con foglie lobate e bacche rosse cerose
Dcrjsr (Jane S. Richardson) · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

I fiori crescono in piccoli gruppi, spesso su racemi brevi, con un calice tubolare biancastro, color crema o lievemente rosato e petali poco appariscenti. Sono molto meno vistosi dei lunghi racemi rosa di Ribes nevadense.

In seguito compaiono piccole bacche sferiche, spesso con i resti secchi del fiore all'apice. Il colore passa dal verdastro al rosa o al rosso e in alcune popolazioni può diventare quasi porpora. All'interno si trova una massa morbida, talvolta gelatinosa, con numerosi semi minuti.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora identifica Ribes cereum come specie nativa della California, con osservazioni nella Sierra Nevada, nelle contee di Inyo, Mono, Placer, Plumas e Shasta e nelle contee montane meridionali.

È caratteristico dei boschi di pino giallo, delle abetine, dei boschi subalpini, dei pendii sassosi aperti e delle comunità di ginepro. Ad altitudini elevate può vivere perfino vicino al limite superiore degli alberi.

La pianura urbana della Sacramento Valley non rappresenta il suo ambiente abituale. La var. cereum possiede popolazioni montane in California, mentre altre varietà possono differire leggermente nella forma delle foglie e dei frutti. Nel bosco adatto gli arbusti possono crescere in piccoli gruppi, senza formare estesi tappeti di bacche.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

In montagna le foglie si aprono dopo lo scioglimento della neve, in primavera o all'inizio dell'estate. I fiori compaiono in seguito, spesso da maggio a luglio e ancora più tardi ad alta quota.

Dopo l'impollinazione gli ovari verdi iniziano a ingrossarsi e a cambiare colore. I frutti maturi sono disponibili più spesso in agosto e settembre, talvolta prima sui pendii caldi e soleggiati.

Su alcuni arbusti le bacche sono già rosse ma ancora dure: morbidezza e piena colorazione contano più della data. In autunno le foglie ingialliscono e cadono. Sui versanti freddi d'alta montagna la stagione delle bacche può concludersi molto rapidamente.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Bacche completamente mature. Plants For A Future ne indica espressamente il consumo crudo, ma avverte che il gusto varia molto, da insipido a gradevole, e che grandi quantità possono provocare nausea.

È quindi ragionevole consumarne solo una piccola porzione, se non ci sono controindicazioni individuali, anziché un recipiente pieno. La polpa può essere acidula, farinosa e gelatinosa, leggermente astringente. Si mangia la bacca fresca e matura, senza mescolarla a frutti verdi ancora acerbi.

Fiori. Il repertorio dedicato alla specie conferma anche il consumo crudo dei fiori, dal gusto delicato e leggermente dolce. Sono piccoli, compaiono in primavera e non rappresentano un raccolto abbondante.

Le foglie vengono menzionate come parte alimentare senza indicazioni chiare sull'uso a crudo; perciò foglie, radici e germogli non sono compresi fra gli alimenti descritti.

Si possono essiccare naturalmente frutti completamente maturi, ma è necessario interromperne il consumo qualora compaia qualsiasi malessere. Nelle zone montane protette la raccolta può essere vietata.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Ribes nevadense presenta racemi penduli rosa-rossi più lunghi e bacche mature generalmente scure. Ribes montigenum è un'altra uva spina montana, ma possiede spine e talvolta frutti setolosi.

Il ribes ceroso si riconosce grazie alle piccole foglie lobate, all'assenza di grandi spine, ai fiori chiari poco vistosi e alle bacche rossastre con resti del calice. Piccoli frutti rossi non bastano, da soli, a identificare un arbusto sconosciuto.

Quando lungo lo stesso sentiero crescono specie diverse di Ribes, si devono confrontare tutti i caratteri botanici prima di raccogliere i frutti.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7111
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=7112
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Ribes+cereum

Ribes divaricatum — uva spina costiera con bacche scure mature

Ribes divaricatum

Ai margini dei boschi costieri della California si può incontrare un arbusto spinoso e molto ramificato, con piccole foglie arrotondate. In primavera si aprono fiori penduli poco vistosi, mentre in estate i frutti inizialmente verdastri diventano gradualmente rossi e infine quasi neri.



Ribes divaricatum, arbusto con rami spinosi, foglie lobate e bacche mature viola quasi nere
Nadiatalent · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

È Ribes divaricatum, l'uva spina divaricata. Le bacche mature sono commestibili crude; i frutti verdi acerbi, a volte menzionati nelle fonti culinarie, venivano di norma consumati soltanto dopo la cottura.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto deciduo dai rami sottili e arcuati, spesso alto da uno a due metri. Presso i nodi dei rami si trovano spine robuste, talvolta accompagnate da ulteriori spine negli spazi fra i nodi.

Le foglie sono alterne, picciolate, con tre–cinque lobi arrotondati e margini dentati; la loro forma ricorda piccole foglie di acero.



Ribes divaricatum, arbusto con rami spinosi, foglie lobate e bacche mature viola quasi nere
Nadiatalent · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

I fiori crescono isolati o in piccoli gruppi. Sono verdastri, rosati oppure leggermente rossastri, meno appariscenti di quelli del ribes dai fiori rossi.

Il frutto è una bacca rotonda larga circa un centimetro, con alcuni semi minuti. Inizialmente è verde e consistente; maturando diventa viola scuro, quasi nero, e più morbido. In alcuni arbusti le bacche presentano un lieve riflesso bluastro.

È utile osservare lo stesso arbusto in primavera e in estate: la struttura delle spine, dei fiori e dei frutti insieme permette di riconoscerlo con maggiore sicurezza rispetto a una sola foglia.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora considera Ribes divaricatum una specie nativa della California, particolarmente caratteristica delle contee costiere di San Mateo, Marin, Santa Cruz, Monterey, San Luis Obispo e delle zone vicine.

Cresce ai margini dei boschi, vicino ai torrenti, nei canyon umidi e fra gli arbusti costieri bassi. La Sacramento Valley, calda e asciutta, non rappresenta il suo principale ambiente naturale.

Nelle località adatte alcuni arbusti possono dare molti frutti, ma normalmente non costituiscono estesi cespuglieti continui per chilometri come il rovo himalayano. È una specie spontanea nativa, non una coltura da frutto appositamente piantata, benché alcune specie affini siano coltivate nei giardini.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le foglie e i fiori compaiono in primavera, spesso durante aprile e maggio. Dopo la fioritura si formano piccoli frutti verdi, che aumentano di dimensioni per diverse settimane.

Plants For A Future indica la maturazione approssimativamente in luglio e agosto. Nelle zone più fresche alcune bacche scure possono rimanere sui rami fino all'autunno, se gli uccelli non le hanno raccolte.

Verso la fine della stagione le foglie ingialliscono e cadono. Per il consumo senza calore è necessario aspettare che le bacche siano morbide e completamente scure: il frutto verde e la bacca matura appartengono a due fasi alimentari differenti.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Bacche scure completamente mature. Plants For A Future conferma espressamente l'uso crudo di Ribes divaricatum. La polpa è succosa, dolce e acidula; la buccia può essere più aspra della parte interna. Si mangiano fresche oppure schiacciate senza riscaldamento. I piccoli semi nella polpa morbida e matura normalmente non ostacolano il consumo.

Polpa di bacche pestate a freddo. I frutti maturi si possono schiacciare e mangiare poco dopo la raccolta. Con il caldo, le bacche danneggiate si deteriorano particolarmente in fretta. Non si utilizzano frutti ammuffiti o con odore di fermentazione.

Le bacche verdi acerbe di questa specie venivano talvolta raccolte per una preparazione successiva con calore: ciò non significa che siano adatte anche al consumo crudo.

Foglie, fiori e radici non rientrano nelle parti alimentari descritte. Le spine impongono una raccolta attenta, senza ferire la pelle.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Ribes speciosum ha lunghi fiori rosso vivo, simili a piccole fucsie, e frutti rosso-arancio coperti di setole. Ribes divaricatum porta fiori meno vistosi e frutti che diventano scuri, di solito più lisci.

Il ribes dorato Ribes aureum ha fiori gialli e meno spine. Per riconoscere con certezza le diverse specie di Ribes occorre considerare insieme il fusto, le foglie, i fiori e i frutti maturi.

Nel chaparral costiero può crescere anche la quercia velenosa Toxicodendron diversilobum: durante la raccolta delle bacche non bisogna afferrarne accidentalmente le foglie. Non si raccolgono frutti da arbusti ornamentali trattati né all'interno di proprietà chiuse.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=7114
- https://pfaf.org/user/plant.aspx?latinname=Ribes+divaricatum

Ribes indecorum — fiori bianchi profumati e piccole bacche viola

Ribes indecorum

Nei querceti asciutti della California meridionale, in inverno o all'inizio della primavera, sui rami quasi spogli possono comparire brevi racemi di piccoli fiori bianchi dal leggero profumo speziato. Più tardi l'arbusto produce foglie tondeggianti e lobate e, in estate, bacche scure. È Ribes indecorum, un ribes a fiori bianchi nativo del chaparral costiero meridionale. I suoi frutti sono descritti come commestibili, ma Flora of North America precisa che le loro qualità gustative non sono state studiate a sufficienza.



Ribes indecorum, arbusto senza spine ai nodi con racemi di piccoli fiori bianchi e bacche viola
Stickpen · CC0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto deciduo, generalmente alto da un metro e mezzo a tre metri. I rami sono piuttosto diritti, densamente coperti di peli corti e minuscole ghiandole, ma a differenza di molte uve spine non possiedono vere spine in corrispondenza dei nodi.

Le foglie sono alterne, arrotondate, con tre–cinque lobi poco profondi, margini dentato-crenati e base cuoriforme. La pagina inferiore appare biancastra e feltrata.

I racemi fiorali sono brevi, con circa dieci–venticinque fiori bianchi. Ogni fiore ha un piccolo calice tubolare e petali bianchi corti. Le bacche sono rotonde, larghe approssimativamente sei–sette millimetri, viola quando sono completamente mature, a volte con una morbida peluria ghiandolare e piccoli semi all'interno.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora riporta circa novecento osservazioni di Ribes indecorum in California, soprattutto nelle contee di San Diego, Los Angeles, Orange, Riverside, Ventura e Santa Barbara.

La specie cresce nel chaparral costiero, fra gli arbusti di salvia, ai margini dei querceti, sui versanti settentrionali e lungo i corsi d'acqua stagionali. Non è un ribes comune e abbondante della Sacramento Valley.

D'inverno l'arbusto è riconoscibile per i racemi bianchi, mentre con l'arrivo dell'estate asciutta può perdere parte del fogliame. Nelle aree naturali protette la raccolta dipende dalle regole locali.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Sulla costa della California meridionale i boccioli possono schiudersi già alla fine dell'autunno. La fioritura principale avviene in inverno e all'inizio della primavera, spesso da dicembre a marzo.

Dopo l'impollinazione si formano piccole bacche verdi, che si scuriscono verso la fine della primavera e l'inizio dell'estate. Negli anni secchi il raccolto può essere limitato. La bacca completamente matura ha una colorazione viola scuro uniforme e la buccia morbida. Raccogliere i frutti verdi acerbi non ha utilità alimentare.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Bacche completamente mature. I vivai californiani di piante native Las Pilitas e Plant Material indicano entrambi che i frutti di Ribes indecorum sono commestibili, anche se Flora of North America non ne caratterizza il sapore.

Non si deve quindi promettere un ribes selvatico sicuramente dolce: le bacche possono essere astringenti, acide e con poca polpa. Quando la specie è stata identificata con certezza, si possono consumare crude piccole quantità di frutti morbidi e pienamente maturi, dopo aver eliminato i peli ghiandolari visibili e lo sporco.

Per foglie, radici e fiori non viene qui documentato un uso alimentare crudo. In presenza di un'intolleranza individuale, anche una piccola porzione va evitata.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Ribes sanguineum porta generalmente racemi più lunghi, con fiori rosa o rossastri; quelli di Ribes indecorum sono piccoli e bianchi.

Ribes amarum presenta spine ai nodi e grandi bacche setolose, caratteristiche che lo distinguono dal ribes a fiori bianchi. Ribes malvaceum può avere foglie tondeggianti simili, ma si distingue per il colore dei fiori e la forma dei racemi.

Per un'identificazione sicura è importante vedere l'arbusto in fiore: una sola bacca scura non permette di riconoscere la specie con affidabilità.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7119
- https://www.laspilitas.com/nature-of-california/plants/579--ribes-indecorum
- https://plant-material.com/collections/plants/products/ribes-indecorum
- https://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0001135601

Ribes inerme — piccoli frutti maturi presso i ruscelli di montagna

Ribes inerme

Nelle fresche depressioni boschive della California settentrionale cresce talvolta un arbusto dai rami sottili e relativamente chiari, con foglie arrotondate e lobate. All'inizio della primavera compaiono piccoli fiori verdastri e più tardi bacche rotonde.



Ribes inerme, rami chiari e foglie a lobi arrotondati con piccoli frutti maturi
DouglasGoldman · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

È Ribes inerme, un'uva spina nativa delle comunità montane umide. I frutti completamente maturi possono essere mangiati crudi, benché siano piccoli. Il nome inerme significa «privo di armi», ma su alcuni esemplari sono comunque presenti spine: non basta trovare un arbusto liscio per considerare identificata questa specie.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto deciduo, talvolta alto fino a due metri, con numerosi germogli ramificati. I fusti giovani sono generalmente grigio chiaro, bruno pallido o leggermente verdastri. Le spine possono essere poche e in alcuni esemplari compaiono ai nodi.

Le foglie sono alterne, rotondeggianti, generalmente divise in tre–cinque lobi, con piccoli denti ai margini e nervature evidenti che partono dalla base.



Ribes inerme, rami chiari e foglie a lobi arrotondati con piccoli frutti maturi
DouglasGoldman · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

In primavera si sviluppano fiori isolati o in gruppetti, di tonalità verdastre, biancastre o rosa molto tenue. Hanno forma campanulata e un calice evidente, ma non una grande corolla aperta come quella delle rose coltivate.

Dopo l'impollinazione, su corti peduncoli crescono piccoli frutti tondi, che maturando si scuriscono o assumono tonalità rosso-violacee secondo la varietà locale. La bacca matura misura circa otto millimetri di diametro e contiene diversi piccoli semi.

In autunno le foglie ingialliscono e cadono, lasciando sottili rami pallidi.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma Ribes inerme come specie nativa della California e distingue le varietà var. inerme e var. klamathense. Le osservazioni sono relativamente poche, nell'ordine di alcune centinaia, soprattutto nelle contee settentrionali e montane, su rive umide e margini forestali.

La specie è legata alle comunità ripariali e umide, ai torrenti freschi e ai luoghi nei quali il suolo rimane bagnato a lungo. Nella Sacramento Valley urbana e asciutta non si può considerare un arbusto molto diffuso in ogni parco.

Nello stesso canyon possono crescere specie differenti di Ribes dalle foglie simili; per identificarlo è preferibile osservare fiore e frutto sullo stesso arbusto. Non bisogna privare completamente del raccolto piccoli gruppi locali per ottenere una sola porzione.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dopo il riposo invernale, le gemme si aprono in primavera, normalmente nelle valli montane con l'inizio del disgelo. I piccoli fiori compaiono all'inizio della primavera oppure verso maggio nei luoghi più freschi.

Dopo l'impollinazione si formano bacche verdi e dure che prendono gradualmente il colore della maturità nel corso dell'estate. Nella fascia montana più bassa i frutti morbidi possono comparire già a luglio; più in alto maturano verso agosto o settembre. La data precisa varia ogni anno secondo l'acqua disponibile.

Sullo stesso arbusto possono essere presenti insieme bacche verdi e mature. In autunno le foglie cadono e le bacche residue possono seccarsi e deteriorarsi rapidamente. La stagione del cibo crudo coincide esclusivamente con quella dei frutti sani, morbidi e del tutto maturi.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Bacche completamente mature. Plants For A Future conferma espressamente il consumo crudo dei frutti di Ribes inerme. È una piccola uva spina, larga circa otto millimetri, dal sapore leggermente acido e poco dolce.

Si possono mangiare le bacche fresche una per volta, separando delicatamente il peduncolo e i resti secchi del fiore. Costituiscono soprattutto una piccola aggiunta ad altri frutti del bosco. I frutti verdi e duri non sono equivalenti a quelli morbidi e maturi.

Senza calore. La polpa sana può essere schiacciata a freddo per ottenere una purea. Ha senso soltanto prepararne una piccola porzione fresca: raccogliere decine di bacche minuscole in una vegetazione fitta richiede molto lavoro.

Frutti ammuffiti, danneggiati da insetti, maleodoranti o marci vanno scartati. Per questa specie non è stato documentato separatamente il consumo crudo di foglie, fiori, corteccia e radici, che rimangono esclusi.

Varietà diverse. Nei vecchi repertori Ribes inerme veniva talvolta riunito con Ribes divaricatum. Calflora lo considera oggi una specie distinta, con proprie varietà. Non si deve classificare come Ribes inerme ogni uva spina costiera quasi priva di spine senza una verifica accurata.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Ribes divaricatum cresce soprattutto più vicino al mare e di solito differisce per colore e dimensioni dei frutti maturi, talvolta anche per spine più evidenti.

Ribes lacustre è molto più spinoso e porta spesso piccole bacche quasi nere. Ribes roezlii è più caratteristico della Sierra Nevada e produce frutti spinosi, non di rado coperti da lunghe setole rigide.

Non si può riconoscere l'uva spina dai fusti chiari basandosi soltanto sull'assenza di spine: in Ribes inerme esse possono esserci e in altri Ribes possono essere poco sviluppate. Servono insieme il fiore, la foglia, i germogli, la bacca matura e il luogo esatto in cui cresce.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7120
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Ribes+inerme
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Ribes_inerme

Ribes lacustre — bacche nere dei freschi boschi montani

Ribes lacustre

Nei freschi boschi di conifere della California, lungo i sentieri forestali, si incontra talvolta un arbusto spinoso dalle foglie lobate e lucide. D'estate, sotto il fogliame, appaiono minuscole bacche quasi nere, disposte su sottili racemi.



Ribes lacustre, arbusto spinoso con foglie lobate e piccoli frutti maturi quasi neri
Walter Siegmund (talk) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

È Ribes lacustre, il ribes dei laghi o delle paludi. Nonostante il nome di ribes, possiede numerose spine robuste sui rami e talvolta anche sui peduncoli dei frutti. Le bacche completamente mature si possono mangiare crude, ma raccoglierle richiede prudenza e il sapore può essere decisamente acido.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto di solito alto da uno a due metri, con sottili rami legnosi e numerose spine dritte e appuntite ai nodi, talvolta anche fra un nodo e l'altro. I germogli giovani sono verdastri e in seguito diventano bruni.

Le foglie sono alterne, tondeggianti o quasi cuoriformi, suddivise in tre–cinque lobi con denti irregolari; la pagina inferiore può essere pelosa o ghiandolosa.



Ribes lacustre, arbusto spinoso con foglie lobate e piccoli frutti maturi quasi neri
Walter Siegmund · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

In primavera compaiono brevi racemi penduli di piccoli fiori rosso-verdastri o purpurei. Ogni fiore ha un calice evidente, ma non grandi petali aperti come quelli di una rosa.

Dopo l'impollinazione si formano bacche piccole e rotonde, dapprima verdi, poi viola scuro e quasi nere quando sono completamente mature. All'interno si trovano piccoli semi.

Le spine restano sui rami anche quando la pianta è senza foglie, aiutando a riconoscere l'arbusto. Senza fiori e bacche, tuttavia, distinguere specie simili di Ribes è difficile.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora include Ribes lacustre fra gli arbusti nativi della California. Nello Stato cresce nei boschi freschi di conifere, ai margini umidi dei boschi, nelle gole ombrose e lungo i torrenti, soprattutto nelle montagne settentrionali e nella Sierra Nevada.

Nella pianura calda e aperta della Sacramento Valley non è un comune arbusto da bordo strada; gli habitat adatti sono più frequenti nei boschi situati a quote più alte.

Può formare piccoli gruppi presso i sentieri o ai margini di radure umide, ma le numerose spine rendono poco pratico un raccolto abbondante. Nei boschi protetti la raccolta di bacche può essere vietata anche quando la specie non è rara.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dopo il disgelo primaverile si aprono le foglie e, da aprile a giugno secondo l'altitudine, i piccoli fiori. Successivamente sui racemi compaiono bacche verdi.

Dalla metà alla fine dell'estate si scuriscono e si ammorbidiscono; sui versanti più freschi i frutti maturi si incontrano in agosto o settembre.

Sul medesimo arbusto possono esserci insieme bacche verdi e quasi nere. Solo la maturazione completa sviluppa il sapore descritto nelle fonti alimentari.

In autunno le foglie ingialliscono e cadono e termina la stagione della raccolta cruda. I rami spinosi restano anche d'inverno, quando di solito non si trovano più bacche fresche.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Bacche scure completamente mature. Plants For A Future conferma il consumo crudo di Ribes lacustre. La polpa matura è succosa e acidula; alcuni repertori la descrivono come abbastanza gradevole dopo piena maturazione.

Le bacche piccole si possono staccare una per volta, evitando il contatto con le spine dei rami. Anche quando sono mature non devono necessariamente essere dolci. È sufficiente una piccola porzione.

Polpa schiacciata a freddo ed essiccazione. Le bacche mature si possono pestare senza calore oppure essiccare per utilizzarle successivamente; entrambi i metodi sono ricordati nella fonte dedicata alla specie. Si essiccano esclusivamente frutti puliti e maturi, in condizioni asciutte adatte. Non si mangiano bacche ammuffite. Spine e peduncoli rigidi non fanno parte dell'alimento.

Parti escluse. Foglie, fiori, corteccia e radici non sono confermati come alimenti crudi nella fonte relativa a questa specie. Gli usi di parti diverse in altri Ribes non possono essere trasferiti automaticamente a Ribes lacustre.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Ribes roezlii possiede frutti più grandi, coperti da lunghe spine visibili, ed è più caratteristico di alcune zone della Sierra Nevada.

Ribes menziesii è anch'esso molto spinoso e porta bacche scure, ma differisce per i fiori e alcuni dettagli delle foglie. Ribes montigenum cresce a quote maggiori e può avere frutti rossastri; in vecchi repertori è stato talvolta confuso con Ribes lacustre come varietà.

Per identificare la specie bisogna confrontare i brevi racemi fiorali penduli, dimensioni e colore dei frutti, tipo di spine e luogo di crescita. Non si può scegliere una specie basandosi soltanto su bacche nere presenti su un arbusto spinoso.

FONTI

- https://www.calflora.org/
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Ribes+lacustre
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Ribes_lacustre

Ribes lobbii — fiori penduli rossi e bianchi e bacche aspre

Ribes lobbii

Fra gli arbusti dei boschi della California settentrionale si possono osservare fiori insoliti, che sembrano piccole lanterne rosse e bianche sospese sotto i rami. Più tardi, al loro posto, compaiono bacche tonde, talvolta coperte di peli appiccicosi o di setole.



Ribes lobbii, uva spina spinosa con grandi fiori penduli rosso-bianchi e piccole bacche
Peter Stevens · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

È Ribes lobbii, l'uva spina di Lobb, nota anche come uva spina appiccicosa. I suoi frutti si possono mangiare crudi, benché le fonti avvertano che generalmente il sapore è poco gradevole.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto deciduo e spinoso, di solito alto circa un metro o un metro e mezzo, talvolta più basso sui pendii aperti. Le spine sono evidenti sui rami, soprattutto vicino ai nodi, mentre i giovani germogli possono essere coperti da una fine peluria.

Le foglie sono rotondeggianti, con diversi lobi e un margine dentato, come piccole foglie di uva spina. La caratteristica più importante nel periodo della fioritura è costituita dai fiori penduli, isolati o poco numerosi, con un lungo tubo fiorale. Le parti esterne rossastre contrastano con i petali interni più chiari, talvolta quasi bianchi.

I frutti sono piccoli e sferici. Maturando diventano più scuri; in alcuni esemplari la superficie è appiccicosa oppure pelosa. I semi si trovano all'interno della polpa succosa.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora indica Ribes lobbii come arbusto nativo della California, presente sui pendii delle foreste settentrionali costiere e dei boschi montani di conifere.

Il sistema delle osservazioni lo associa agli ambienti di foresta costiera settentrionale di conifere e alle foreste montane di abeti. Non è caratteristico delle strade aperte e asciutte di Sacramento o della sua calda valle.

È più probabile incontrarlo in ambienti forestali freschi, con umidità e terreno adatti. Anche lì gli arbusti possono crescere isolati, senza formare estesi cespuglieti ricchi di bacche.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

I caratteristici fiori penduli compaiono durante la fase di fioritura; successivamente si sviluppano le bacche che, con la maturazione, assumono una colorazione più scura. Per l'uso a crudo si prendono in considerazione soltanto i frutti completamente maturi, non le bacche ancora acerbe.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Frutti completamente maturi. Plants For A Future conferma specificamente che le bacche di Ribes lobbii si possono mangiare crude. La stessa fonte descrive tuttavia il sapore come generalmente poco piacevole, a volte molto astringente.

Si tratta quindi più della possibilità occasionale di assaggiare un frutto maturo e identificato con certezza che di una fonte affidabile e continua di calorie.

La buccia può essere setolosa e la quantità di polpa ridotta. Non si consumano bacche danneggiate, ammuffite o acerbe. Le foglie, i fiori e le radici non fanno parte della dieta cruda confermata per questa specie.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Le uve spine native Ribes divaricatum, Ribes roezlii e Ribes montigenum hanno rami spinosi, foglie arrotondate e bacche simili, ma differiscono nella struttura dei fiori, nelle spine, nel colore e nella peluria dei frutti.

Ribes lobbii è particolarmente riconoscibile grazie ai grandi e insoliti fiori penduli dai colori rosso e bianco. Dopo la fioritura l'identificazione sicura diventa più difficile: una sola bacca appiccicosa non permette di determinare la specie.

Le spine possono ferire le dita; per raccogliere non si scuotono gli arbusti e non si strappano rami interi.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7126
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Ribes+lobbii
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ribes_lobbii.jpg

Ribes malvaceum — fiori rosa invernali e bacche viola del chaparral

Ribes malvaceum

Sui pendii del chaparral californiano alcuni arbusti fioriscono prima delle erbe primaverili. Fra la vegetazione invernale compaiono racemi penduli di delicati fiori rosa, seguiti in estate da piccole bacche viola scuro.



Ribes malvaceum, arbusto del chaparral con foglie lobate, racemi penduli di fiori rosa e piccole bacche viola
Daderot · CC0 · Wikimedia Commons

È Ribes malvaceum, il ribes del chaparral, un arbusto nativo adattato alla stagione asciutta. I frutti completamente maturi si possono mangiare crudi. Fiori e foglie aiutano a identificare esattamente la specie, ma questo non li rende automaticamente alimenti.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto deciduo, che talvolta mantiene parte del fogliame durante un inverno mite, alto pressappoco da uno a due metri. I rami sono eretti o lievemente arcuati e generalmente non portano le spine robuste di alcune uve spine. Sui germogli possono esserci sottili peli ghiandolari.

Le foglie sono alterne, arrotondate o cuoriformi alla base, con tre–cinque lobi poco profondi e margini dentati. La superficie è leggermente rugosa; sotto si nota spesso una peluria.



Ribes malvaceum, arbusto del chaparral con foglie lobate, racemi penduli di fiori rosa e piccole bacche viola
Curtis Clark · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

I racemi fiorali pendono dalle ascelle dei rami laterali. Possono contenere da una decina a varie decine di fiori rosa o purpurei, ciascuno con un evidente calice tubolare, petali stretti e brevi peduncoli.

Dopo la fioritura si formano piccole bacche tonde, larghe circa sei–sette millimetri. Inizialmente verdastre, diventano viola. La superficie può presentare peli ghiandolari, ma non le lunghe setole rigide dei frutti dell'uva spina dai fiori simili a fucsie.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora considera Ribes malvaceum una specie nativa della California e la segnala nel chaparral, nei querceti radi e sui pendii aridi.

Le osservazioni sono numerose lungo la costa centrale e meridionale e nelle colline pedemontane interne, anche se l'arbusto non è ugualmente comune in tutte le contee. Cresce sui versanti soleggiati o in penombra, fra le querce e ai margini dei canyon.

California Flora Nursery lo descrive come un arbusto resistente alla siccità estiva, capace di fiorire precocemente già nel cuore dell'inverno.

Nella pianura asciutta di Sacramento non è abbondante quanto i rovi nativi vicino ai fiumi; gli ambienti adatti sono più frequenti nelle colline pedemontane. Vicino ai giardini si possono incontrare anche esemplari ornamentali piantati.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Diversamente dalla maggior parte degli arbusti da frutto settentrionali, il ribes del chaparral comincia spesso a fiorire d'inverno, dopo le prime piogge.

I racemi rosa possono comparire da dicembre a marzo, più tardi nelle località fresche. Successivamente si sviluppano piccole bacche verdastre. La piena maturazione avviene fra primavera ed estate, con variazioni dovute ad altitudine, precipitazioni e temperatura.

Il repertorio della specie indica i frutti come alimento soprattutto da metà alla fine dell'estate; sui pendii meridionali caldi una parte del raccolto può arrivare prima.

Durante la stagione secca la pianta perde spesso parte del fogliame. La presenza di fiori in inverno non significa che ci siano anche bacche commestibili in quel periodo.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Bacche viola completamente mature. Plants For A Future segnala espressamente che i frutti di Ribes malvaceum si possono mangiare crudi. Sono piccoli, piacevolmente aciduli e contengono alcuni semi.

La bacca matura è più morbida e più scura di quella acerba. È preferibile mangiarla fresca subito dopo la raccolta oppure schiacciarla per ottenere una piccola porzione di polpa a freddo. Non bisogna aspettarsi un'importante fonte di energia da un solo arbusto: anche quando sono numerosi, i frutti rimangono minuscoli.

Polpa fresca. La buccia delle bacche pienamente mature non richiede necessariamente un trattamento separato, purché sia pulita. Se però vi sono peli ghiandolari evidenti che provocano irritazione, è preferibile rinunciare al frutto.

Le bacche verdi acerbe non hanno lo stesso sapore di quelle mature e non rientrano fra gli alimenti crudi indicati.

Fiori, foglie, fusti e radici restano caratteri della descrizione botanica. L'uso di parti di altri Ribes non dimostra che siano commestibili anche quelle di questa specie.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Ribes sanguineum presenta racemi primaverili rosso-rosa molto più grandi e appariscenti e bacche generalmente scure con una patina bluastra; si distingue anche per forma delle foglie e distribuzione geografica.

Ribes speciosum possiede lunghi fiori rosso vivo simili a fucsie, germogli spinosi e bacche densamente setolose. Nel ribes dorato Ribes aureum i fiori sono gialli.

Prima della fioritura è difficile distinguere diversi Ribes dalla sola foglia lobata. Conviene osservare lo stesso arbusto durante fioritura e fruttificazione. Le piante ornamentali possono essere state trattate con insetticidi: i loro frutti non vanno mangiati crudi.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7127
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Ribes+malvaceum
- https://www.calfloranursery.com/plants/ribes-malvaceum/
- https://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-0001135609

Ribes menziesii — piccole bacche scure fra molte spine

Ribes menziesii

Nei boschi costieri della California, fra querce e sequoie, può crescere un arbusto con rami molto più spinosi rispetto ai comuni ribes. In primavera produce piccoli fiori, mentre in seguito fra le spine pendono bacche tonde di colore viola scuro.



Ribes menziesii, arbusto dei boschi costieri con numerose spine sui rami e piccole bacche viola scuro
jkirkhart35 · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

È Ribes menziesii, l'uva spina di Menzies, detta anche uva spina dei canyon. Botanicamente i frutti sono commestibili crudi, ma in molte popolazioni contengono così poca polpa da risultare meno convenienti delle comuni bacche da raccolta. Le numerose spine rendono difficile avvicinarsi ai frutti.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto deciduo, alto approssimativamente da uno a due metri, con fusti legnosi ramificati. Ai nodi si trovano spine grandi, spesso riunite a gruppi, e fra i nodi possono essere presenti altri piccoli aculei.

Le foglie giovani crescono su piccioli corti. Sono generalmente arrotondate, con tre–cinque lobi e margini dentati. La superficie può essere pelosa oppure avere minuscoli peli ghiandolari, in modo diverso secondo la varietà.



Ribes menziesii, arbusto dei boschi costieri con numerose spine sui rami e piccole bacche viola scuro
Krzysztof Ziarnek, Kenraiz · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

I piccoli fiori penduli sono verdastri, rosati o color crema; crescono isolati o in brevi racemi.

Dopo la fioritura si sviluppano bacche rotonde che, da verdi, diventano prima rossastre e poi viola scuro. Sono piccole, larghe all'incirca un centimetro, con molti semi e relativamente poca polpa morbida.

Le spine dei germogli sono particolarmente visibili alla fine dell'inverno, quando ci sono poche foglie, ma la loro disposizione da sola non basta per un'identificazione sicura.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma Ribes menziesii come specie nativa della California e documenta centinaia di osservazioni negli ambienti Redwood Forest, Mixed Evergreen Forest e Chaparral.

È più tipico dei canyon umidi e dei margini forestali costieri della California settentrionale e centrale che della pianura asciutta di Sacramento.

La specie comprende diverse varietà. In particolare Ribes menziesii var. ixoderme ha una classificazione di rarità California Rare Plant Rank 1B.2 e non deve essere oggetto di raccolta alimentare.

Non è corretto affermare che ogni arbusto simile a questa uva spina dei canyon sia liberamente raccoglibile. Nei boschi adatti cresce isolato oppure in piccoli gruppi, non formando una grande e comoda distesa di frutti.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Sulla costa mite le foglie giovani possono comparire già alla fine dell'inverno; nelle aree fresche arrivano più tardi.

I piccoli fiori penduli si aprono in primavera, approssimativamente da marzo a maggio. Poi si formano bacche verdi. La piena maturazione avviene normalmente d'estate, all'incirca da luglio a settembre, con variazioni legate all'altitudine e all'ombra.

Dopo la fruttificazione le foglie ingialliscono e cadono. Le spine vecchie rimangono visibili d'inverno, ma la stagione delle bacche è terminata.

Una bacca verde non diventa un frutto maturo soltanto perché ha raggiunto la dimensione abituale.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Plants For A Future conferma direttamente che i frutti di Ribes menziesii sono commestibili crudi. La stessa fonte, tuttavia, osserva che spesso vengono scottati prima di essere mangiati, mentre Calflora segnala la presenza di molti semi e di poca polpa.

Nell'alimentazione senza fuoco si utilizza quindi soltanto la parte interna morbida del frutto pienamente maturo, separata dagli eventuali peli irritanti della buccia e dalle spine dei rami. La bacca può sembrare promettente, ma dopo aver eliminato buccia e semi rimane spesso pochissimo cibo.

Il sapore della polpa matura può essere astringente, acidulo e talvolta sgradevole: non va promessa la dolcezza dell'uva spina coltivata. Se non è possibile separare con sicurezza la parte edibile da quella spinosa, è preferibile lasciare il frutto sull'arbusto.

Qui non si adottano i metodi che richiedono calore. Fiori, foglie giovani, radici e fusti non sono consigliati crudi, perché la conferma specifica per questa specie riguarda i frutti.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Ribes divaricatum, già descritto, porta spesso bacche più lisce che diventano scure e presenta una diversa distribuzione delle spine.

Ribes roezlii si distingue per i lunghi aculei particolarmente evidenti sulla superficie delle bacche; in Ribes menziesii colpisce maggiormente la densità di spine sui rami e la presenza di piccoli frutti scuri.

Alcune varietà di Ribes sono tanto simili da richiedere l'esame dei fiori, delle ghiandole superficiali, della forma delle foglie e della posizione geografica.

In caso di dubbio, soprattutto davanti a un raro arbusto nativo, non si raccoglie. Nei cespuglieti può crescere Toxicodendron diversilobum: le foglie della quercia velenosa non devono essere afferrate insieme ai rami dell'uva spina.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7131
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7133
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Ribes+menziesii

Ribes montigenum — piccole bacche rosse setolose d'alta montagna

Ribes montigenum

Sugli aridi pendii sassosi d'alta montagna cresce un arbusto basso con piccole foglie profondamente incise. Verso la fine della breve estate porta minuscole bacche rosso vivo coperte di sottili setole.



Ribes montigenum, arbusto basso d'alta montagna con foglie profondamente lobate e minuscole bacche rosse setolose
Dcrjsr (Jane S. Richardson) · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

È Ribes montigenum, l'uva spina montana, una pianta i cui frutti maturi venivano mangiati crudi dopo averne eliminato i peli appuntiti.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

L'arbusto è basso e aperto, spesso alto soltanto trenta–sessanta centimetri. I rami sono numerosi, sottili, con quantità variabili di setole e spine. Ai nodi possono trovarsi spine più grandi e sulla superficie dei germogli piccoli peli rigidi.

Le foglie sono piccole, di solito lunghe uno–quattro centimetri, generalmente arrotondate e divise in cinque lobi profondi; i margini sono incisi e dentati. La lamina e i piccioli possono presentare ghiandole.

In estate compaiono piccoli fiori in gruppi brevi, pallidi, bianco-verdastri oppure con sfumature rosso-violacee. I frutti sono rotondi, larghi all'incirca sei millimetri, rossi e ricoperti da sottili setole. Le dimensioni ridotte e la superficie setolosa sono particolarmente evidenti nelle fotografie ravvicinate.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Ribes montigenum è legato ai pendii sassosi d'alta quota, ai boschi subalpini e agli ambienti vicini al limite superiore degli alberi.

In California è stato segnalato nelle montagne di San Gabriel, San Bernardino e San Jacinto, nella Sierra Nevada e nelle regioni montane settentrionali. Un rapporto dello USDA indica una fascia altitudinale approssimativa di 2100–3800 metri.

Non è un arbusto delle aride pianure di Sacramento. Il suo habitat è strettamente montano e la breve stagione di crescita dipende dalla neve e dall'esposizione dei pendii.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

La fioritura nelle zone d'alta montagna avviene spesso in luglio e agosto. Le bacche diventano rosse più avanti, verso la fine dell'estate o all'inizio dell'autunno.

Il momento preciso dipende dalla data dello scioglimento della neve, dall'esposizione del versante e dall'altitudine. Un frutto ancora verde o duro non deve essere considerato maturo.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Bacche mature. Un repertorio botanico ed etnografico dello USDA descrive espressamente il consumo crudo dei frutti di questa specie.

Per evitare di ingerire le setole, le bacche venivano schiacciate e passate attraverso un setaccio. Anche senza calore il principio rimane lo stesso: bisogna eliminare meccanicamente le setole, non inghiottire la buccia spinosa insieme alla polpa.

Le bacche sono piccole e raccoglierne grandi quantità è difficile. Il loro valore alimentare durante la breve stagione montana riguarda i frutti freschi, non le foglie o i rami legnosi. Qui non si propone alcun impiego crudo delle altre parti della specie.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Nelle montagne californiane vivono altre uve spine. Ribes roezlii produce frutti più grandi, spesso purpurei e visibilmente spinosi. Ribes inerme può crescere presso i torrenti, mentre alcune specie di ribes portano bacche lisce.

Il colore rosso da solo non basta: si confrontano l'altezza dell'arbusto, le dimensioni delle foglie, la struttura delle spine, i fiori e la quota dell'habitat.

Nei frutti maturi di Ribes montigenum le setole rappresentano il principale rischio meccanico immediato. Se non è possibile rimuoverle o identificare con sicurezza la pianta, è preferibile limitarsi a osservarla.

FONTI

- https://www.fs.usda.gov/psw/publications/documents/psw_gtr099/psw_gtr099.pdf
- https://www.calflora.org/
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mountain_gooseberry_Ribes_montigenum_berries.jpg

Ribes nevadense — fiori rosa e bacche blu scuro della Sierra Nevada

Ribes nevadense

Sui pendii della Sierra Nevada, in primavera, crescono arbusti dalle foglie lobate e dai lunghi racemi di fiori rosa. Più tardi, al posto dei fiori, compaiono piccole bacche blu-nerastre coperte da una patina bluastra.



Ribes nevadense, arbusto montano senza grandi spine con racemi penduli di fiori rosa e bacche blu-nerastre
Krzysztof Ziarnek, Kenraiz · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

È Ribes nevadense, conosciuto in California come Sierra currant. Le sue bacche si possono mangiare fresche senza fuoco: questo uso è ricordato specificamente anche in un materiale dedicato alle piante del popolo Washoe. Sarebbe però sbagliato aspettarsi di trovare l'arbusto su ogni prato di Sacramento: i suoi habitat naturali si trovano soprattutto a quote più alte, nelle colline pedemontane e in montagna.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto deciduo con diversi rami eretti relativamente sottili, generalmente alto da uno a due metri. I germogli non presentano le grandi spine robuste tipiche delle vere uve spine.

Le foglie sono alterne, divise in tre lobi, talvolta con altri lobi più piccoli, verde chiaro, con margine leggermente dentato e nervature ben evidenti che si dipartono dalla base. Sotto possono esserci sottili peli.



Ribes nevadense, arbusto montano senza grandi spine con racemi penduli di fiori rosa e bacche blu-nerastre
Krzysztof Ziarnek, Kenraiz · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

I fiori sono raccolti in racemi penduli che possono contenere numerose piccole campanelle rosa-rosse. Questi racemi sono più lunghi di quelli di molte altre specie montane di ribes; durante la fioritura abbondante l'arbusto sembra ornato da fili rosa.

Dopo l'impollinazione si formano piccoli frutti rotondi, dapprima verdi, poi rossastri e infine blu-neri con una patina opaca. La buccia è talvolta coperta di peli ghiandolari. All'interno della polpa morbida vi sono numerosi semi minuti.

In autunno le foglie ingialliscono e cadono, mentre i rami sottili conservano la loro forma caratteristica.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma Ribes nevadense come specie nativa della California, con numerose osservazioni nei boschi montani.

Gli ambienti particolarmente adatti comprendono la mezz'ombra delle pinete e delle abetine, le rive dei torrenti, le radure forestali e i pendii umidi.

I Master Gardeners della University of California descrivono la specie nella regione del Lake Tahoe Basin e ne sottolineano l'adattamento alle condizioni locali.

Nella pianura urbana di Sacramento i popolamenti naturali non sono comuni. È molto più probabile incontrarla durante un viaggio a Tahoe o nelle parti più fresche della Sierra.

Alcuni gruppi possono produrre un buon raccolto, ma sui pendii asciutti la fruttificazione dipende dall'umidità invernale e dalla temperatura estiva.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Nelle parti elevate della Sierra le foglie nuove verde chiaro spuntano dopo lo scioglimento della neve, spesso in aprile o maggio.

Una rassegna universitaria dedicata a Tahoe colloca la fioritura approssimativamente da aprile a luglio. I racemi rosa si vedono in settimane diverse secondo l'altitudine.

Dopo la fioritura compaiono frutti piccoli e verdi. Con il calore estivo diventano più scuri e morbidi; nella maggior parte delle zone montane maturano da luglio a settembre.

Non si raccolgono soltanto perché sono diventati rossastri: in questa fase possono essere ancora duri. Dopo la caduta autunnale delle foglie i frutti freschi di solito scompaiono, anche se quelli precedentemente essiccati senza riscaldamento si possono conservare più a lungo.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Bacche blu-nere completamente mature. Una pubblicazione sui nomi tradizionali delle piante del popolo Washoe riporta espressamente che le bacche di Ribes nevadense venivano mangiate crude, essiccate o utilizzate in altri modi.

La bacca morbida si può mangiare fresca insieme ai piccoli semi. Il sapore è agrodolce, a volte piuttosto semplice; la buccia può avere peli ghiandolari.

Un piccolo frutto maturo si distingue dall'ovario verde e duro sia nell'aspetto sia nella consistenza.

Bacche fresche schiacciate. Con poche bacche mature si prepara una piccola quantità di polpa a freddo, senza riscaldamento.

Le bacche si deteriorano rapidamente al caldo: si raccolgono quindi soltanto frutti puliti e integri, da mangiare poco dopo la raccolta. Se l'arbusto cresce vicino a strade o in un giardino trattato con prodotti sconosciuti, non è adatto all'alimentazione cruda.

Fiori, foglie, fusti e radici servono per identificare la specie e non vengono consigliati come alimenti crudi.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Ribes sanguineum, il ribes rosso da fiore già descritto nell'atlante, ha generalmente racemi primaverili più vivaci e una diversa distribuzione.

Ribes cereum porta fiori chiari molto meno vistosi e cresce più spesso su pendii montani sassosi e piuttosto asciutti.

Alcune uve spine hanno foglie lobate quasi uguali, ma sui rami sono visibili robuste spine. Per identificare Ribes nevadense sono particolarmente utili l'assenza di grandi spine, i lunghi racemi rosa penduli e le bacche scure mature coperte da una patina.

Non si può dedurre che un'altra bacca sconosciuta sia commestibile solo perché somiglia a quella di un ribes. Nei boschi protetti si raccoglie esclusivamente dove è consentito.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7135
- https://ucanr.edu/site/uc-master-gardeners-lake-tahoe-basin/article/central-sierra-ribes-nevadense-sierra-currant

- https://ppolinks.com/forestservicemuseum/2022_5_73.pdf

Ribes quercetorum — piccole bacche nere dei querceti pedemontani

Ribes quercetorum

Sui pendii asciutti ricoperti di querce della California centrale e meridionale può crescere un piccolo arbusto che in primavera porta fiori giallastri e poi minuscole bacche rotonde.



Ribes quercetorum, piccolo arbusto dei querceti con foglie lobate, spine ai nodi e bacche mature nere lisce
Daderot · CC0 · Wikimedia Commons

A differenza di alcune uve spine montane, questi frutti sono quasi lisci e privi di lunghi aculei sulla buccia. È Ribes quercetorum, conosciuto anche come oak gooseberry, l'uva spina dei querceti.

Le bacche nere completamente mature sono descritte come commestibili crude e generalmente piacevoli. È importante distinguere il frutto dai rami spinosi: una bacca liscia non significa che l'arbusto sia privo di spine.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto deciduo piuttosto basso, normalmente alto da mezzo metro a un metro e mezzo, con rami sottili e arcuati. Ai nodi possono trovarsi spine isolate o a coppie lunghe fino a un centimetro e mezzo.

Le foglie sono alterne, piccole e generalmente arrotondate, con vari lobi, che in alcune piante risultano profondamente incisi e dentati alle estremità. Le foglie giovani possono essere leggermente pelose o ghiandolose.

I fiori primaverili compaiono isolati o a coppie. Presentano sepali giallastri ripiegati e petali chiari più corti; sono poco vistosi, senza grandi corolle luminose.

Dopo l'impollinazione si forma una bacca rotonda, inizialmente verde e poi rosso scuro o quasi nera, larga circa sette–otto millimetri. Il frutto maturo è liscio o quasi liscio e contiene alcuni semi minuti.

Sullo stesso arbusto si possono osservare le piccole foglie, le spine ai nodi e i brevi gruppi di fiori penduli.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma Ribes quercetorum come specie nativa della California, con alcune centinaia di osservazioni, soprattutto negli ambienti Southern Oak Woodland e Foothill Woodland.

Una descrizione botanica storica della California Academy of Sciences ricorda i querceti presso Paso Robles, fra Monterey e San Luis Obispo, e piccoli arbusti nelle colline pedemontane.

La specie è conosciuta anche sui pendii montani meridionali e nel chaparral. Non cresce uniformemente in tutta la Central Valley; per chi si trova a Sacramento è più caratteristica dei viaggi verso pendii di querce e colline meridionali che dei parchi urbani.

In alcuni querceti adatti può formare piccoli gruppi, ma un raccolto affidabile non è da aspettarsi nelle pianure erbose completamente secche.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le foglie nuove e i fiori compaiono dopo le piogge invernali, generalmente fra la fine dell'inverno e la primavera nelle zone basse e calde.

La fioritura può cominciare già in febbraio o marzo, più tardi nelle gole più fresche. I frutti verdi si formano dopo i fiori e si scuriscono gradualmente.

La piena maturazione arriva tra la fine della primavera e l'estate, secondo altitudine e disponibilità d'acqua. Le bacche dello stesso arbusto possono maturare in tempi diversi.

Con l'inizio della forte siccità estiva parte delle foglie può ingiallire e cadere; le bacche mature rimaste sono spesso mangiate rapidamente dagli uccelli.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Plants For A Future conferma direttamente che i frutti di Ribes quercetorum si possono mangiare crudi e ne descrive il gusto gradevole.

Le piccole bacche nere, lisce e mature si mangiano fresche, senza calore, quando diventano morbide e si staccano facilmente dal peduncolo. Il sapore varia tra gli arbusti, ma è spesso dolce con una lieve acidità.

I frutti sono piccoli e quindi ne occorrerebbero molti per ottenere una porzione importante. Le bacche fresche si possono anche schiacciare e mangiare subito come una piccola preparazione fredda.

Le bacche verdi non vanno raccolte automaticamente, anche se hanno quasi le dimensioni di quelle mature: il loro gusto e il grado di maturazione sono diversi. L'uso crudo confermato riguarda preferibilmente la piena maturità.

Foglie, fiori, radici e fusti non fanno parte dell'alimentazione descritta: sono utili per riconoscere la pianta. Durante la raccolta bisogna evitare le spine e non spezzare l'arbusto per un piccolo raccolto.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Ribes roezlii ha frutti più grandi e coperti da lunghi aculei appuntiti.

Ribes californicum porta bacche generalmente rosse, spesso molto setolose; in Ribes quercetorum i frutti sono piccoli, lisci e neri. Il ribes dorato Ribes aureum presenta fiori gialli più appariscenti su racemi più lunghi e rami privi di spine robuste.

Un singolo frutto quasi nero, senza foglie, non permette un'identificazione sicura. Nei querceti selvatici può essere presente la quercia velenosa Toxicodendron diversilobum. Se le sue foglie trifogliate si intrecciano con i rami dell'uva spina, non bisogna afferrarle durante la raccolta né assaggiare frutti sconosciuti delle piante vicine.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7136
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Ribes+quercetorum
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ribes_quercetorum_-_UC_Davis_Arboretum_-_DSC03434.JPG

Ribes roezlii — grandi bacche spinose della Sierra Nevada

Ribes roezlii

Sui versanti forestali della Sierra Nevada si può incontrare un arbusto basso che rimane impresso per l'aspetto singolare dei frutti. Le bacche rotonde sono coperte da numerosi lunghi aculei, simili a minuscoli ricci.



Ribes roezlii, arbusto spinoso della Sierra Nevada con grandi bacche tonde ricoperte di lunghi aculei
Don Lepley / USFS Region 5 · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

È Ribes roezlii, l'uva spina della Sierra, chiamata anche uva spina di Roezl. Storicamente i frutti maturi venivano mangiati crudi, ma il loro aspetto indica una precauzione fondamentale: la superficie spinosa non deve essere masticata insieme alla polpa morbida.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto deciduo, generalmente alto da mezzo metro a un metro e mezzo, con rami legnosi sottili.

Ai nodi si trovano spine grandi, spesso riunite in gruppi, mentre in altri tratti possono comparire piccoli aculei.



Ribes roezlii, arbusto spinoso della Sierra Nevada con grandi bacche tonde ricoperte di lunghi aculei
Dcrjsr (Jane S. Richardson) · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

Le foglie sono alterne, con tre o cinque lobi arrotondati, margini finemente dentati e nervature visibili che si irradiano dalla base.

I fiori sono piccoli, giallo-verdastri o rosati, con un calice evidente; crescono isolati o in piccoli gruppi su brevi germogli laterali.

Dopo la fioritura si formano frutti rotondi che possono raggiungere circa un centimetro e mezzo. Già le bacche verdi e acerbe sono coperte da aculei sporgenti; maturando diventano rosa oppure rossastre.

Le lunghe spine sulla superficie del frutto sono un carattere facilmente riconoscibile. Sotto la buccia si trova una polpa morbida con alcuni piccoli semi, ma gli aculei ne impediscono il consumo senza un'accurata preparazione.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora considera Ribes roezlii una specie nativa della California e documenta migliaia di osservazioni, dalle montagne settentrionali fino alle catene meridionali.

Le segnalazioni sono particolarmente frequenti nelle contee montane di Placer, El Dorado, Butte, Plumas, Shasta, Siskiyou, Tulare e altre.

Cresce sui pendii boschivi, sugli affioramenti rocciosi, nei boschi di pino giallo e nelle foreste miste sempreverdi. Partendo da Sacramento è molto più probabile incontrarla salendo verso la Sierra che nella pianura urbana.

La specie comprende diverse varietà, alcune con distribuzione ristretta. Non bisogna raccogliere i frutti delle popolazioni locali rare per ottenere soltanto poche bacche.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dopo lo scioglimento della neve primaverile si aprono le foglie e i piccoli fiori. Nelle colline pedemontane più basse ciò può accadere in marzo o aprile, più tardi alle quote elevate.

I frutti crescono per diverse settimane, inizialmente verdi. Cominciano a maturare tra la metà e la fine dell'estate; nei luoghi alti e freschi le bacche completamente colorate possono trovarsi ancora in agosto e settembre.

Sullo stesso arbusto possono esserci bacche verdi e frutti spinosi maturi. Verso l'autunno le foglie ingialliscono e cadono. In inverno rimangono i rami vecchi, ma non un raccolto fresco.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Plants For A Future conferma specificamente il consumo crudo e quello dopo essiccazione dei frutti di Ribes roezlii.

Per l'uomo questa bacca non è simile al ribes liscio da giardino: la buccia rossa o rosata porta numerose spine acute. La parte commestibile è la polpa interna morbida del frutto completamente maturo, separata con attenzione dalla buccia spinosa.

Se non è possibile separarla in modo sicuro, è preferibile non assaggiare la bacca. Non bisogna metterla intera in bocca confidando che gli aculei si ammorbidiscano masticando.

Dopo una pulizia accurata la polpa matura può essere mangiata immediatamente, schiacciata senza calore oppure essiccata naturalmente. La fonte specifica consente l'essiccazione per la conservazione, ma il prodotto finale non deve contenere spine rigide.

Non si consigliano frutti danneggiati, ammuffiti o ancora verdi e duri. Foglie, fiori e radici servono per l'identificazione, non per l'alimentazione cruda.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Anche altre uve spine californiane hanno rami spinosi, ma i loro frutti possono essere lisci o soltanto lievemente setolosi.

In Ribes menziesii le bacche sono più spesso viola scuro e le spine sui rami particolarmente numerose. Ribes californicum porta bacche rosse e spinose: per distinguerlo servono anche i fiori, le foglie e l'areale.

Anche quando la polpa di due specie è commestibile cruda, non si può automaticamente applicare lo stesso metodo di pulizia a qualunque bacca spinosa.

Nei boschi montani bisogna controllare la presenza della quercia velenosa nelle vicinanze. Nelle aree naturali particolarmente protette la raccolta può essere limitata.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7137
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=7137
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Ribes+roezlii
- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/ribroe

Ribes sanguineum — fiori rosso-rosa e bacche scure mature

Ribes sanguineum

In primavera, ai margini di un bosco sulla costa settentrionale della California, si può incontrare un arbusto ornato da eleganti racemi penduli di fiori rosso-rosa. In seguito al posto dei fiori compaiono piccole bacche rotonde che, maturando, assumono un colore blu-nerastro. È Ribes sanguineum, il ribes a fiori rossi. Il nome si riferisce al colore dei fiori e non a quello delle bacche. I frutti maturi si possono mangiare senza fuoco, benché il sapore di un arbusto selvatico sia spesso meno intenso di quello del ribes coltivato.



Ribes sanguineum, arbusto con foglie lobate, racemi penduli di fiori rosso-rosa e bacche blu-nerastre
Nomadcrows · CC0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto deciduo, alto spesso da uno a tre metri, con vari rami eretti e leggermente arcuati. Le foglie sono alterne, con tre o cinque lobi poco profondi, margini dentati e una peluria evidente, soprattutto sulla pagina inferiore. Ricordano piccole foglie di acero.

In primavera sui rami si sviluppano racemi penduli di numerosi piccoli fiori tubolari. I loro calici variano dal rosa al rosso intenso, talvolta quasi viola; i petali veri e propri sono più piccoli dei sepali. Il racemo può apparire come un fitto grappolo rosa.

Durante l'estate compaiono bacche rotonde, spesso coperte da una leggera pruina bluastra, che diventano blu scuro oppure nere. All'apice della bacca rimangono i resti del calice. I rami sono normalmente privi delle grandi spine tipiche delle uve spine.



Ribes sanguineum, arbusto con foglie lobate, racemi penduli di fiori rosso-rosa e bacche blu-nerastre
DaveGrainger · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma che Ribes sanguineum è un arbusto nativo della California e ne documenta oltre mille osservazioni. Il maggior numero di segnalazioni proviene dalla costa settentrionale e centrale, tra cui le contee di Humboldt, Marin, Sonoma, Santa Cruz e Del Norte.

Cresce nei boschi misti, ai margini delle foreste, fra gli arbusti costieri e nelle comunità forestali pedemontane. Nella pianura asciutta di Sacramento non rientra fra le principali piante alimentari spontanee, sebbene le forme ornamentali coltivate si possano trovare nei giardini.

La specie comprende due varietà riconosciute, fra cui var. glutinosum. Differenze nel calendario e nelle tonalità dei fiori non devono quindi essere ridotte a un unico aspetto rigidamente definito.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

All'inizio della primavera l'arbusto produce foglie giovani. Sulla costa mite alcuni fiori possono comparire già verso la fine dell'inverno. I racemi rosso-rosa più vistosi si osservano normalmente da marzo a maggio.

Quando appassiscono, si formano bacche verdi che crescono e si scuriscono durante l'estate. I frutti maturi si possono cercare generalmente in luglio e agosto, talvolta più tardi nelle località fresche.

In autunno le foglie ingialliscono e cadono. Non bisogna confondere lo spettacolo ornamentale della fioritura con il periodo in cui è effettivamente disponibile il cibo crudo.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Bacche scure completamente mature. Plants For A Future indica espressamente che i frutti di Ribes sanguineum sono commestibili crudi. Sono piccoli, di solito non più grandi di un centimetro, con gusto astringente o talvolta piuttosto neutro. Le bacche completamente ammorbidite sull'arbusto risultano spesso migliori; quelle ancora rosse o verdi non sono mature.

I frutti si possono mangiare freschi, schiacciare per ottenere una piccola preparazione fredda o mescolare ad altre bacche più dolci, sempre senza riscaldarli.

La documentazione relativa ad altri Ribes non dimostra che foglie e fiori di questo ribes siano alimenti crudi. Qui servono per identificare la pianta, ma non fanno parte degli alimenti indicati.

Non si mangiano frutti danneggiati da muffe o insetti, né bacche provenienti da arbusti ornamentali trattati con sostanze chimiche.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Il ribes dorato Ribes aureum fiorisce con racemi gialli e ha una forma delle foglie diversa, sebbene anche i suoi frutti maturi possano essere scuri.

Ribes malvaceum presenta di solito fiori rosa che si aprono in un'altra stagione, con differenze nella peluria e nei piccoli frutti.

Alcuni ribes ornamentali da giardino sono derivati da Ribes sanguineum e presentano grandi racemi vivaci, ma non rappresentano necessariamente la varietà selvatica locale.

Per identificare la specie si considerano insieme racemi fiorali, forma delle foglie e bacche mature. Nelle aree naturali protette le regole possono limitare la raccolta anche di frutti comuni.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7141
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=7141
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Ribes+sanguineum
- https://powo.science.kew.org/taxon/urn:lsid:ipni.org:names:317405-2

Ribes speciosum — fiori scarlatti e bacche setolose

Ribes speciosum

Nel chaparral costiero della California meridionale cresce un arbusto spinoso i cui fiori assomigliano a minuscole fucsie rosse. I lunghi tubi fiorali e gli stami sporgenti sono visibili anche da lontano. In primavera e in estate, al loro posto, compaiono piccole bacche rosso-arancio ricoperte di numerose setole ghiandolari.



Ribes speciosum, arbusto spinoso con fiori tubolari scarlatti penduli e bacche rosso-arancio setolose
Daderot · CC0 · Wikimedia Commons

È Ribes speciosum, un'uva spina nativa dai fiori simili a fucsie. La Santa Clara University riporta una testimonianza diretta del consumo delle bacche crude oppure dopo preparazione. La superficie setolosa, tuttavia, rende la raccolta e il consumo notevolmente più difficili rispetto a quelli del ribes dalle bacche lisce.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

L'arbusto raggiunge generalmente da mezzo metro a due metri. I rami sono divaricati e portano numerose spine ai nodi e sottili aculei negli internodi.

Le foglie sono piccole, alterne, arrotondate oppure con lobi molto poco profondi, con margine dentato. Durante un inverno umido possono rimanere sulla pianta; in un'estate secca cadono in parte.



Ribes speciosum, arbusto spinoso con fiori tubolari scarlatti penduli e bacche rosso-arancio setolose
Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

I fiori sono lunghi, penduli, rosso vivo. I sepali scarlatti formano un tubo dal quale sporgono stami rossastri. Crescono isolati o in piccoli gruppi lungo i rami.

Dopo l'impollinazione si sviluppano bacche rosso-arancio, lunghe circa un centimetro. Sono ovali e ricoperte da fitte setole ghiandolari, non lisce come i frutti di molti altri ribes.

Sul medesimo arbusto possono essere presenti contemporaneamente fiori, piccoli frutti verdi e bacche che stanno maturando.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora e Flora of North America collocano Ribes speciosum nel chaparral costiero e nelle comunità di macchia a salvia della California centrale e meridionale.

È presente approssimativamente da Monterey attraverso Santa Barbara, Los Angeles e Orange fino a San Diego e alla parte settentrionale della Baja California.

Nella Sacramento Valley non è un arbusto selvatico comune e abbondante; è più opportuno cercarlo sui versanti costieri e negli ambienti naturali adatti.

Viene talvolta coltivato nei giardini per i brillanti fiori invernali, ma un arbusto ornamentale non costituisce automaticamente un luogo autorizzato o sicuro per raccogliere cibo.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Flora of North America descrive una lunga stagione di fioritura, da novembre a giugno, anche se i fiori scarlatti più vistosi si osservano spesso alla fine dell'inverno e all'inizio della primavera.

Dopo la fioritura compaiono frutti verdi e setolosi. Secondo le piogge invernali e le temperature, maturano in primavera oppure all'inizio dell'estate, assumendo il colore rosso-arancio e una consistenza più morbida.

Con la forte siccità estiva il fogliame può diradarsi. Il fiore tubolare rosso dell'inverno non è ancora un frutto commestibile: tra la fioritura e la maturazione passano settimane o mesi.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Polpa matura delle bacche rosso-arancio. La Santa Clara University, descrivendo la cultura degli Ohlone, indica esplicitamente che le bacche di Ribes speciosum venivano mangiate crude o dopo preparazione.

Sono frutti astringenti e aciduli, normalmente con poca polpa. Le fitte setole ghiandolari possono graffiare la bocca. Prima di mangiarle è necessario separare la polpa morbida dalla buccia setolosa; se non è possibile farlo senza rischi, è meglio lasciare il frutto agli uccelli.

Polpa fresca schiacciata. La parte interna di una bacca completamente matura si può consumare subito, anche schiacciata senza riscaldamento.

La commestibilità della polpa non significa che le spine dei rami, le setole rigide o i frutti acerbi siano alimenti. È un gusto stagionale occasionale, non una pianta da cui aspettarsi un apporto quotidiano importante.

Fiori, foglie, radici e germogli sono qui utilizzati soltanto per il riconoscimento. Non si raccolgono bacche da arbusti da giardino trattati con prodotti chimici.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Il parente Ribes divaricatum porta bacche viola scuro e fiori meno vistosi; non ha i lunghi tubi fiorali penduli di un rosso così intenso.

Ribes malvaceum fiorisce con racemi rosa e di solito non porta grandi spine sui rami. Una sola foglia spinosa non basta a identificare la specie: servono anche fiori e frutti.

Nel chaparral costiero è particolarmente importante non afferrare per errore i rami vicini della quercia velenosa. Anche i germogli spinosi rimasti senza foglie dopo la siccità vanno lasciati senza raccolta quando non sono identificabili con sicurezza.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7145
- https://efloras.org/florataxon.aspx?flora_id=1&taxon_id=250065837
- https://www.scu.edu/community-heritage-lab/ohlone-heritage-hub/ohlone-native-plant-garden/fuchsia-flowered-gooseberry/
- https://www.calfloranursery.com/plants/ribes-speciosum/

Ribes velutinum — piccole bacche vellutate dei pendii aridi

Ribes velutinum

Sui versanti secchi della California orientale, fra ginepri e artemisie, si può incontrare un arbusto spinoso e deciduo con piccole foglie lobate. In primavera compaiono modesti fiori giallastri e verso l'autunno minuscole bacche vellutate, di colore dal viola al rosso scuro.



Ribes velutinum, uva spina del deserto con foglie lobate, rami spinosi e piccole bacche scure vellutate
Jim Morefield (James D. Morefield) · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

È Ribes velutinum, l'uva spina vellutata del deserto. A differenza delle uve spine che portano lunghi aculei rigidi sulla buccia, i frutti di questa specie sono ricoperti da peli corti e morbidi. Le bacche completamente mature si mangiano crude; la polpa è poca e i semi occupano una parte considerevole del frutto.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

L'arbusto è normalmente alto da mezzo metro a un metro e mezzo, talvolta fino a due metri sui versanti più umidi. È molto ramificato e numerosi germogli sottili terminano in rametti corti e appuntiti.

Ai nodi si trovano spine rigide, che lo distinguono da molti ribes dal fusto liscio. Le foglie sono alterne, arrotondate, con tre–cinque lobi, margini dentati e spesso una sottile peluria.

In primavera, su corti peduncoli, compaiono piccoli fiori verde-giallastri, color crema oppure con sfumature rosa.

I frutti nascono isolati o in piccoli gruppi, dapprima verdi o giallastri, poi rosso-violacei o quasi scuri. Una bacca matura misura generalmente pochi millimetri, spesso da quattro a nove.

La buccia porta peli corti e vellutati, che non diventano grandi spine rigide. All'interno vi sono numerosi semi piccoli. In estate alcune foglie possono seccare mentre i frutti continuano a maturare anche su arbusti ormai poco verdi.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora classifica Ribes velutinum fra le specie native della California, con quasi mille osservazioni.

È particolarmente associato agli ambienti Sagebrush Scrub, Pinyon-Juniper Woodland e Yellow Pine Forest sui versanti orientali della Sierra Nevada e nelle regioni montane desertiche. Si incontra da alcune centinaia fino a oltre duemila metri di quota.

Nella pianura urbana della Sacramento Valley non si prevedono fitti popolamenti spontanei. Gli ambienti adatti sono soprattutto le montagne interne più asciutte, dove crescono anche artemisie e ginepri.

Su alcuni versanti l'uva spina può essere un arbusto piuttosto comune, ma il raccolto rimane modesto per le dimensioni ridotte delle bacche. Nelle vicinanze crescono altri Ribes, perciò la distribuzione geografica non sostituisce un'identificazione botanica.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dopo il disgelo o le piogge primaverili si sviluppano foglie nuove e piccoli fiori chiari. Nelle colline pedemontane ciò avviene spesso da marzo a maggio, più tardi sui pendii elevati; Plants For A Future indica una fioritura approssimativamente da marzo a giugno.

Gli ovari si formano all'inizio dell'estate e inizialmente restano verdi. A poco a poco i frutti si scuriscono e si ammorbidiscono.

Le bacche vellutate mature sono normalmente disponibili verso la fine dell'estate e in autunno, approssimativamente da agosto a ottobre secondo l'altitudine.

Nei luoghi molto asciutti i frutti possono raggrinzirsi e seccarsi precocemente senza produrre polpa morbida e succosa. Per mangiarli crudi bisogna scegliere soltanto bacche sane, interamente mature e prive di muffa.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Bacche vellutate mature. Plants For A Future conferma espressamente il consumo crudo di Ribes velutinum.

Il sapore è di solito delicatamente dolce con una nota acida, talvolta meno pronunciato di quello delle migliori uve spine coltivate. I peli morbidi sulla buccia non sono aghi rigidi, ma è comunque preferibile evitare frutti danneggiati e bacche con peduncoli spinosi o sporchi.

I semi sono piuttosto numerosi ma piccoli; la bacca è adatta come modesta aggiunta fresca.

Frutti freschi ed essiccati naturalmente. Il repertorio della specie indica l'uso sia fresco sia dopo essiccazione dei frutti maturi. Per conservarli senza fuoco occorre un luogo asciutto e ben ventilato: un'essiccazione incompleta in un'automobile calda favorisce la muffa.

I frutti verdi e acerbi non sono equivalenti alle bacche mature, morbide e scure.

Altre parti escluse. Fusti spinosi, foglie, corteccia, fiori e radici non hanno in queste fonti una conferma autonoma dell'uso alimentare a crudo.

Anche quando la pianta è stata identificata bene, non è opportuno privare l'arbusto di tutti i piccoli frutti in un ambiente naturale.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Ribes roezlii porta spesso frutti più grandi con aculei rigidi ben evidenti. Ribes californicum vive prevalentemente nelle montagne costiere e può produrre bacche spinose, ma si distingue per fiori e foglie.

Ribes cereum normalmente non possiede grandi spine sui fusti e le bacche mature sono rossastre.

Per riconoscere l'uva spina vellutata bisogna osservare insieme il cespuglio spinoso dei monti asciutti, i piccoli fiori chiari e le bacche scure coperte di peli morbidi. Non è possibile determinare la specie da una fotografia delle sole bacche prive di foglie e rami.

Durante un caldo intenso i frutti possono seccarsi e perdere sapore: ciò non indica una particolare sottospecie.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7148
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Ribes+velutinum
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Desert_gooseberry,_Ribes_velutinum_(15867751000).jpg

Ribes viscosissimum — ribes appiccicoso dalle bacche scure

Ribes viscosissimum

Nella parte fresca di una pineta della California settentrionale si può incontrare un arbusto basso con foglie arrotondate che sembrano leggermente appiccicose. In primavera si aprono piccoli fiori giallo-verdastri e in estate si formano bacche scure.



Ribes viscosissimum, arbusto con foglie lobate ghiandolose e bacche mature viola quasi nere
Walter Siegmund · CC BY 2.5 · Wikimedia Commons

È Ribes viscosissimum, il ribes appiccicoso. I frutti maturi si possono mangiare crudi e alcune fonti alimentari ne apprezzano molto il sapore. La pianta, tuttavia, non è particolarmente grande e nella pianura asciutta di Sacramento è molto meno comune che ai margini dei boschi montani freschi e umidi.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto deciduo alto pressappoco da mezzo metro a un metro e mezzo, con numerosi rami legnosi sottili. I giovani germogli, i piccioli e talvolta le foglie presentano peli ghiandolari appiccicosi.

Le foglie sono alterne, arrotondate, con tre–cinque lobi e margini dentati. Sono piuttosto piccole rispetto alle enormi foglie di Ribes bracteosum. Sulla pagina superiore si vedono peli minuti e una rete caratteristica di nervature.

I fiori sono isolati o riuniti in piccoli gruppi, di solito poco appariscenti, verdi, color crema o con sfumature rosa. Il calice è più evidente dei minuscoli petali.

Dopo l'impollinazione si formano bacche rotonde, larghe circa un centimetro. I frutti verdi diventano gradualmente rosso-violacei, poi quasi neri. All'interno della bacca matura si trova una polpa morbida con molti semi piccoli.

L'appiccicosità dei germogli è particolarmente evidente nella prima fase di crescita; in seguito parte dei peli ghiandolari si secca.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma che Ribes viscosissimum è un arbusto nativo della California e ne riporta centinaia di osservazioni negli ambienti Sagebrush Scrub, Yellow Pine Forest, Red Fir Forest e nelle comunità settentrionali a ginepro.

Predilige boschi aperti e freschi, margini forestali, radure e pendii montani abbastanza umidi. Nello Stato le osservazioni sono soprattutto associate alla Sierra Nevada e alle contee montane del nord e dell'est.

Nella calda pianura urbana di Sacramento non si dovrebbe promettere ai viaggiatori di trovarlo in ogni parco. Su alcuni margini forestali montani gli arbusti crescono in gruppi, ma il raccolto dipende dall'umidità estiva, dalla luce e dalle condizioni dell'anno.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dopo lo scioglimento della neve compaiono foglie lobate fresche e brevi gruppi di fiori. Nelle fasce montane basse ciò può accadere in aprile o maggio, mentre più in alto in giugno.

Dopo l'impollinazione le bacche rimangono verdi per varie settimane e aumentano di dimensioni. La piena maturazione dei frutti scuri avviene generalmente in estate, approssimativamente da luglio a settembre in funzione dell'altitudine.

Un arbusto in fiore non offre ancora frutti commestibili; nemmeno una bacca rossastra è necessariamente matura. All'inizio dell'autunno le foglie ingialliscono e cadono. Alcune bacche possono restare sulla pianta, ma si seccano rapidamente o vengono mangiate dagli uccelli.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Soltanto bacche completamente mature. Plants For A Future conferma espressamente il consumo crudo di Ribes viscosissimum. I frutti sono piccoli, larghi all'incirca un centimetro, e morbidi a maturazione. Il sapore può essere agrodolce, con una caratteristica nota di ribes.

A causa dei peli ghiandolari sui peduncoli e sui germogli, è meglio staccare le bacche con cautela senza raccogliere interi racemi con parti verdi. I frutti maturi si possono mangiare uno per volta oppure schiacciare in una piccola preparazione fredda, senza calore.

Conservazione. Le bacche delicate si ammaccano rapidamente quando fa caldo. Durante un viaggio è preferibile mangiarle subito, senza utilizzare frutti marci o danneggiati dagli insetti.

La fonte conferma la commestibilità dei frutti: foglie, germogli, fiori, radici e corteccia non sono quindi inclusi fra gli alimenti crudi descritti.

Caratteristiche alimentari. I frutti di alcuni Ribes sono ricchi di acidi, ma non bisogna equiparare automaticamente queste bacche al ribes da giardino per dimensione e composizione. Anche per una specie identificata con certezza è preferibile iniziare con una piccola porzione: la tolleranza individuale varia.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Ribes nevadense si distingue per i lunghi racemi rosa-rossi e per la minore appiccicosità dei germogli.

Ribes bracteosum ha foglie enormi e lunghi racemi di fiori arancioni, e cresce nei boschi umidi della costa settentrionale. Ribes cereum preferisce pendii montani sassosi più asciutti e di solito ha bacche mature rossastre.

Le uve spine Ribes roezlii e Ribes lacustre possono possedere spine robuste sui rami. La sola appiccicosità non basta a identificare la specie: occorrono anche foglie, fiori, bacche mature e regione geografica. Non si assaggiano piante sconosciute con frutti scuri.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7151
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Ribes+viscosissimum
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ribes_viscosissimum_15279.JPG

Rorippa palustris — foglie e germogli teneri dei terreni umidi

Rorippa palustris

Su una riva fangosa di stagno o in una depressione alluvionale cresce talvolta una piccola pianta della famiglia della senape, con foglie divise e minuscoli fiori gialli. Tollera bene il suolo bagnato e può colonizzare rapidamente il limo appena scoperto.



Rorippa palustris, pianta erbacea di terreno umido con foglie divise, piccoli fiori gialli e silique corte
Stefan.lefnaer · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

È Rorippa palustris, una specie nativa le cui foglie e i cui fusti giovani sono realmente descritti come alimenti crudi. Tuttavia la sicurezza dell'acqua presso cui cresce conta più dell'aspetto invitante della vegetazione.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erbacea annuale oppure perenne di breve durata, alta generalmente da venti a settanta centimetri, con fusti eretti o ascendenti e ramificati.

Le foglie inferiori sono per lo più pennatosette, con lobi laterali arrotondati o dentati e una porzione terminale più grande. Verso l'alto le foglie diventano più piccole e talvolta meno profondamente incise.



Rorippa palustris, pianta erbacea di terreno umido con foglie divise, piccoli fiori gialli e silique corte
Stefan.lefnaer · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

I piccoli fiori gialli hanno quattro petali disposti a croce e sono raccolti in racemi che si allungano.

I frutti sono silique corte, cilindriche e lievemente rigonfie, portate da peduncoli sottili. La pianta somiglia ad altri rappresentanti del genere Rorippa, quindi il solo colore giallo dei fiori non basta per determinarla.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Rorippa palustris si incontra in California sui terreni bagnati lungo stagni, fiumi, canali e superfici periodicamente allagate.

La presenza della specie non significa che l'acqua sia potabile, né che la vegetazione sia adatta al consumo crudo. I germogli crescono spesso proprio dove si depositano limo, contaminanti fecali, residui agricoli e microrganismi.

Lungo i corsi d'acqua naturali, soprattutto nei luoghi frequentati da bestiame o animali selvatici, è praticamente impossibile garantire la sicurezza del raccolto crudo osservando soltanto l'aspetto delle piante.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Quando il terreno rimane costantemente umido, i semi germinano e la pianta produce rapidamente foglie nuove e morbide.

Nella California centrale e settentrionale ciò avviene più spesso in primavera e all'inizio dell'estate, anche se sul fresco litorale la crescita può durare più a lungo.

Successivamente compaiono fiori gialli e numerose silique corte. Quando la riva si asciuga, la vegetazione diventa più dura e la pianta può concludere il suo ciclo vitale. La stagione dipende soprattutto dall'umidità del terreno, non soltanto dai mesi.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani, fusti teneri e germogli. Plants For A Future elenca espressamente queste parti di Rorippa palustris fra quelle consumate crude. Le cime giovani hanno un sapore simile alla senape, leggermente pungente.

Ma la commestibilità della specie non significa che un esemplare specifico sia sicuro. Le foglie crude cresciute presso acque naturali di qualità ignota possono essere contaminate da microrganismi pericolosi e parassiti. Il lavaggio ordinario non garantisce la disinfezione.

Per questo il consumo crudo è ragionevole soltanto nel caso di una specie identificata con sicurezza, cresciuta in un'area pulita e controllata con acqua sicura. Non è un invito a raccogliere Rorippa in un fossato qualunque lungo una strada.

Radici e semi maturi sono esclusi dall'alimentazione senza fuoco descritta.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Altre specie del genere Rorippa, fra cui Rorippa nasturtium-aquaticum, differiscono per dimensioni e colore dei petali, struttura delle silique e forma delle foglie.

Alcune piccole Cardamine hanno foglie divise simili, ma fiori bianchi e frutti più stretti. Nelle Brassicacee a fiori gialli degli ambienti umidi, per identificare la specie sono spesso necessari frutti maturi.

Non si considera commestibile ogni germoglio verde vicino a un ruscello. Anche se tutti i caratteri botanici corrispondono, la contaminazione dell'acqua è una ragione indipendente per rinunciare al consumo crudo.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7171
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rorippa+palustris
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rorippa_palustris_sl62.jpg

Rosa californica — cinorrodi rossi dei boschetti umidi

Rosa californica

Ai margini umidi dei boschi, sulle rive dei fiumi e nelle radure della California fiorisce d'estate una rosa selvatica nativa. I suoi fiori rosa a cinque petali sono ben visibili da lontano; in autunno al loro posto compaiono frutti rossi allungati.



Rosa californica, cespuglio spinoso con fiori rosa a cinque petali e cinorrodi rossi allungati
Paula Kate Marmor (PKM) · CC BY 2.5 · Wikimedia Commons

Sono cinorrodi, con un sottile strato esterno di polpa commestibile. All'interno vi sono acheni e peli irritanti: non sono quindi frutti da mangiare interi senza una preparazione accurata.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Rosa californica è un arbusto perenne, deciduo e spinoso, normalmente alto da uno a due o tre metri. I rami sono lunghi e arcuati e possono intrecciarsi con gli arbusti vicini. Portano spine dritte o ricurve, soprattutto sui germogli giovani.

Le foglie sono composte e pennate: lungo un asse centrale si dispongono diverse piccole foglioline ovali con margini dentati, di solito da cinque a sette, talvolta di più.



Rosa californica, cespuglio spinoso con fiori rosa a cinque petali e cinorrodi rossi allungati
Cliff Hutson · CC BY 2.5 · Wikimedia Commons

La superficie delle foglie è verde e piuttosto opaca. Le foglioline sono molto più piccole della lamina larga di una foglia di quercia o di salal.

Il fiore è normalmente rosa pallido, aperto, con cinque petali e numerosi stami gialli al centro. I fiori possono essere isolati o riuniti in piccoli gruppi.

Dopo la fioritura si sviluppano cinorrodi ovali, talvolta leggermente allungati, che passano dal verde all'arancione e infine al rosso. All'estremità di ciascun frutto rimangono residui dei sepali.

All'interno si trovano acheni duri e peli rigidi che li circondano.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

La rosa selvatica della California cresce in diverse parti dello Stato: nelle zone umide della Sacramento Valley, fra gli arbusti costieri e pedemontani, sulle rive dei torrenti, ai margini dei prati e nei burroni.

È una specie nativa, particolarmente evidente lungo i corsi d'acqua e dove le radici riescono a trovare umidità anche durante l'estate asciutta.

Talvolta gli arbusti formano cespuglieti molto fitti, ma sulle pendici più aride e aperte o nei deserti non sono altrettanto comuni. È più facile cercarli vicino alla vegetazione ripariale umida che fra rocce completamente esposte.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

In primavera la pianta sviluppa foglie e nuovi germogli verdi. La fioritura in California avviene generalmente dalla fine della primavera all'inizio dell'estate: nelle diverse regioni i fiori rosa si possono vedere approssimativamente da maggio a luglio.

I cinorrodi crescono durante l'estate e diventano rossi dalla fine dell'estate all'autunno. I frutti maturi sono disponibili più spesso da agosto a ottobre. Nelle località fresche possono rimanere sull'arbusto anche dopo le prime gelate.

In autunno le foglie ingialliscono e cadono, mentre talvolta i cinorrodi rossi rimangono sui rami spogli.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Polpa carnosa esterna dei cinorrodi maturi. Si mangia cruda quando il cinorrodo è rosso e morbido. Plants For A Future indica specificamente Rosa californica come una specie dai frutti commestibili crudi.

Il cibo consiste in un sottile strato di polpa intorno al contenuto interno duro; non è quindi una bacca succosa da mangiare tutta intera.

All'interno si trovano acheni rigidi e sottili peli duri. Per mangiare il frutto crudo si utilizza soltanto la polpa esterna, evitando i peli interni, che possono irritare le mucose.

Tra i Chumash e altri popoli della California esistono testimonianze del consumo dei cinorrodi, ma le informazioni sul genere Rosa non possono essere attribuite automaticamente alla sola Rosa californica. L'edibilità cruda della polpa esterna descritta qui è confermata dalla fonte specifica Plants For A Future.

La rosa porta bei fiori, ma non vengono inclusi come alimento crudo confermato precisamente per Rosa californica. La parte principale commestibile senza fuoco resta la polpa esterna del cinorrodo maturo.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Le rose selvatiche hanno rami arcuati e spinosi, foglie composte da foglioline dentate e fiori aperti con cinque petali rosa.

Rosa californica può essere confusa con altre specie di Rosa, incluse rose da giardino inselvatichite e parenti spontanee. Per identificare esattamente la specie è necessario valutare insieme la forma delle spine, le foglie e i sepali sui cinorrodi.

Frutti rossi simili a bacche appartenenti ad altri arbusti non devono essere chiamati cinorrodi senza i caratteri tipici delle rose.

Su un arbusto giovane, senza fiori e frutti, anche altre rose della California possono apparire molto simili. Non si assaggia un frutto rosso sconosciuto per identificarlo. Quando si prepara la polpa cruda di un cinorrodo, tutti i peli rigidi interni devono essere completamente separati dalla parte edibile.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7179
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Rosa+californica
- https://www.parks.ca.gov/

Rosa canina — cinorrodi rossi autunnali e petali freschi

Rosa canina

Presso vecchie siepi, ai margini delle strade forestali e lungo giardini abbandonati si può incontrare un arbusto alto con lunghi germogli arcuati e fiori rosa pallido. In autunno i rami si riempiono di cinorrodi allungati e rosso vivo.



Rosa canina, arbusto dai rami arcuati spinosi, fiori bianco-rosa e cinorrodi rossi ovali
Júlio Reis (Tintazul) · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

È Rosa canina, una rosa selvatica introdotta dall'Europa e inselvatichita in alcuni luoghi della California. Per il consumo è adatta la polpa carnosa esterna del cinorrodo maturo, non il suo contenuto interno ricco di peli irritanti.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È generalmente un arbusto deciduo alto da un metro e mezzo a tre metri, con lunghi rami arcuati. Su questi si trovano grandi spine ricurve all'indietro, simili a uncini.

Le foglie sono alterne e imparipennate, normalmente composte da cinque–sette foglioline ovate con piccoli denti appuntiti. Le foglie giovani sono di un verde delicato; con il tempo diventano più consistenti.

I fiori sono isolati oppure riuniti in piccoli gruppi, larghi alcuni centimetri, con cinque petali bianchi o rosa pallido e stami gialli.

Il cinorrodo è ovale, rosso o talvolta rosso-arancio, generalmente lungo circa due centimetri. All'apice possono rimanere i residui secchi dei sepali.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma Rosa canina come arbusto non nativo della California, ma le osservazioni registrate sono poche.

Esemplari isolati crescono ai margini dei boschi, lungo le strade e vicino a piantagioni abbandonate, soprattutto nelle regioni settentrionali e costiere più fresche.

Nella Sacramento Valley non bisogna considerarla una rosa selvatica comune: Rosa californica, nativa, e altre specie sono molto più frequenti.

Le piante vicino alle autostrade, su terreni trattati o presso scarichi non sono adatte all'alimentazione.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Nel clima mite lo sviluppo delle foglie e la fioritura avvengono dalla primavera all'inizio dell'estate.

I cinorrodi si ingrossano durante l'estate e diventano rossi verso l'autunno, spesso da agosto a ottobre. Nelle località fredde possono restare sull'arbusto più a lungo.

Dopo le notti fresche la polpa spesso diventa più morbida e sembra più dolce. I frutti verdi, duri e acerbi sono sgradevoli e non adatti alla raccolta.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Polpa esterna dei cinorrodi maturi. Plants For A Future conferma specificamente il consumo crudo dei frutti di Rosa canina.

Si apre il cinorrodo rosso, si eliminano tutti gli acheni duri e soprattutto i piccoli peli irritanti, poi si mangia soltanto la parete carnosa morbida e pulita.

Con la polpa ripulita si può preparare una purea fredda. Se non è possibile eliminare completamente acheni e peli, è meglio rinunciare al frutto.

Petali. Plants For A Future documenta anche il consumo crudo dei petali, dopo aver eliminato la base bianca e amara. È una piccola aggiunta stagionale, non una fonte alimentare abbondante.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Le vere rose del genere Rosa hanno foglie composte e dentate, fiori caratteristici e fusti spinosi, ma identificare esattamente la specie può essere difficile a causa degli ibridi.

In Rosa rubiginosa le foglie, quando vengono strofinate, possono emanare un odore di mela; sulla pagina inferiore si trovano ghiandole aromatiche.

La nativa Rosa californica forma generalmente cespuglieti diversi e si distingue per la combinazione di caratteri fiorali e fogliari.

Non bisogna considerare cinorrodo qualsiasi frutto rosso simile a una bacca: si osservano rami, spine, foglie e fiori della pianta.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7180
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rosa+canina
- https://www.uaf.edu/ces/publications/database/food/wild-roses.php

Rosa gymnocarpa — cinorrodi, petali e germogli teneri

Rosa gymnocarpa

All'ombra delle querce e delle sequoie della California settentrionale cresce talvolta un arbusto basso dalle foglie composte e delicate e dai piccoli fiori rosa.



Rosa gymnocarpa, piccola rosa selvatica con fiori rosa e cinorrodi rossi privi di sepali persistenti
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Più tardi sui rami compaiono piccoli cinorrodi rossi, la cui estremità sembra quasi nuda: i sepali cadono rapidamente dopo la fioritura. È Rosa gymnocarpa, la rosa dei boschi dai frutti nudi.

La polpa esterna dei cinorrodi maturi si può mangiare cruda e in primavera si possono consumare anche germogli teneri e petali. All'interno del frutto, però, si trovano acheni duri circondati da peli irritanti, che devono essere completamente rimossi.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto deciduo, generalmente alto da mezzo metro a un metro e mezzo, talvolta di più nei boschi umidi.



Rosa gymnocarpa, piccola rosa selvatica con fiori rosa e cinorrodi rossi privi di sepali persistenti
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

I germogli sono sottili, bruno-rossastri, con piccole spine robuste, spesso meno numerose di quelle delle rose dei fitti cespuglieti costieri.

Le foglie sono alterne e pennate, normalmente composte da cinque–sette piccole foglioline ovali dai margini finemente dentati.

In primavera compaiono fiori isolati o riuniti in pochi esemplari, con cinque petali rosa chiaro e numerosi stami gialli. Il loro diametro è spesso minore rispetto a quello delle grandi rose ornamentali.

Dopo l'impollinazione si forma un cinorrodo rosso, rotondo oppure ovale. Un tratto distintivo è che durante la maturazione i sepali all'apice cadono spesso, lasciando l'estremità del frutto più liscia.

Se tagliato, il cinorrodo contiene non un solo nocciolo, ma vari acheni duri circondati da peli sottili e rigidi.

In autunno le foglioline ingialliscono e cadono, mentre i frutti possono restare ancora per un periodo sui rami.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma Rosa gymnocarpa come specie nativa della California, con centinaia di osservazioni nelle contee di Marin, Del Norte, Humboldt, Sonoma e Santa Cruz, oltre che nelle contee montane settentrionali.

Cresce nella mezz'ombra dei boschi, sotto querce e sequoie, ai margini delle foreste miste sempreverdi e dei boschi di conifere.

Nella pianura calda e aperta della Sacramento Valley non è una rosa molto abbondante. Nelle colline pedemontane più fresche delle contee di Placer ed El Dorado è più probabile incontrarla.

I vivai californiani descrivono un arbusto alto circa un metro o un metro e mezzo, che una volta ben radicato può sopportare la siccità estiva.

È meno produttivo di molte rose alte; per la raccolta è sufficiente scegliere qualche frutto senza danneggiare la pianta.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le nuove foglioline e i germogli verdi e morbidi compaiono in primavera dopo le piogge invernali.

I fiori rosa di solito si aprono in maggio e giugno, talvolta più tardi in montagna. Subito dopo la fioritura il cinorrodo verde comincia a crescere e diventa rosso durante l'estate.

I cinorrodi completamente maturi sono normalmente disponibili verso la fine dell'estate e in autunno; dopo le prime notti fredde possono ammorbidirsi ulteriormente.

Un piccolo frutto appena arrossato ma ancora duro non equivale a un frutto maturo.

Sulla costa umida i vecchi cinorrodi possono sviluppare muffe già prima dell'inverno anche quando conservano il colore. Foglie e germogli teneri della primavera diventano più grossolani entro l'autunno.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Polpa esterna dei cinorrodi maturi. Plants For A Future conferma direttamente il consumo crudo dei frutti di Rosa gymnocarpa.

La buccia rossa e il sottile strato carnoso sono agrodolci, talvolta più gradevoli dopo le notti fresche.

Bisogna aprire il cinorrodo e rimuovere completamente gli acheni interni e, soprattutto, i peli che li circondano. Questi peli possono irritare la bocca e l'apparato digerente.

Se è difficile pulire un frutto così piccolo senza strumenti, è preferibile non consumarlo piuttosto che ingerire i peli.

Germogli primaverili. Plants For A Future conferma anche l'uso crudo delle cime giovani e morbide. Si mangiano soltanto dopo aver eliminato il rivestimento spinoso, con la specie identificata con certezza; i rami vecchi e duri non sono alimenti.

Petali. Anche i petali rosa freschi si possono mangiare crudi. Il repertorio della specie consiglia di eliminare la base bianca e amarognola. Sono piccoli e costituiscono soltanto una modesta aggiunta stagionale.

Non si raccolgono tutti i fiori di un arbusto piccolo, lasciando così che si formino frutti anche per gli uccelli.

Semi, radici, corteccia e foglie non sono consigliati come alimenti crudi in questa descrizione.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Rosa woodsii ssp. ultramontana, una rosa montana già descritta nell'atlante, cresce spesso in comunità montane più aperte e i suoi sepali si comportano diversamente sui cinorrodi maturi.

Rosa nutkana presenta normalmente fiori rosa più grandi e frutti più voluminosi. Rosa californica può formare densi cespuglieti spinosi lungo i corsi d'acqua e differisce nelle infiorescenze.

Per identificare Rosa gymnocarpa sono particolarmente utili i piccoli fiori isolati, la mezz'ombra boschiva e l'apice nudo del cinorrodo maturo.

Non è prudente determinare l'arbusto da un solo frutto, senza fiori o foglie. Le rose ornamentali trattate con pesticidi non devono essere usate per il consumo crudo.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=7182
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rosa+gymnocarpa
- https://www.calfloranursery.com/plants/rosa-gymnocarpa/

Rosa multiflora — piccoli cinorrodi e giovani foglie primaverili

Rosa multiflora

Accanto a una vecchia siepe o lungo un terreno agricolo abbandonato può crescere un enorme arbusto spinoso dai rami arcuati.



Rosa multiflora, grande arbusto arcuato e spinoso con racemi di piccoli fiori bianchi e numerosi cinorrodi rossi
Jarka D · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Alla fine della primavera si copre di moltissimi piccoli fiori bianchi raccolti in racemi. In autunno al loro posto rimangono centinaia di minuscoli cinorrodi rossi.

È Rosa multiflora, una rosa originaria dell'Asia orientale, inselvatichita in alcune parti della California. È commestibile la polpa esterna dei cinorrodi maturi e, nella prima fase di crescita, le foglie e i germogli ancora morbidi.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto deciduo o semisempreverde, con lunghi rami penduli oppure striscianti che raggiungono diversi metri.



Rosa multiflora, grande arbusto arcuato e spinoso con racemi di piccoli fiori bianchi e numerosi cinorrodi rossi
AnRo0002 · CC0 · Wikimedia Commons

Sui rami si trovano numerose spine robuste e ricurve. Le foglie sono alterne e composte, generalmente formate da cinque–nove piccole foglioline dentate.

Alla base del picciolo comune sono visibili stipole sfrangiate, simili a un pettine, un carattere importante della specie.

Le infiorescenze sono grandi e ramificate e contengono decine di piccoli fiori, larghi circa due centimetri.

Ogni fiore possiede cinque petali bianchi, talvolta rosati, e numerosi stami gialli.

In autunno compaiono cinorrodi rotondi, larghi approssimativamente cinque–otto millimetri, di colore rosso vivo, con molti acheni duri e peli sottili irritanti all'interno.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma Rosa multiflora come specie non nativa, segnalata in alcune regioni dello Stato.

Cresce presso vecchie siepi, sui margini forestali disturbati e talvolta in luoghi umidi dove gli uccelli diffondono i semi.

Negli Stati Uniti orientali costituisce un arbusto fortemente invasivo, ma in California la distribuzione è irregolare. Grandi cespuglieti spinosi spesso appartengono a specie di rose o rovi completamente diverse.

Nella Sacramento Valley sono possibili singoli esemplari vicino agli abitati, ma non si può considerarla una fonte regolare di cibo spontaneo su tutte le rive fluviali.

Gli arbusti che crescono su terreni privati appartengono al proprietario.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

I germogli sottili e le foglioline ancora morbide si aprono in primavera.

L'abbondante fioritura avviene generalmente alla fine della primavera e all'inizio dell'estate. Successivamente, verso la fine dell'estate, si formano cinorrodi verdi che diventano rossi in autunno e spesso rimangono sull'arbusto durante l'inverno.

La polpa dei piccoli frutti è particolarmente morbida dopo periodi di tempo fresco, ma quelli con segni di marciume o muffa devono essere scartati.

I germogli primaverili e i cinorrodi autunnali sono alimenti differenti e diventano disponibili in momenti molto diversi.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Cinorrodi completamente maturi. Plants For A Future indica specificamente il loro consumo crudo. La quantità di polpa è scarsa, perché all'interno vi sono molti acheni e peli.

Si apre ogni frutto oppure si schiaccia e filtra accuratamente, ottenendo soltanto la polpa rossa esterna e pulita, senza far arrivare in bocca i peli pungenti.

Foglie giovani e cime primaverili tenere. Sono anch'esse descritte come alimenti crudi. Si possono tagliare finemente dopo aver rimosso tutte le spine e i tessuti più duri. I rami e le foglie ormai maturi non sono adatti.

I semi hanno impieghi alimentari descritti dopo una specifica lavorazione, ma non fanno parte della dieta senza fuoco proposta in questa descrizione.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Rosa rubiginosa e Rosa canina presentano generalmente meno fiori in uno stesso gruppo e stipole di forma diversa.

La nativa Rosa californica produce fiori rosa più grandi e cresce spesso in gruppi lungo i torrenti.

Rosa multiflora si distingue per i numerosissimi fiori bianchi in una sola pannocchia, i piccoli cinorrodi e le stipole pettinate.

Alcune rose rampicanti ornamentali possono assomigliarle; senza frutti e stipole l'identificazione non è affidabile.

In qualunque rosa, i peli interni dei cinorrodi non devono essere ingeriti.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8730
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Rosa+multiflora
- https://www.invasivespeciesinfo.gov/terrestrial/plants/multiflora-rose

Rosa nutkana — grandi fiori rosa e cinorrodi rossi

Rosa nutkana

Ai margini dei boschi costieri della California settentrionale cresce un alto arbusto di rosa, con grandi fiori rosa intenso.



Rosa nutkana, cespuglio con grandi fiori rosa a cinque petali, spine ricurve e cinorrodi rossi rotondi
MeadowLore · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

D'estate si copre di piccoli frutti verdi che verso l'autunno diventano cinorrodi rossi e rotondi, talvolta grandi quanto una piccola prugna.

È Rosa nutkana, la rosa di Nutka, un arbusto nativo del Nord-Ovest pacifico. La polpa esterna matura è stata consumata cruda; anche petali e germogli giovani ripuliti sono descritti come alimenti senza fuoco.

Il carattere più importante per chi raccoglie è la presenza, all'interno di ogni cinorrodo, di numerosi acheni circondati da peli irritanti che non si devono mangiare insieme alla polpa.



Rosa nutkana, cespuglio con grandi fiori rosa a cinque petali, spine ricurve e cinorrodi rossi rotondi
Leslie Seaton · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È una rosa arbustiva decidua, spesso alta fino a due–tre metri, che forma gruppi di rami grazie ai polloni radicali.

I rami sono verdastri o rossastri, con alcune grandi spine ricurve; spesso due spine sono visibili vicino alla base della foglia.

Le foglie sono alterne e pennate, composte da cinque–sette foglioline ovali e dentate. Quella terminale è spesso la più grande.

I fiori sono relativamente grandi per una rosa selvatica locale: cinque petali rosa semplici circondano numerosi stami gialli. I fiori crescono isolati o in piccoli gruppi alle estremità dei rami e hanno normalmente un profumo gradevole.

Dopo la fioritura il ricettacolo aumenta di volume e si trasforma in un cinorrodo rosso, rotondo e carnoso, con residui dei sepali. All'interno si trovano acheni duri ricoperti di sottili peli rigidi.

L'osservazione di fiori e frutti maturi sullo stesso arbusto permette di distinguerla dalle altre rose californiane con maggiore sicurezza.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma Rosa nutkana, compresa la sua varietà costiera, come pianta nativa della California.

Cresce soprattutto nelle regioni costiere settentrionali, ai margini dei boschi umidi, vicino ai ruscelli e nelle radure forestali aperte.

California Flora Nursery ne segnala la presenza nella North Bay e la preferenza per luoghi moderatamente umidi.

Nella Sacramento Valley calda e secca è meno comune rispetto a Rosa californica lungo i corsi d'acqua della pianura; gli ambienti naturali adatti alla rosa di Nutka si trovano più spesso verso nord o a quote pedemontane maggiori.

La pianta può formare gruppi estesi, ma la sola presenza di rami spinosi non dimostra che si tratti di questa specie.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

In primavera si aprono le foglie nuove e crescono germogli teneri.

Sulla costa relativamente fresca i grandi fiori rosa compaiono di solito alla fine della primavera e in giugno e luglio.

Dopo la fioritura crescono cinorrodi verdi che diventano rossi in agosto–ottobre. Con le prime notti fredde i frutti maturi si ammorbidiscono e spesso diventano più dolci.

Le foglie cadono gradualmente, mentre alcuni cinorrodi rimangono sui rami spogli.

Non è un frutto disponibile tutto l'anno: in primavera si possono mangiare petali e cuore dei germogli teneri ripuliti; in autunno la parte commestibile è soltanto la polpa esterna dei cinorrodi pienamente maturi.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Polpa rossa esterna dei cinorrodi maturi. Plants For A Future e l'University of Alaska Fairbanks Extension confermano il consumo crudo.

Si separa accuratamente la polpa dalla cavità interna, eliminando tutti gli acheni e i peli rigidi. Non bisogna masticarli insieme al frutto: i peli possono irritare la bocca e il tratto digerente.

Lo strato commestibile è relativamente sottile, dal sapore agrodolce e talvolta astringente. Se non si riescono a eliminare completamente i peli senza attrezzi adatti, è preferibile non mangiare il frutto.

Petali freschi. La fonte specifica ne conferma l'uso crudo. Si può eliminare la base chiara e amarognola del petalo. I petali sono pochi e offrono un aroma delicatamente dolce, non una quantità abbondante di cibo.

Germogli teneri primaverili. La stessa fonte descrive come commestibile crudo il cuore morbido del germoglio, dopo averlo ripulito. I vecchi fusti spinosi, le foglie e le radici non rientrano fra gli alimenti indicati.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Rosa californica porta spesso più fiori leggermente piccoli in gruppi e differisce per spine e forma dei frutti.

Rosa woodsii può avere fiori rosa simili, quindi occorre considerare la combinazione di dimensione e posizione del fiore, sepali e spine.

Un arbusto privo di fiori e frutti non si può determinare basandosi soltanto sulle grandi spine.

Talvolta nelle vicinanze cresce la quercia velenosa, le cui foglie trifogliate non devono essere raccolte insieme ai germogli della rosa. Nelle aree protette la raccolta di fiori e frutti può essere vietata.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7184
- https://www.calfloranursery.com/plants/rosa-nutkana/
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rosa+nutkana
- https://www.uaf.edu/ces/publications/database/food/wild-roses.php

Rosa pisocarpa — cinorrodi rossi lungo i torrenti settentrionali

Rosa pisocarpa

Nelle fresche valli boscose della California settentrionale, in autunno, bassi arbusti di rosa selvatica si ricoprono di piccoli frutti rossi. Durante l'estate sugli stessi rami si aprono fiori rosa chiaro. È Rosa pisocarpa, una rosa dai cinorrodi riuniti in gruppi: i frutti si possono mangiare freschi dopo aver separato il sottile strato esterno commestibile dai peli irritanti racchiusi all'interno.



Rosa pisocarpa, rosa selvatica con foglie pennate, fiori rosa e piccoli cinorrodi rossi
Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È una pianta decidua che generalmente forma un arbusto alto fino a due metri, talvolta poco di più. I germogli sono sottili e arcuati, provvisti di spine particolarmente visibili sui rami giovani e in prossimità dei nodi.

Le foglie sono composte: lungo un asse centrale si dispongono diverse foglioline ovali e dentate, spesso da cinque a sette. In primavera il fogliame giovane è morbido, in seguito diventa più consistente e scuro.

I fiori sono per lo più solitari o riuniti in piccoli gruppi, con cinque petali rosa e un centro evidente formato da numerosi stami. Dopo la caduta dei petali, il ricettacolo fiorale si ingrossa.

Il «frutto» rosso maturo della rosa è, in termini botanici, un ipanzio al cui interno si trovano numerosi piccoli frutti veri e propri, duri, insieme a sottili peli pungenti. Questi peli sono importanti dal punto di vista alimentare: non devono essere ingeriti.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Rosa pisocarpa è stata osservata in California sui pendii ombrosi, lungo i torrenti, ai margini umidi dei boschi e nelle comunità pedemontane. È una specie nativa dell'America settentrionale occidentale.

Nei quartieri caldi e asciutti della pianura di Sacramento non bisogna aspettarsi di incontrarla ovunque: è più probabile trovarla negli ambienti boschivi freschi e umidi.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

La fioritura comincia verso la fine della primavera e prosegue durante l'estate, soprattutto alle quote montane più elevate.

I cinorrodi rossi maturano normalmente da agosto a ottobre; alcuni frutti tardivi possono rimanere sui rami dopo l'abbassamento delle temperature.

Per mangiarli freschi si scelgono soltanto frutti completamente colorati, sani e morbidi.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Polpa esterna del cinorrodo maturo. Il repertorio alimentare Plants For A Future classifica espressamente i frutti di Rosa pisocarpa come commestibili crudi.

La polpa è relativamente scarsa e, sotto di essa, si trovano molti peli e acheni duri. La parte utilizzabile è esclusivamente l'involucro rosso accuratamente ripulito. È utile aprire il frutto e rimuovere completamente il contenuto interno, senza schiacciare i peli nella polpa destinata al consumo.

Altre parti della pianta. La letteratura riporta diversi impieghi delle rose selvatiche, ma ciò non significa che le foglie, le radici o i frutti acerbi di questa particolare specie possano essere mangiati senza ulteriori verifiche.

L'alimento crudo principale e specificamente confermato in questa descrizione è la polpa del cinorrodo maturo.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

In California crescono Rosa californica, Rosa gymnocarpa e altre rose native. Possono avere cinorrodi rossi simili, ma differiscono per numero e forma delle foglioline, caratteristiche delle spine, peduncoli, sepali e ambienti di crescita.

Il fiore a cinque petali e le foglie composte e dentate consentono di riconoscere il genere, ma non sempre la specie.

I peli interni dei cinorrodi irritano le mucose e l'intestino. Se non è possibile eliminarli accuratamente insieme a tutti gli acheni duri, il frutto non deve essere mangiato crudo.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7186
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rosa+pisocarpa
- https://floranorthamerica.org/Rosa

Rosa rubiginosa — foglie al profumo di mela e petali crudi

Rosa rubiginosa

Fra le rose selvatiche dei versanti freschi e dei vecchi pascoli si distingue un arbusto dall'odore sorprendente: basta strofinare leggermente una foglia per avvertire il profumo di mela verde.



Rosa rubiginosa, rosa selvatica spinosa con foglie dentate ghiandolose, fiori rosa e cinorrodi rossi
Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

È Rosa rubiginosa, la rosa eglanteria, detta anche sweetbriar. I suoi piccoli fiori rosa compaiono durante la stagione calda e in autunno rimangono i frutti rossi.

Per questa specie sono confermati come alimenti crudi i petali e i germogli appena spuntati. I frutti sono invece documentati principalmente come alimento dopo preparazione con calore.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto deciduo, alto e fitto, spesso da uno a due metri e mezzo, con lunghi germogli spinosi. Le spine sono frequentemente ricurve e possono comparire a coppie vicino alle foglie.

Le foglie sono composte, normalmente da cinque–sette foglioline arrotondate e dentate. La pagina inferiore è ricoperta da minuscole ghiandole che sprigionano il caratteristico profumo di mela. Sulla pagina superiore le foglioline sono verdi e leggermente lucide.

I fiori sono rosa, di circa tre–cinque centimetri di diametro, con cinque petali e stami dorati; alla base di ogni petalo si nota una parte più chiara. Dopo la fioritura si sviluppano cinorrodi rossi, arrotondati oppure ovali.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora considera questa specie introdotta, ma documentata da centinaia di osservazioni in California.

Si può trovare sui versanti disturbati, ai margini dei boschi, lungo le strade e vicino a vecchie siepi, spesso nella fascia costiera fresca e nelle colline pedemontane.

Non è un alimento caratteristico degli ambienti desertici, né un arbusto diffusissimo della pianura urbana di Sacramento. Le piante vicine ai pascoli o alle autostrade possono essere contaminate.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le nuove foglie e i germogli teneri compaiono in primavera dopo le piogge invernali.

La fioritura avviene generalmente fra la tarda primavera e l'estate; i frutti rossi si formano nella seconda metà dell'estate e rimangono fino all'autunno. Dopo il freddo alcuni cinorrodi si ammorbidiscono.

I germogli giovani commestibili rappresentano una fase brevissima: quando il germoglio diventa legnoso e sviluppa spine rigide, non è più adatto al consumo crudo.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Petali dei fiori. Plants For A Future indica espressamente che i petali di Rosa rubiginosa si possono mangiare crudi, eliminando la parte bianca e amara alla base. Il sapore è delicato, con un aroma floreale, adatto a una piccola aggiunta a un alimento freddo.

Germogli appena spuntati. La stessa fonte segnala il consumo crudo dei germogli appena emersi dal terreno in primavera. Devono essere parti estremamente giovani, morbide, non ancora legnose e prive di spine.

Cinorrodi esclusi da questa descrizione degli alimenti crudi. Per questa specie Plants For A Future descrive i frutti come alimento cotto: perciò non vengono presentati qui come cibo crudo confermato. Durante un'eventuale raccolta dei cinorrodi non bisogna comunque mangiarne peli interni e acheni.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Rosa canina, molto simile, ha fiori e frutti dalla forma vicina, ma le sue foglie non sprigionano un odore di mela altrettanto marcato.

Anche le rose native della California possono portare fiori rosa e spine ricurve. Per riconoscere la rosa eglanteria sono importanti le ghiandole sulla pagina inferiore delle foglie, l'aroma, la forma delle spine e i sepali.

Non si assaggiano germogli di piante spinose sconosciute: prima si verificano tutti i caratteri botanici.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=11057
- https://pfaf.org/user/plant.aspx?LatinName=Rosa+rubiginosa

Rosa rugosa — grandi cinorrodi carnosi e petali

Rosa rugosa

In un giardino vicino al mare si può notare un fitto arbusto spinoso dai grandi fiori rosa lampone e dalle foglie che sembrano coperte di piccole pieghe.



Rosa rugosa, foglie profondamente rugose, grandi fiori rosa e cinorrodi rossi carnosi appiattiti
TomiUSM · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Verso l'autunno, al posto dei fiori maturano grandi cinorrodi rossi e arrotondati, simili a piccoli pomodori.

È Rosa rugosa, una specie asiatica occasionalmente osservata in California fuori dalle piantagioni. Ogni frutto contiene una quantità relativamente abbondante di polpa ed è quindi particolarmente comodo da mangiare crudo, dopo aver rimosso tutti gli acheni e i peli irritanti.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto deciduo, generalmente alto da uno a due metri, che si espande tramite germogli sotterranei.

I fusti sono robusti e densamente ricoperti di spine dritte di varie dimensioni: fra quelle grandi si vedono numerosi aculei sottilissimi.

Le foglie sono composte, più spesso da cinque–nove foglioline ovali, ciascuna con margini dentati e nervature profondamente incavate. La superficie è irregolare e rugosa, un carattere importante della specie.

I fiori sono grandi, isolati oppure in piccoli gruppi, rosa, viola-rosati o bianchi, con cinque petali larghi e stami gialli.

Il cinorrodo è rotondo e un po' appiattito, rosso vivo oppure arancione, normalmente più grande di quelli delle rose native della California.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora classifica Rosa rugosa fra gli arbusti non nativi e riporta soltanto poche osservazioni spontanee nello Stato, nelle contee di Sonoma e Yolo.

La maggior parte degli esemplari visibili in California appartiene a giardini e sistemazioni paesaggistiche.

La specie sopporta vento e salsedine meglio di molte rose ornamentali, perciò viene piantata vicino al mare; può anche crescere su terreni soleggiati e ben drenati.

Non deve essere descritta come alimento selvatico comune della Sacramento Valley. I frutti di un arbusto su proprietà privata appartengono al proprietario; le piante trattate con prodotti chimici non sono adatte all'alimentazione.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Nel clima mite la fioritura avviene dalla tarda primavera e spesso prosegue durante l'estate.

I frutti di colore vivace compaiono già verso agosto; la stagione principale di maturazione va normalmente da agosto a ottobre.

Talvolta sullo stesso arbusto si trovano contemporaneamente fiori, piccoli frutti verdi e cinorrodi rossi.

Un cinorrodo maturo diventa rosso intenso e il suo spesso involucro è più morbido di quello verde. Dopo le prime notti fredde i frutti possono ammorbidirsi e diventare più dolci, ma quelli ammuffiti o marci non si raccolgono.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Polpa dei cinorrodi maturi. Plants For A Future conferma espressamente il consumo crudo dei frutti di Rosa rugosa, sottolineando lo spesso strato carnoso.

Si apre il frutto e si eliminano accuratamente gli acheni duri e tutto lo strato dei piccoli peli interni. Si mangia soltanto la polpa rossa pulita, fresca oppure schiacciata in una purea fredda.

I peli numerosi possono irritare la bocca e il tratto digerente.

Petali dei fiori. Anche i petali sono documentati come commestibili crudi; se ne elimina la parte biancastra e amara alla base.

Germogli esclusi. Per i germogli giovani la descrizione specifica prevede la bollitura, quindi non sono inclusi fra gli alimenti crudi.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Rosa canina e Rosa rubiginosa hanno foglie più sottili, prive della marcata superficie rugosa, e di solito cinorrodi più allungati.

Nelle rose native della California i fiori sono spesso più piccoli e il frutto possiede uno strato carnoso assai più sottile.

I caratteri principali di Rosa rugosa sono la presenza contemporanea di spine grandi e moltissimi aculei sottili, foglie ampie e rugose, grandi fiori e cinorrodi appiattiti e carnosi.

Non si mangiano i frutti delle rose ornamentali se non si sa se siano stati usati insetticidi sistemici. L'edibilità dell'involucro esterno non rende sicuro masticare acheni e peli interni.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9406
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=9406
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Rosa+rugosa
- https://www.uaf.edu/ces/publications/database/food/wild-roses.php

Rosa spithamea — piccola rosa californiana dai cinorrodi aranciati

Rosa spithamea

Sui versanti costieri aperti e nelle comunità arbustive della California cresce una rosa selvatica bassa, che si alza appena sopra l'erba.

D'estate produce semplici fiori rosa e in seguito piccoli cinorrodi arancioni o rossi.

È Rosa spithamea, conosciuta anche come Sonoma rose, una specie nativa. La parte commestibile del cinorrodo selvatico è la polpa esterna morbida del frutto completamente maturo, senza gli acheni duri e i peli irritanti racchiusi all'interno.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto deciduo basso, generalmente alto da quindici a sessanta centimetri, talvolta con germogli arcuati più lunghi.

I fusti sono sottili e portano numerosi aculei simili ad aghi, diritti oppure leggermente incurvati.

Le foglie sono alterne e imparipennate, normalmente composte da cinque–sette piccole foglioline ovali con margini dentati.

I fiori crescono isolati o in piccoli gruppi; hanno cinque petali rosa e stami gialli al centro. Un singolo fiore è largo alcuni centimetri.

Dopo l'impollinazione si forma un frutto rotondo oppure ovale, un ipanzio arancione-rossastro; i sepali spesso rimangono alla sua estremità.

La superficie del cinorrodo può portare piccoli peli ghiandolari, mentre all'interno si trovano acheni con peli rigidi e irritanti.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora considera Rosa spithamea endemica della California.

Le osservazioni provengono dalle regioni costiere e settentrionali, fra cui Marin, Sonoma, Santa Cruz, San Luis Obispo e alcune contee pedemontane.

La specie cresce nei cespuglieti costieri, sui margini forestali soleggiati, tra le erbe e nei luoghi con suolo disturbato, ma non forma cespuglieti diffusi ovunque nella calda pianura della Sacramento Valley.

I suoi piccoli gruppi di arbusti si danneggiano facilmente durante una raccolta poco attenta, soprattutto nelle zone costiere protette.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

In primavera si aprono le foglie dentate. I fiori rosa compaiono generalmente dalla tarda primavera all'estate, con differenze legate alla distanza dall'oceano.

I piccoli frutti iniziano a colorarsi verso la fine dell'estate e maturano completamente in autunno. Talvolta rimangono sui rami dopo il raffreddamento del clima.

Per essere mangiati crudi devono avere un colore uniforme ed essere sufficientemente morbidi.

Non si utilizzano frutti secchi, neri, ammuffiti o che non si possano staccare senza danneggiare il ramo.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Soltanto l'involucro carnoso esterno del cinorrodo maturo. Per le rose selvatiche californiane la commestibilità della polpa esterna è confermata da fonti naturalistiche regionali. Nel caso di Rosa spithamea è particolarmente importante non estendere questa indicazione agli acheni e ai peli interni.

Si apre il piccolo frutto, si eliminano completamente gli acheni e i peli ispidi che li circondano, quindi si mangia soltanto l'involucro morbido e pulito.

Il gusto è generalmente acido oppure lievemente agrodolce e la quantità di polpa è scarsa.

Se non si riescono a separare accuratamente i peli, il frutto non va mangiato.

Rami, foglie e radici non sono considerati alimenti in questa descrizione.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Rosa californica è normalmente molto più alta, forma germogli più robusti e cresce spesso vicino all'acqua.

In Rosa gymnocarpa i sepali cadono spesso dal cinorrodo giovane, mentre in Rosa spithamea normalmente rimangono.

La California Native Plant Society illustra anche altri caratteri distintivi: la rosa nana possiede spine dritte e sottili e spesso una superficie ghiandolosa dell'ipanzio, mentre la rosa californiana ha spine più spesse e ricurve.

Non è possibile identificare con sicurezza la specie da un unico frutto rosso. I peli minuti all'interno dei cinorrodi sono pericolosi per le mucose indipendentemente dalla specie.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=7187
- https://cnpsslo.org/wp-content/uploads/2022/10/1122-obispoensis-newsletter-california-native-plant-society-slo.pdf
- https://data.sacriver.org/assets/f1cb2bcf8cda9dd924d396b652b39c3/application/pdf/WhiskeytownEnvirSchool_Naturalist_Guide.pdf

Rosa woodsii ssp. ultramontana — cinorrodi rossi della Sierra

Rosa woodsii ssp. ultramontana

In un prato montano o lungo un ruscello della Sierra Nevada orientale crescono talvolta arbusti spinosi dalle foglie sottili e dai fiori rosa a cinque petali. Verso la fine dell'estate sui rami compaiono piccoli cinorrodi rossi.



Rosa woodsii ssp. ultramontana, rosa montana con fiori rosa a cinque petali e cinorrodi rossi
Stickpen · CC0 · Wikimedia Commons

È Rosa woodsii ssp. ultramontana, una forma californiana nativa della rosa di Woods.

La polpa esterna dei cinorrodi completamente maturi, i petali freschi e i teneri germogli primaverili ripuliti sono descritti come alimenti crudi al livello della specie Rosa woodsii.

All'interno di ciascun cinorrodo, tuttavia, ci sono acheni circondati da numerosi peli irritanti, che non devono essere ingeriti insieme alla polpa.



Rosa woodsii ssp. ultramontana, rosa montana con fiori rosa a cinque petali e cinorrodi rossi
Matt Lavin · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto deciduo, spesso alto da mezzo metro a due metri, con numerosi rami eretti oppure arcuati.

I giovani germogli rossastri portano spine robuste, talvolta a coppie alla base delle foglie, e su alcuni fusti piccoli aculei.

Le foglie sono alterne e pennate, generalmente composte da cinque–sette piccole foglioline dentate, verdi sopra e più chiare sotto.

Nella tarda primavera e in estate compaiono fiori rosa, isolati oppure in piccoli gruppi alle estremità dei germogli.

Ogni fiore ha cinque petali, numerosi stami gialli e sepali verdi.

Dopo la fioritura il ricettacolo carnoso si ingrossa e forma un cinorrodo rosso, rotondo oppure ovale, con resti dei sepali all'apice.

All'interno non si trova un solo nocciolo, bensì numerosi acheni duri circondati da piccoli peli rigidi.

In autunno le foglie ingialliscono e cadono; talvolta i cinorrodi rossi rimangono sui rami anche dopo le prime notti fredde.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora classifica Rosa woodsii ssp. ultramontana fra gli arbusti nativi della California, con osservazioni nelle contee montane di Mono, Inyo, Modoc, Plumas, Lassen, El Dorado, Alpine e altre.

Cresce nei boschi misti di conifere, nei luoghi umidi e infossati, nei prati montani e negli spazi pedemontani aperti.

Non è una specie comune nel centro della Sacramento Valley come Rosa californica lungo le rive dei fiumi.

Le diverse sottospecie di Rosa woodsii non hanno areali perfettamente coincidenti: una registrazione botanica da qualche parte negli Stati Uniti non significa che si tratti proprio della sottospecie californiana ultramontana.

Nelle località adatte può formare cespuglieti, ma i piccoli cinorrodi sono mangiati rapidamente dagli uccelli e dagli altri animali.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

I germogli giovani e teneri compaiono con il riscaldamento primaverile e dopo lo scioglimento della neve.

La fioritura montana è visibile in genere da maggio a luglio, più tardi alle quote elevate.

I cinorrodi verdastri crescono durante l'estate e diventano gradualmente rossi.

Plants For A Future colloca la maturazione di Rosa woodsii tra agosto e ottobre; dopo le prime notti fredde la polpa può essere più morbida.

Lo strato esterno commestibile rimane sottile indipendentemente dalla grandezza del frutto.

I vecchi cinorrodi invernali possono essere ammuffiti o coperti da una crosta secca, quindi la sola colorazione rossa non garantisce che siano adatti al consumo.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Soltanto la polpa esterna dei cinorrodi maturi. Plants For A Future conferma il consumo crudo dei frutti della specie Rosa woodsii.

La polpa rossa deve essere separata accuratamente dalla cavità interna, eliminando completamente tutti gli acheni e, soprattutto, i peli irritanti che li circondano.

Possono danneggiare la mucosa della bocca e irritare l'apparato digerente. Se senza attrezzi non si può ottenere polpa completamente pulita, è preferibile lasciare il frutto.

Il gusto è agrodolce, talvolta più piacevole dopo le prime notti fresche.

Petali rosa freschi. La fonte dedicata alla specie ne descrive il consumo crudo. Si può rimuovere la base bianca e amarognola, conservando la parte colorata e tenera.

Si mangiano piccole porzioni, senza togliere tutti i fiori da un arbusto piccolo.

Germogli primaverili teneri e ripuliti. Anche il consumo crudo è confermato per la specie Rosa woodsii: si tratta soltanto della parte interna giovane e morbida, dopo aver eliminato la superficie esterna spinosa.

Rami vecchi, foglie, radici e peli interni ai frutti non sono alimenti.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Rosa nutkana, descritta separatamente, di solito porta fiori solitari più grandi e presenta una disposizione diversa di spine e sepali.

Rosa californica forma più spesso fitti cespuglieti lungo i fiumi e fiorisce in gruppi rosa a quote più calde.

Le forme californiane di Rosa woodsii differiscono per dimensioni dei fiori, foglioline e peluria, perciò un'identificazione certa della sottospecie può richiedere una chiave botanica.

Non si attribuisce automaticamente questo nome a qualsiasi arbusto rosa dai cinorrodi rossi. Anche nella specie identificata correttamente, i peli interni rimangono pericolosi.

Gli arbusti ornamentali trattati con pesticidi e i cespuglieti intrecciati con la quercia velenosa non sono adatti alla raccolta.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=11996
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=7188
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rosa+woodsii

Rosmarinus officinalis — foglie aromatiche del rosmarino

Rosmarinus officinalis

Su un pendio asciutto e soleggiato oppure accanto a una vecchia recinzione può sopravvivere un fitto arbusto sempreverde dalle foglie molto strette.



Rosmarinus officinalis, arbusto sempreverde con foglie strette verde scuro sopra e bianche sotto e piccoli fiori azzurri
Daniel VILLAFRUELA · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Strofinandole fra le dita si sprigiona subito un forte aroma resinoso e speziato, che ricorda le conifere. Già durante la stagione fresca fra le foglie possono aprirsi delicati fiori azzurri.

È il rosmarino, oggi spesso indicato con il nome scientifico Salvia rosmarinus.

Le foglie giovani sono adatte al consumo crudo come spezia, non come principale fonte di verdura.



Rosmarinus officinalis, arbusto sempreverde con foglie strette verde scuro sopra e bianche sotto e piccoli fiori azzurri
IndigoTardigrade · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto legnoso sempreverde alto da trenta centimetri a un metro e mezzo o due; le forme striscianti sono notevolmente più basse.

I germogli sono molto ramificati; quelli giovani portano peli corti, mentre la corteccia dei rami vecchi è bruno-grigiastra e fessurata.

Le foglie sono opposte, strette e lineari, generalmente lunghe da uno a quattro centimetri, con margini ripiegati verso il basso.

La pagina superiore è verde scuro e lucida; quella inferiore è biancastra per la fitta peluria.

I fiori si dispongono in piccoli gruppi all'ascella delle foglie, sui germogli superiori.

La corolla è bilabiata, azzurro pallido, lilla oppure talvolta bianca, con stami sporgenti.

Dopo la fioritura si formano piccoli frutti secchi simili a nucule.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora registra Rosmarinus officinalis, vecchio nome scientifico di Salvia rosmarinus, come arbusto non nativo con oltre cento osservazioni fuori dalla coltivazione.

Le piante sfuggite dai giardini sono segnalate soprattutto nelle contee costiere della California meridionale e della Bay Area, dove sopportano bene l'estate asciutta.

Nella Sacramento Valley il rosmarino è molto coltivato nei giardini, ma non esistono cespuglieti spontanei indipendenti in ogni luogo.

Sui vecchi pendii asciutti alcuni arbusti possono sopravvivere senza irrigazione.

Molte piantagioni ornamentali urbane sono trattate con prodotti fitosanitari, perciò le loro foglie non sono adatte all'alimentazione.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Poiché le foglie sono sempreverdi, sono fisicamente presenti per la maggior parte dell'anno.

Tuttavia le cime nuove, più morbide e aromatiche, compaiono dopo le piogge invernali e il riscaldamento primaverile.

Nel clima mite la fioritura può iniziare in inverno e proseguire in primavera, talvolta ripetendosi in autunno.

Nella calda estate i germogli giovani diventano più duri e le foglie hanno un aroma più intensamente resinoso.

Per il consumo crudo si scelgono piccole foglie tenere su un arbusto pulito e identificato con sicurezza.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Plants For A Future e le fonti botaniche alimentari ne confermano l'uso fresco come spezia.

Per la consistenza coriacea è più comodo tritarle molto finemente oppure schiacciarle con poca acqua fredda, ottenendo una piccola aggiunta aromatica a un alimento già pronto.

Ne bastano poche: grandi quantità hanno un sapore troppo resinoso e possono irritare lo stomaco.

Si possono far essiccare interi rametti all'ombra, senza riscaldamento, poi staccare le foglie secche e utilizzarne piccole quantità.

L'olio essenziale di rosmarino non è equivalente alle foglie come alimento e non si ingerisce per questo scopo.

I rami legnosi e le radici non sono utilizzati.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Anche la lavanda Lavandula angustifolia ha foglie strette e un profumo intenso, ma le sue foglie sono normalmente più argentate e i fiori sono disposti in lunghe spighe terminali.

Il nativo Trichostema lanceolatum è anch'esso aromatico, ma è un'erbacea annuale con fiori lilla diversi.

Gli aghi del pino sono riuniti in fascetti sui rami delle conifere, mentre il rosmarino è un vero arbusto a fiore con foglie opposte e fiori bilabiati.

Non si identifica una spezia commestibile basandosi esclusivamente sulla somiglianza dell'odore.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8619
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Rosmarinus+officinalis

- https://powo.science.kew.org/

Rubus armeniacus — more nere mature dei fitti roveti

Rubus armeniacus

Lungo i fiumi e i canali d'irrigazione della California si distendono potenti archi di rami di rovo. In estate, fra i fiori bianchi e rosa chiaro, compaiono frutti dapprima verdi, poi rossi e infine neri e lucidi.



Rubus armeniacus, rovo con lunghi fusti angolosi spinosi, foglie a cinque foglioline e more nere mature
Sarah Stierch (Missvain) · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

È il rovo armeno, comunemente chiamato mora himalayana, Rubus armeniacus, una specie introdotta.

Può essere molto abbondante, soprattutto vicino all'acqua, e formare cespuglieti quasi impenetrabili. Il suo principale pregio alimentare è costituito dai frutti maturi e succosi, che non richiedono alcun riscaldamento.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Un rovo adulto è formato da lunghi fusti con un ciclo generalmente biennale.



Rubus armeniacus, rovo con lunghi fusti angolosi spinosi, foglie a cinque foglioline e more nere mature
Forest and Kim Starr · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Durante il primo anno il nuovo fusto cresce rapidamente per diversi metri, si incurva e, quando la punta tocca il terreno, può radicare.

Nel secondo anno si sviluppano rami laterali con fiori. A differenza dei sottili fusti striscianti del rovo nativo della California, i fusti principali di Rubus armeniacus sono robusti, spesso angolosi in sezione trasversale e provvisti di grandi spine dure e ricurve.

Sui fusti giovani e lunghi, le foglie sono generalmente composte da cinque foglioline dentate distinte, disposte a raggiera dal picciolo comune. Sui rametti fruttiferi corti le foglioline sono spesso tre.

La pagina superiore è verde, quella inferiore sensibilmente più chiara, talvolta quasi grigiastra.

I fiori sono raccolti in racemi radi. Ogni fiore ha cinque petali bianchi o leggermente rosati e numerosi stami.

Il frutto non è una singola bacca, ma un insieme di piccole drupe succose, riunite in un frutto aggregato di forma allungata o rotondeggiante.

Maturando passa dal verde al rosso e infine al quasi nero. Quando è completamente maturo è normalmente morbido e si stacca facilmente dal peduncolo. Ogni piccola drupa contiene un seme.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

UC Integrated Pest Management classifica la mora himalayana fra i rovi introdotti più aggressivi della California.

Cresce nelle valli, nei boschi costieri e alluvionali, vicino ai torrenti, lungo i margini dei campi e delle strade e sui terreni disturbati.

Si espande particolarmente dove durante la siccità estiva rimane acqua, per esempio presso canali e rive dei fiumi, anche nella Central Valley.

Nei luoghi adatti i fusti coprono arbusti, recinzioni e alberi giovani.

L'abbondanza dei cespuglieti non significa che si tratti di un rovo nativo: Rubus armeniacus è arrivato da altre regioni, mentre Rubus ursinus è una specie autoctona della California.

Entrambi producono frutti maturi commestibili, ma è utile imparare a distinguerli. Su terreni completamente asciutti, aperti e privi d'acqua, un raccolto abbondante è meno probabile che presso un ruscello.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

D'inverno le basi perenni e i fusti dell'anno precedente rimangono, ma non vi sono bacche fresche.

In primavera, approssimativamente da marzo a maggio, iniziano a crescere nuovi germogli e foglie verdi.

Nelle diverse regioni della California i fiori compaiono dalla primavera e possono persistere durante l'estate; lo USDA Forest Service documenta un lungo periodo di fioritura nello Stato.

Dopo la fioritura i frutti verdi diventano gradualmente rossi.

La raccolta principale delle more nere avviene generalmente da luglio a settembre; sulla costa fresca e nei luoghi umidi la maturazione può proseguire fino all'autunno.

Su uno stesso arbusto in agosto possono esserci frutti rossi e more nere mature.

I frutti essiccati senza calore rimangono disponibili anche dopo la stagione, ma costituiscono una scorta, non una nuova fruttificazione.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

More nere mature. Questa è la parte alimentare confermata con maggiore sicurezza. UC IPM segnala direttamente la commestibilità delle bacche dei rovi selvatici, compreso Rubus armeniacus.

I frutti interamente neri e morbidi si mangiano freschi. Possono essere dolci o aciduli; dopo la pioggia oppure all'ombra il sapore differisce da quello delle more maturate al sole.

Un frutto rosso non è ancora completamente maturo ed è sensibilmente più acido.

More schiacciate. Si possono pestare i frutti maturi senza riscaldarli e mangiarli come polpa fresca.

L'aggiunta di acqua rende il composto più fluido, ma non ne cambia la natura: rimangono more crude.

I frutti delicati sopportano male i lunghi trasporti e si deteriorano in fretta.

Parte del raccolto completamente maturo può essere essiccata naturalmente in un luogo pulito e protetto dagli insetti. Se compaiono muffe, la scorta non si utilizza.

I germogli e le foglie primaverili servono qui per identificare la specie. La documentata commestibilità delle bacche mature non deve essere estesa automaticamente al consumo crudo di tutte le parti verdi.

Durante la raccolta occorre prestare attenzione sia alle spine grandi sia ai frutti delicati.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Nel nativo Rubus ursinus i fusti sono di solito più sottili e spesso strisciano sul terreno; le foglie hanno frequentemente tre foglioline.

Nel rovo himalayano, invece, i fusti del primo anno sono forti e angolosi, con normalmente cinque foglioline.

In California cresce anche Rubus laciniatus, la mora dalle foglie laciniate: le sue foglioline profondamente divise sono difficili da confondere con quelle larghe e dentate di Rubus armeniacus.

L'identificazione è più affidabile osservando insieme fusti adulti, spine, foglie, fiori e frutti maturi.

Nei pressi del rovo può crescere la quercia velenosa Toxicodendron diversilobum. Le sue foglie trifogliate talvolta si intrecciano ai rami del rovo, ma la quercia velenosa non possiede i tipici fusti spinosi del rovo né i frutti neri aggregati.

Non si afferrano rami sconosciuti e non si raccolgono more intrecciate alla quercia velenosa.

Nemmeno i roveti vicino a strade, zone trattate con erbicidi e canali contaminati possono essere considerati fonti sicure di alimenti crudi.

FONTI

- https://ipm.ucanr.edu/home-and-landscape/wild-blackberries/
- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/rubspp
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=10319
- https://landscapeplants.oregonstate.edu/plants/rubus-armeniacus

Rubus idaeus subsp. strigosus — lamponi rossi dei boschi montani

Rubus idaeus subsp. strigosus

In un bosco fresco del nord o della montagna, dopo l'apertura di una piccola radura fra gli alberi, possono comparire fusti sottili e spinosi di lampone.



Rubus idaeus subsp. strigosus, rami sottili con piccole spine, foglie più chiare sotto e lamponi rossi maturi
Douglas Goldman · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

In primavera sono ornati da fiori biancastri poco appariscenti; in estate, tra le foglie composte, brillano frutti rossi.

Nel lampone rosso americano nativo, i frutti succosi si staccano facilmente dal ricettacolo, lasciando al loro interno una piccola cavità vuota.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto perenne con germogli sotterranei e fusti aerei che normalmente vivono due stagioni.



Rubus idaeus subsp. strigosus, rami sottili con piccole spine, foglie più chiare sotto e lamponi rossi maturi
Bartosz Cuber · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

I nuovi fusti sono lunghi, dritti oppure leggermente arcuati, ricoperti da piccole setole e spine sottili.

Le foglie sono composte, più spesso da tre o cinque foglioline dentate. La pagina inferiore è nettamente più chiara e spesso presenta una fitta peluria biancastra, caratteristica ricordata dal nome inglese grayleaf raspberry.

I fiori sono bianchi, con cinque petali.

Il frutto che matura è composto da numerose piccole drupe succose: dapprima verde, poi rosato e infine rosso brillante.

Il lampone maturo si stacca dal ricettacolo centrale biancastro, che non rimane all'interno del frutto raccolto.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Kew e Calflora confermano Rubus idaeus subsp. strigosus come sottospecie nativa della California.

Tuttavia le osservazioni spontanee nello Stato sono rare: non deve essere considerata un arbusto comune della Sacramento Valley.

È associata a zone fresche settentrionali e montane, ai margini dei boschi, alle radure umide e ai luoghi dove la copertura forestale è stata alterata.

Molti grandi lamponeti vicini agli insediamenti possono essere di origine coltivata o mista.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

I primi germogli compaiono in primavera, quando il terreno si scongela e riceve umidità.

La fioritura avviene fra la tarda primavera e l'inizio dell'estate, più tardi nelle montagne elevate.

I frutti maturano normalmente da luglio ad agosto oppure in settembre nelle località fresche.

Non tutte le bacche di un cespuglio maturano contemporaneamente: accanto ai frutti duri e rosati se ne possono trovare altri morbidi e completamente maturi.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Frutti completamente maturi. Lo USDA Forest Service conferma il consumo tradizionale del lampone rosso americano allo stato fresco.

Il frutto morbido e rosso scarlatto è dolce con una nota acidula; si mangia subito dopo la raccolta se il luogo è pulito e la specie è stata identificata.

Con le bacche mature si può preparare una polpa schiacciata a freddo oppure essiccare il raccolto senza riscaldarlo.

Le bacche acerbe e dure sono molto più acide.

Le foglie e i germogli giovani non devono essere considerati automaticamente alimenti crudi di questa sottospecie soltanto perché impieghi simili sono descritti per altri Rubus.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Il lampone nero occidentale Rubus leucodermis produce frutti maturi viola scuro e spesso ha germogli coperti da una pruina bluastra.

Nelle more Rubus ursinus e Rubus armeniacus il frutto raccolto di norma conserva il ricettacolo chiaro all'interno.

Il lampone rosso selvatico può somigliare alle cultivar da giardino, quindi non sempre è possibile stabilire l'origine di una pianta da una sola bacca.

Anche la quercia velenosa Toxicodendron diversilobum può avere foglie trifogliate, ma non porta i tipici fusti spinosi del lampone né i frutti aggregati di drupe rosse.

FONTI

- https://powo.science.kew.org/taxon/urn:lsid:ipni.org:names:223189-2
- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/rubida
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=10322

Rubus laciniatus — more nere tra foglie profondamente incise

Rubus laciniatus

Nelle valli umide e ai margini dei boschi della California si incontra talvolta un rovo spinoso le cui foglie sembrano tagliate in sottili porzioni dai denti appuntiti.



Rubus laciniatus, rovo spinoso con foglie molto profondamente incise e more nere mature
Meggar · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Tra queste, in estate, maturano frutti aggregati compatti che passano dal rosso al nero.

È Rubus laciniatus, un rovo dalle foglie profondamente divise, introdotto da altre regioni. Appartiene allo stesso gruppo alimentare delle altre more, ma si distingue nettamente per la particolare forma delle foglie.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto perenne i cui lunghi fusti vivono normalmente due anni.



Rubus laciniatus, rovo spinoso con foglie molto profondamente incise e more nere mature
Agnieszka Kwiecień (Nova) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Durante il primo anno dalla radice nascono robusti rami arcuati con foglie e spine. Talvolta raggiungono vari metri e ricadono sugli arbusti vicini.

Nel secondo anno si sviluppano rami laterali fioriferi; dopo la fruttificazione il vecchio fusto muore gradualmente.

Le foglie sono composte da varie foglioline distinte, spesso cinque sui germogli giovani e lunghi e tre sui rametti fruttiferi.

Ogni fogliolina, però, è profondamente incisa e dentata, fino a sembrare quasi un merletto. I margini sono appuntiti, i lobi allungati.

Questa forma costituisce il principale carattere visivo. Sui germogli si trovano spine uncinate.

I fiori assomigliano a quelli degli altri rovi: bianchi o rosa pallido, con cinque petali e numerosi stami.

Da ognuno si forma un frutto aggregato di piccole drupe. I frutti giovani sono verdi, poi rossi; una volta maturi diventano neri e morbidi.

Al sole le more sono spesso più grandi e dolci di quelle maturate nell'ombra fitta.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora segnala Rubus laciniatus in California come arbusto non nativo, sfuggito alla coltivazione.

Lo USDA Forest Service lo descrive sui margini forestali disturbati, nelle macchie umide, lungo le strade e i corsi d'acqua, soprattutto nelle regioni con precipitazioni adeguate.

Sono presenti osservazioni nelle contee settentrionali e pedemontane, comprese Placer, Butte, El Dorado e Shasta.

Non è diffuso ovunque quanto il rovo himalayano Rubus armeniacus: in alcune località forma gruppi evidenti e in altre è quasi assente.

Nella calda Sacramento Valley, per rimanere verde durante l'estate, ha bisogno di umidità o di falde vicine alla superficie.

Negli ambienti asciutti e aperti la fruttificazione è meno affidabile. I cespuglieti su proprietà private e presso campi agricoli trattati non sono luoghi adatti alla raccolta libera.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

In primavera, approssimativamente da marzo a maggio, i fusti ancora vivi dall'anno precedente sviluppano foglie e rami fioriferi, mentre dalla base crescono nuovi germogli.

La fioritura avviene normalmente dalla tarda primavera all'inizio dell'estate, talvolta più tardi nei luoghi freschi.

Dopo la fioritura si formano more verdi che successivamente arrossiscono.

I frutti neri e morbidi sono disponibili principalmente da luglio a settembre, talvolta un po' prima o dopo secondo la regione.

In autunno i nuovi rami possono rimanere verdi, ma i frutti maturi sono meno frequenti. D'inverno restano i fusti spinosi e non c'è un raccolto fresco.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Frutti completamente maturi e neri. North Carolina State University Extension conferma espressamente che i frutti di Rubus laciniatus sono commestibili crudi.

La polpa è succosa e agrodolce, con piccoli semi duri all'interno delle singole drupe.

È preferibile raccoglierli dopo che sono diventati completamente neri e morbidi, quando si staccano facilmente dal peduncolo.

More fresche schiacciate. I frutti si possono mangiare subito oppure pestare per ottenere una polpa fredda.

Si deteriorano rapidamente, soprattutto con il caldo. Se presentano muffe, segni di fermentazione o un odore sospetto, non si utilizzano.

L'essiccazione naturale è possibile, ma per una mora delicata e succosa richiede protezione dagli insetti e un'asciugatura completa; non significa che qualunque raccolto possa essere conservato a lungo.

Fiori, foglie e germogli giovani aiutano a identificare la specie.

Per alcuni Rubus esistono descrizioni di germogli giovani, ripuliti e commestibili, ma non vengono trasferite automaticamente a Rubus laciniatus.

Le foglie crude non sono qui proposte come insalata.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Il rovo himalayano Rubus armeniacus presenta foglie grandi e dentate, ma non così profondamente incise.

Nel nativo Rubus ursinus i fusti sono normalmente più sottili e striscianti, e le foglie sono spesso trifogliate.

In Rubus laciniatus la particolare forma intagliata delle foglioline rimane evidente anche in assenza di frutti. È comunque preferibile riconoscere la pianta osservando insieme foglie, germogli e frutti dello stesso arbusto.

Le more nere aggregate differiscono dalle singole bacche nere pendenti su arbusti sconosciuti.

Nei roveti può nascondersi la quercia velenosa Toxicodendron diversilobum con foglie trifogliate, che non devono essere raccolte accidentalmente insieme alle more.

Lungo le strade possono esserci erbicidi e contaminazioni del terreno.

FONTI

- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/rublac
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7195
- https://plants.ces.ncsu.edu/plants/rubus-laciniatus/

Rubus leucodermis — lamponi neri su germogli biancastri

Rubus leucodermis

Nei boschi aperti e ai margini dei canyon della California cresce un arbusto spinoso dai lunghi germogli arcuati, come ricoperti da una polvere biancastra.



Rubus leucodermis, fusti arcuati con patina cerosa biancastra, spine e piccoli lamponi maturi viola scuro
Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Fra le foglie trifogliate maturano d'estate piccoli frutti aggregati, inizialmente rossi e poi viola scuro, quasi neri.

È Rubus leucodermis, il lampone nero occidentale.

A differenza di molte more, il frutto maturo si stacca dal ricettacolo biancastro lasciando una cavità al suo interno, proprio come nel lampone coltivato.



Rubus leucodermis, fusti arcuati con patina cerosa biancastra, spine e piccoli lamponi maturi viola scuro
Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

I frutti si mangiano freschi senza fuoco; in primavera sono conosciuti anche i giovani germogli ripuliti.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto perenne deciduo con fusti aerei biennali.

Durante il primo anno i nuovi germogli crescono rapidamente, si allungano ad arco e talvolta, toccando il terreno con la punta, radicano.

Durante l'anno successivo compaiono rami laterali fioriferi, mentre il vecchio fusto muore gradualmente dopo aver prodotto frutti.

L'arbusto è spesso alto circa uno–due metri, ma i lunghi archi occupano uno spazio maggiore.

I giovani fusti sono coperti da una patina cerosa bianco-azzurrastra. Sotto di essa sono visibili zone verdi e viola.

I germogli portano spine ricurve e la pagina inferiore delle foglie è spesso molto più chiara di quella superiore.

Le foglie del primo anno possono avere cinque foglioline; i rami fruttiferi più spesso tre, tutte con margini dentati.

Sui rametti laterali corti si aprono fiori a cinque petali bianchi.

Da essi si formano frutti aggregati rossi che, a piena maturazione, diventano quasi neri.

Quando vengono raccolti da maturi si staccano come piccoli cappucci vuoti: questa è una differenza importante rispetto alle more comuni, nelle quali il ricettacolo rimane all'interno del frutto aggregato.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Rubus leucodermis è una specie nativa dell'America settentrionale occidentale.

Calflora la registra nelle contee settentrionali e pedemontane, nei boschi di conifere, nei boschi misti, nei canyon e sui versanti aperti.

Sono note osservazioni nelle contee di Shasta, Humboldt, Trinity, Sonoma, Placer, El Dorado e molte altre.

Nella Sacramento Valley è meno caratteristica che nei boschi pedemontani e lungo i torrenti freschi.

Può formare piccoli gruppi vicino alle radure, ma normalmente non produce lunghi cespuglieti continui come il rovo himalayano introdotto.

Nelle pianure asciutte e prive di umidità gli arbusti fruttiferi sono rari.

Sui versanti settentrionali e nella mezz'ombra i frutti possono maturare più tardi rispetto ai margini forestali soleggiati e aperti.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dopo l'inverno, approssimativamente da marzo a maggio nelle colline pedemontane basse, dalla base crescono germogli giovani e morbidi.

È un periodo breve durante il quale la parte interna è ancora tenera. In seguito i fusti sviluppano rapidamente una superficie dura e spine.

I fiori si aprono normalmente nella tarda primavera e all'inizio dell'estate.

Gli ovari verdi diventano rossi, poi si scuriscono.

La maturazione principale in California avviene normalmente in luglio e agosto, con possibili ritardi alle quote alte e nei luoghi freschi.

In alcune località rimangono frutti tardivi a settembre, ma non si tratta di una pianta che produce bacche tutto l'anno.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Frutti completamente maturi. Plants For A Future conferma il consumo crudo dei frutti proprio di Rubus leucodermis.

I lamponi sono morbidi, dolci, di solito leggermente aciduli e si schiacciano facilmente. Sono particolarmente buoni appena raccolti.

Si possono schiacciare alcuni frutti con le dita e mangiarli senza aggiunte.

Per questa specie è descritta anche l'essiccazione naturale dei frutti maturi, ma la conservazione è possibile soltanto dopo un'asciugatura completa e in assenza di muffa.

Germogli giovani ripuliti. La stessa fonte specifica indica che i teneri germogli primaverili si possono raccogliere, privare dello strato esterno e mangiarne crudo il cuore succoso.

Questa possibilità riguarda esclusivamente la crescita nuova, fresca e morbida, non il fusto adulto e spinoso.

Prima bisogna accertare che la specie sia davvero Rubus leucodermis e che il germoglio sia ancora tenero.

Foglie, radici e fiori non sono inclusi fra gli alimenti crudi: la loro presenza e l'uso in alcune bevande calde non dimostrano che siano adatti al consumo senza riscaldamento.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Nella mora himalayana Rubus armeniacus, dopo la raccolta il frutto conserva il ricettacolo bianco all'interno, e i robusti fusti angolosi e le grandi foglie hanno un aspetto diverso.

Il Rubus ursinus californiano ha fusti più sottili e striscianti, mentre il frutto viene normalmente raccolto insieme al proprio ricettacolo.

In Rubus leucodermis spiccano la patina cerosa chiara sui germogli e il frutto che, staccato, rimane cavo.

Non bisogna tuttavia affidarsi soltanto al colore della bacca.

Nei cespuglieti intrecciati la raccolta comporta il rischio di toccare accidentalmente la quercia velenosa Toxicodendron diversilobum. Anche le spine possono ferire le mani.

Le piante vicino a strade o campi trattati non sono adatte al consumo crudo.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7197
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=7197
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rubus+leucodermis
- https://www.calfloranursery.com/plants/rubus-leucodermis/

Rubus parviflorus — lamponi rossi dei boschi senza spine

Rubus parviflorus

Nei freschi boschi umidi della California settentrionale si può incontrare un arbusto riconoscibile già prima della comparsa dei frutti: ha foglie larghe, simili a quelle dell'acero, e grandi fiori bianchi. A differenza dei rovi di mora, i suoi fusti non sono coperti di spine. I frutti maturano d'estate, ma i teneri germogli primaverili e i fiori sono disponibili prima e sono anch'essi conosciuti come parti commestibili senza riscaldamento.



Rubus parviflorus, arbusto senza spine con grandi foglie lobate, fiori bianchi e lamponi rossi maturi
Jesse Taylor (Jrtayloriv) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Rubus parviflorus è un arbusto perenne deciduo, normalmente alto da uno a due metri, che talvolta raggiunge i tre metri. Forma gruppi fitti di numerosi fusti eretti o leggermente divaricati. I rami sono generalmente privi di spine: uno dei suoi primi caratteri distintivi.

Le foglie sono semplici, molto larghe, con tre–sette lobi arrotondati come in una piccola foglia d'acero. Possono raggiungere i venti centimetri di larghezza; sono morbide, dentate al margine e leggermente pelose.

I fiori sono di un bianco vivo, con cinque petali ampi e un centro giallo. Sono decisamente più grandi di quelli dei comuni rovi e talvolta raggiungono cinque centimetri di diametro.



Rubus parviflorus, arbusto senza spine con grandi foglie lobate, fiori bianchi e lamponi rossi maturi
Fernsebner · CC0 · Wikimedia Commons

I frutti sono piccoli e rosso brillante, formati da molte minuscole drupe succose. A piena maturazione ricordano un lampone rosso morbidissimo: si staccano dal ricettacolo lasciando una cavità all'interno. Le bacche mature si schiacciano facilmente perfino fra le dita, perciò raramente rimangono intere e sode come la frutta venduta nei negozi.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

È una specie nativa dell'America settentrionale occidentale. In California cresce lungo la costa settentrionale, nei boschi umidi delle catene costiere, nelle regioni montane e pedemontane della Sierra Nevada, ai margini freschi dei boschi e lungo i torrenti forestali.

Si espande volentieri dopo l'apertura di radure nel bosco, lungo i sentieri e ai margini delle praterie umide. Se le condizioni sono favorevoli può formare interi cespuglieti; su un pendio asciutto ed esposto o nelle parti calde e aperte della Sacramento Valley si incontra molto meno spesso.

Il nome «lampone del bosco» non significa che cresca in ogni bosco californiano.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

I nuovi germogli compaiono in primavera, nei luoghi umidi di bassa quota già a marzo o aprile, più tardi in montagna. Finché rimangono morbidi e non sono diventati legnosi dura la breve stagione del loro consumo.

I grandi fiori bianchi si aprono di norma da maggio a luglio, con una variabilità maggiore in alcune località.

I frutti rossi maturano successivamente, più spesso da giugno ad agosto, talvolta fino a settembre nelle montagne fresche.

L'arbusto offre quindi alimenti diversi in momenti successivi: dapprima i germogli, poi i fiori e infine i frutti.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Germogli giovani sbucciati. Nelle prime settimane di crescita possiedono una parte interna tenera. Plants For A Future descrive il consumo crudo dei germogli giovani dopo aver rimosso la buccia esterna. In seguito i fusti si induriscono e questa breve possibilità primaverile non riguarda più i rami adulti e legnosi.

Fiori. Plants For A Future indica separatamente i fiori di Rubus parviflorus come commestibili crudi. Il fiore bianco a cinque petali si apre prima della maggior parte delle bacche e aiuta anche a distinguere il cespuglio da altri Rubus con fiori e foglie differenti.

Frutti rossi completamente maturi. Si mangiano freschi. La polpa è molto delicata, a volte dolce e leggermente acidula; le bacche mature si schiacciano facilmente e possono disfarsi durante la raccolta. È quindi soprattutto un alimento da consumare poco dopo averlo raccolto.

Nelle descrizioni etnobotaniche della costa del Pacifico questi frutti facevano parte del raccolto estivo delle bacche.

Le foglie non sono indicate qui come alimento crudo: le notizie sul loro impiego in bevande calde riguardano una preparazione differente.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

I caratteri principali sono la grande foglia semplice e lobata, il fiore bianco e l'assenza di spine.

Nel salmonberry, Rubus spectabilis, le foglie sono più spesso composte da tre foglioline separate, i fiori sono rosa vivace e i fusti generalmente spinosi.

Nel rovo nativo Rubus ursinus le foglie sono anch'esse composte e i frutti diventano quasi neri quando maturano.

Per questo la dimensione dei fiori bianchi e la forma delle foglie sono particolarmente utili quando i frutti rossi non sono ancora presenti.

FONTI

- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/rubpar
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rubus+parviflorus
- https://www.seattleu.edu/media/seattle-university/life-at-seattle-u/our-campus/grounds/downloads/Vi-Hilbert-Ethno-Garden-Plant-Guide-complete.pdf

Rubus spectabilis — germogli, fiori rosa e bacche di salmonberry

Rubus spectabilis

Lungo i torrenti umidi della costa settentrionale della California, fra la fine dell'inverno e la primavera, sbocciano grandi fiori rosa. Appartengono al salmonberry, un arbusto forestale che d'estate produce bacche traslucide arancioni, dorate e talvolta rosse.



Rubus spectabilis, arbusto spinoso con foglie trifogliate, fiori rosa intenso e frutti arancio e rossi
Forest Service Alaska Region, USDA (Flickr) · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Offre alimenti in tre momenti: germogli teneri in primavera, fiori durante la fioritura e frutti dopo la maturazione.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Il salmonberry è un arbusto perenne deciduo con lunghi fusti arcuati. Spesso raggiunge da uno a tre metri di altezza e forma cespuglieti densi grazie ai germogli sotterranei.

Sui fusti giovani e adulti si possono osservare piccole spine. I rami sono molto più eretti e alti di quelli del rovo californiano strisciante.



Rubus spectabilis, arbusto spinoso con foglie trifogliate, fiori rosa intenso e frutti arancio e rossi
Gordon Leggett · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Le foglie sono generalmente composte da tre foglioline distinte, dentate ai margini; quella centrale è più grande delle due laterali. Il fogliame giovane compare presto, quando il bosco circostante conserva ancora l'aspetto invernale.

I fiori sono relativamente grandi, con cinque petali rosa intenso o rosa porpora e stami gialli al centro. Compaiono isolati o in piccoli gruppi su brevi rametti laterali.

I frutti ricordano lamponi: sono formati da molte piccole drupe arrotondate. Una volta maturi possono essere giallo chiaro, arancioni o rossi a seconda della pianta; la differenza non dipende soltanto dal grado di maturazione.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Rubus spectabilis è una specie nativa della costa del Pacifico. In California è particolarmente conosciuta nelle contee di Del Norte, Humboldt e Mendocino.

Una varietà californiana cresce anche più a sud, nelle montagne costiere fino alla regione di Santa Cruz.

Predilige inverni miti e umidi ed estati fresche. Cresce lungo i torrenti, ai margini dei boschi, nelle radure delle foreste di sequoie e sui pendii umidi.

Talvolta chiude quasi completamente il passaggio lungo una riva con fitti rami spinosi. Sui terreni aridi e aperti della Central Valley non si sviluppano normalmente cespuglieti simili.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

I nuovi germogli e le foglie tenere iniziano a svilupparsi alla fine dell'inverno o all'inizio della primavera.

Al limite meridionale dell'areale i fiori possono comparire già in febbraio. In California la fioritura è segnalata da febbraio a giugno, soprattutto in primavera.

I frutti sono fra le prime bacche dei boschi umidi: alcuni maturano in maggio e giugno, mentre nei luoghi più freschi il raccolto prosegue durante l'estate, talvolta fino ad agosto.

Le settimane precise variano con altitudine, condizioni meteorologiche e vicinanza all'oceano.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Germogli giovani sbucciati. Finché il germoglio primaverile è succoso, appena uscito dal terreno e non ancora indurito, si può eliminare lo strato esterno più resistente e mangiare cruda la parte interna tenera.

È un alimento di breve stagione, non un metodo per consumare rami legnosi adulti. Questo uso è noto presso i popoli nativi della costa del Pacifico ed è riportato anche dai repertori alimentari specifici per Rubus spectabilis.

Fiori rosa. Plants For A Future segnala i fiori di questa specie come commestibili crudi. Sono disponibili durante la fioritura, prima della parte principale del raccolto dei frutti.

Bacche mature. I frutti arancioni, gialli e rossi si mangiano freschi. Sono morbidi e succosi; il sapore può essere dolce, acquoso oppure leggermente astringente.

Il colore non deve essere l'unico criterio per valutare la maturità: si considera anche la morbidezza della bacca.

Il salmonberry è conosciuto soprattutto per i frutti freschi. Lo USDA Forest Service sottolinea che venivano mangiati principalmente freschi e raramente essiccati; perciò non si presenta l'essiccazione naturale come metodo normale e universale per conservarli.

Le foglie citate in alcune fonti per il tè caldo non vengono incluse nell'alimentazione cruda descritta.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

I grandi fiori rosa vivace, le foglie con tre foglioline, i fusti alti e spinosi e i frutti morbidi arancio-rossi distinguono il salmonberry dai parenti.

Il thimbleberry Rubus parviflorus ha grandi foglie semplici e lobate, fiori bianchi e fusti privi di spine.

Il comune rovo nativo Rubus ursinus ha rami striscianti e bacche che a maturità diventano quasi nere.

Per distinguere questi arbusti, la fioritura è molto più affidabile di una singola bacca rossa trovata casualmente.

FONTI

- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/rubspe
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rubus+spectabilis
- https://natifs.org/blog/plant-card/salmonberry/

Rubus ulmifolius — more scure su fusti arcuati pruinosi

Rubus ulmifolius

Vicino a una vecchia siepe o ai margini di un bosco costiero si possono talvolta osservare fusti di rovo con una patina cerosa azzurrina, spine e fiori rosa. Verso la fine dell'estate maturano frutti aggregati scuri e lucidi.



Rubus ulmifolius, fusti spinosi arcuati con pruina azzurrina, foglie composte e more nere lucide
Tranceliner · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

È Rubus ulmifolius, un rovo introdotto dall'Europa e occasionalmente inselvatichito in California. Le more mature si possono mangiare crude, ma è importante distinguerlo dalle numerose altre specie, soprattutto dal diffusissimo rovo himalayano.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto perenne con lunghi rami spinosi arcuati o quasi striscianti, talvolta di diversi metri.

I giovani fusti presentano spesso una pruina cerosa azzurrina e grosse spine ricurve.

Le foglie sono composte, di solito da tre a cinque foglioline dentate; quella terminale è più larga delle laterali, mentre la pagina inferiore di molti esemplari è biancastra e feltrosa.

I fiori sono riuniti in infiorescenze ramificate, con cinque petali rosa chiaro o rosati e numerosi stami al centro.

I frutti sono aggregati di piccole drupe succose: inizialmente rossi, diventano quasi neri a piena maturazione.

A differenza dei veri lamponi, il frutto raccolto conserva al suo interno il ricettacolo chiaro.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora registra Rubus ulmifolius fuori dalla coltivazione in California, ma relativamente di rado, con circa un centinaio di osservazioni.

Cresce vicino a vecchie piantagioni e siepi, nei boschi costieri disturbati e in alcuni canyon umidi.

Gran parte dei grandi roveti abituali della Sacramento Valley appartiene ad altre specie, per esempio Rubus armeniacus, non necessariamente a Rubus ulmifolius.

Un frutto aggregato scuro non dimostra, da solo, l'identità di questa specie. Presso le siepi private la raccolta richiede il consenso del proprietario.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

In primavera sui rami che hanno superato l'inverno si aprono i fiori; durante l'estate si sviluppano molti piccoli frutti verdi.

Le more maturano in maniera irregolare, normalmente da luglio a settembre e più tardi nelle zone costiere fresche.

La piena maturità si riconosce dal colore quasi nero, dalla morbidezza e dalla facilità con cui il frutto si stacca dal peduncolo.

I frutti rossi sono ancora duri e molto più acidi. Dopo piogge o danneggiamenti, le bacche delicate sviluppano rapidamente muffe.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Frutti maturi. Plants For A Future conferma specificamente il consumo crudo di Rubus ulmifolius.

Sono aromatici, dolci oppure agrodolci, formati da molte piccole drupe contenenti semi.

Si mangiano freschi oppure si schiacciano per ottenere un succo di frutta freddo; volendo, si può filtrare la polpa.

Con tempo caldo e asciutto è possibile essiccare naturalmente bacche pulite, purché non presentino muffe.

Le foglie, le radici e i germogli giovani possono avere usi diversi in altre fonti, ma qui non è documentato separatamente un consumo alimentare crudo di queste parti.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Rubus armeniacus presenta spesso fusti più vigorosi, a sezione angolosa, grandi foglioline e fiori bianchi o rosa pallido; tuttavia alcuni caratteri dei due rovi introdotti si sovrappongono.

Il nativo Rubus ursinus forma di solito tralci più sottili e ha una diversa modalità di crescita e di fioritura.

Rubus leucodermis produce lamponi scuri che si staccano senza conservare il ricettacolo.

Per identificare la specie servono insieme foglie, fiori, spine, fusto e frutto. Se non è possibile determinarla con certezza, non si deve assegnare un nome al cespuglio soltanto in base al sapore delle bacche.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9215

- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rubus+ulmifolius

Rubus ursinus — more californiane e germogli teneri

Rubus ursinus

I lunghi germogli sottili di questo rovo non crescono tanto verso l'alto quanto lungo il terreno: si intrecciano con gli arbusti e ricadono dai pendii.



Rubus ursinus, rovo nativo strisciante con tralci sottili spinosi, foglie trifogliate e more nere mature
Gaia Leo · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

In primavera portano fiori chiari; d'estate piccole more che cambiano colore dal verde al rosso e infine al quasi nero.

È una specie nativa della California, non il potente rovo himalayano introdotto che spesso occupa bordi stradali e terreni abbandonati.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Forma dell'arbusto. È una pianta perenne che forma cespuglieti bassi di tralci lunghi e flessibili. Un germoglio può allungarsi per diversi metri e radicare dalla punta se questa tocca il terreno umido.



Rubus ursinus, rovo nativo strisciante con tralci sottili spinosi, foglie trifogliate e more nere mature
CAJC: in the PNW · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

I giovani fusti sono sottili, spesso pelosi; quelli adulti portano numerose spine dritte relativamente fini.

Foglie. Una foglia è composta normalmente da tre foglioline distinte, più raramente cinque. Le foglioline hanno margini dentati, sono verdi sopra e più chiare sotto, spesso con peluria. Anche i piccioli e gli assi delle foglie possono essere spinosi.

Fiori. In primavera appaiono fiori bianchi o rosa tenue con cinque petali. In Rubus ursinus i fiori maschili e quelli femminili si trovano spesso su piante differenti: perciò non tutti i tralci fioriti producono bacche.

Frutti. La mora è formata da molte piccole drupe succose riunite in un unico frutto. È inizialmente verde, poi rossa e soltanto a maturità viola scuro o quasi nera. Di solito è allungata, lunga circa uno–due centimetri. Quando è completamente matura è morbida e dolce, pur con notevoli differenze di gusto fra i cespugli.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

È un arbusto nativo e ampiamente distribuito nell'America settentrionale occidentale.

In California cresce lungo le coste, ai margini dei boschi, vicino ai torrenti, nei burroni, nei cespuglieti e ai margini dei prati umidi.

Si può trovare sia nei boschi ripariali della Sacramento Valley sia in luoghi pedemontani adatti.

Dove l'umidità è sufficiente può formare cespuglieti densi; su un pendio aperto e asciutto i frutti possono essere pochi oppure la specie può mancare del tutto.

Molti grandi roveti spinosi lungo le strade, inoltre, appartengono al rovo himalayano introdotto e non a questa specie.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

In primavera sono disponibili i germogli più giovani e teneri, prima che diventino duri e spinosi.

Dalla fine dell'inverno all'estate compaiono i fiori, in periodi differenti secondo la regione.

In molte località le bacche maturano da giugno ad agosto; sulla costa fredda e in alcune annate il calendario si sposta.

Sullo stesso tralcio si possono vedere contemporaneamente more rosse ancora acerbe e frutti neri maturi. Per mangiarli freschi si scelgono le bacche completamente mature e morbide.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

More mature. Si mangiano fresche. Le fonti storiche sui popoli nativi della costa occidentale ricordano le more fresche durante l'estate e le bacche essiccate come riserva dopo la raccolta.

Germogli giovani. Plants For A Future descrive separatamente i germogli giovani di Rubus ursinus come commestibili crudi, finché emergono dal terreno e restano morbidi. Questo non riguarda i duri tralci adulti e spinosi.

Bevanda fredda di more. È documentato per Rubus ursinus anche un metodo che consisteva nell'immergere in acqua bacche non completamente mature, ottenendo una bevanda fredda senza riscaldamento. È una preparazione distinta, non una raccomandazione a mangiare a manciate more acerbe e acide.

Bacche essiccate. I frutti maturi potevano essere essiccati per farne scorta e consumati successivamente. Qui interessa l'essiccazione senza bollitura, non la preparazione di confetture.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Anche il rovo himalayano Rubus armeniacus produce more nere commestibili, ma forma di solito cespuglieti più robusti e alti. Spesso ha cinque foglioline, fusti spessi e angolosi e grosse spine rigide.

Nel nativo Rubus ursinus il fusto è più sottile, arrotondato e strisciante, con normalmente tre foglioline.

È particolarmente importante non confondere le giovani foglie trifogliate con la quercia velenosa, poison oak, Toxicodendron diversilobum. Anche questa ha tre foglioline, ma non possiede tralci spinosi tipici dei rovi e i suoi frutti sono biancastri, non aggregati di drupe nere.

La linfa della quercia velenosa può causare una forte irritazione cutanea. Se non è presente un insieme riconoscibile di caratteri del rovo, una sola forma fogliare non permette di determinarlo.

FONTI

- https://ipm.ucanr.edu/home-and-landscape/wild-blackberries/
- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/ruburs
- https://landscapeplants.oregonstate.edu/plants/rubus-ursinus
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rubus+ursinus

Rumex crispus — giovani foglie acidule del romice crespo

Rumex crispus

Sul terreno umido dopo le piogge può comparire una rosetta di foglie lunghe e strette, i cui margini sembrano accartocciati in piccole onde.



Rumex crispus, rosetta di lunghe foglie strette con margini molto ondulati e infiorescenze alte rossastre
Stickpen · Public domain · Wikimedia Commons

Più tardi, sopra le foglie, cresce un alto stelo con pannocchie di semi verde-rossastre.

È Rumex crispus, il romice crespo, una delle erbe comuni della California, le cui proprietà alimentari sono conosciute da molto tempo.

Ma per mangiarlo senza riscaldamento esiste una finestra molto limitata: soltanto le foglie giovanissime, quando il sapore non è ancora troppo amaro e la loro acidità non le rende una verdura eccessivamente pesante.



Rumex crispus, rosetta di lunghe foglie strette con margini molto ondulati e infiorescenze alte rossastre
Harry Rose (Macleay Grass Man) · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È una pianta perenne della famiglia delle Poligonacee, con una robusta radice fittonante.

All'inizio della stagione le foglie formano una rosetta basale. Sono allungate, a volte lunghe decine di centimetri, con una nervatura centrale evidente e margini particolarmente ondulati e increspati.

La lamina è relativamente stretta; la base è più spesso cuneiforme oppure leggermente arrotondata.

Lo stelo fiorale raggiunge circa un metro o più. Nella parte inferiore è poco ramificato; in alto porta gruppi fitti di piccoli fiori verdastri e poco vistosi, che diventano progressivamente rosso-bruni.

Dopo la fioritura ogni frutto è circondato da tre segmenti del perianzio ingrossati, utili per riconoscere la specie; uno o più possono presentare piccoli tubercoli.

Alla base della foglia si trova una sottile guaina membranosa tubolare, detta ocrea, tipica della famiglia delle Poligonacee.

In un prato aperto un esemplare può rimanere evidente per le alte pannocchie secche anche dopo che le foglie giovani sono diventate dure.

Queste infiorescenze secche, però, indicano una pianta adulta, non sono un invito a mangiare foglie vecchie.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

UC IPM segnala Rumex crispus in tutta la California fino a circa 2500 metri di altitudine.

Cresce nei luoghi bassi e umidi, lungo torrenti e fossati, nei prati aperti, nei pascoli e nei campi disturbati.

Si incontra nelle valli e nelle colline pedemontane fresche, soprattutto dove dopo la pioggia il suolo trattiene a lungo l'umidità.

La specie è comune, ma non deve essere presente in ogni bosco: predilige ambienti aperti, soleggiati o parzialmente ombreggiati.

Le piante dei fossati contaminati e dei terreni agricoli trattati non sono adatte al consumo crudo, anche se la specie è stata identificata correttamente.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Inverno e primavera. Nelle pianure miti le nuove foglie possono apparire dopo le piogge autunnali, sviluppandosi attivamente durante l'inverno e all'inizio della primavera. Nella fase di rosetta giovane sono più morbide.

Primavera ed estate. Si forma l'alto stelo fiorale; le foglie diventano grandi, grossolane e normalmente più amare. Nelle zone fresche di montagna il ciclo è posticipato.

Fine estate e autunno. I frutti si seccano e restano visibili sui fusti, ma le foglie sono spesso già vecchie. Dopo una nuova disponibilità d'acqua la pianta può produrre un po' di ricrescita giovane.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie molto giovani. Plants For A Future e il repertorio ECHO descrivono il consumo crudo delle foglie giovani e sottili di Rumex crispus, come piccola quantità di verdura acidula.

Hanno un sapore decisamente simile all'acetosa e perciò svolgono normalmente il ruolo di aggiunta, non di grande porzione autonoma.

Limite dovuto agli ossalati. Il romice crespo contiene acido ossalico; la quantità e le proporzioni possono variare secondo l'età della foglia e le condizioni di crescita.

Grandi quantità di foglie crude e una dieta quotidiana basata su questa pianta sono sconsigliabili, soprattutto in presenza di malattie renali o predisposizione ai calcoli di ossalato.

In alcune tradizioni alimentari le foglie vengono preparate con procedimenti separati, ma questi non appartengono al catalogo senza fuoco.

Alcuni repertori menzionano anche semi e parte interna dei fusti come alimenti. Tuttavia sono meno adatti a una pratica raccolta cruda: i semi maturi hanno involucri duri e i vecchi fusti diventano grossolani.

Qui l'attenzione alimentare rimane concentrata sulle foglie più giovani, in quantità molto moderate.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Rumex obtusifolius, il romice a foglie ottuse, si distingue generalmente per foglie più larghe e meno increspate e per una differente struttura del perianzio attorno ai frutti.

Altri Rumex presentano pannocchie alte rosso-brune simili, perciò una singola infiorescenza non basta per riconoscere la specie.

Le piante giovani prima della fruttificazione possono risultare particolarmente difficili da distinguere.

Per Rumex crispus è importante considerare insieme la lamina stretta, il margine fortemente ondulato, l'ocrea membranosa e i frutti maturi caratteristici, più che il sapore acido.

Non si assaggia un romice sconosciuto per identificarlo: l'acidità è presente in molte piante e non dimostra la sicurezza alimentare.

FONTI

- https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/curly-dock/
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rumex+crispus
- https://www.echocommunity.org/en/resources/d64aaec7-ed7b-49b7-8fd3-75d5d12fcc5a
- https://www.colorado.edu/asmagazine/2024/05/28/curly-dock-has-all-traits-super-weed

Salicornia pacifica — germogli salati delle paludi di marea

Salicornia pacifica

Nelle paludi salmastre della costa pacifica della California si vedono bassi tappeti di fusti verdi e carnosi, formati da corti segmenti cilindrici.



Salicornia pacifica, tappeto di fusti verdi succulenti segmentati in una palude salata costiera
Peter Pearsall / USFWS Pacific Region · Public domain · Wikimedia Commons

Verso la fine della stagione diventano rossastri, conferendo alla palude un colore insolito.

È Salicornia pacifica, la salicornia del Pacifico, che in alcuni repertori viene chiamata Sarcocornia pacifica.

Le sue cime verdi e tenere sono conosciute come verdura salata commestibile cruda. Tuttavia l'ambiente è legato alle acque di marea, al sale e a possibili accumuli di contaminanti: non si può raccogliere la pianta senza conoscere le condizioni della palude.



Salicornia pacifica, tappeto di fusti verdi succulenti segmentati in una palude salata costiera
jkirkhart35 · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È una succulenta perenne che forma piccoli cespugli o tappeti bassi e fitti, normalmente alti da pochi centimetri fino a mezzo metro.

I germogli sono numerosi, ramificati, succosi e verdi; sotto stress o verso l'autunno diventano rossi.

Ogni germoglio è composto da brevi segmenti carnosi, con strozzature evidenti ai nodi, simili a cilindri uniti fra loro.

Le vere foglie sono minuscole, ridotte a scaglie appena visibili e saldate al fusto: sono i segmenti verdi del fusto a svolgere la maggior parte della fotosintesi.

I fiori sono piccolissimi, inseriti in cavità nelle parti carnose, senza petali appariscenti.

Dopo l'impollinazione si sviluppano piccoli semi.

Per riconoscere la specie è importante osservare il tappeto basso di segmenti ramificati e perenni nel suo ambiente salmastro, non un solo frammento di fusto verde staccato dalla pianta.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma Salicornia pacifica come specie nativa delle pianure salmastre californiane.

Sono presenti numerose osservazioni nelle contee di San Mateo, Solano, Marin, San Diego, Orange, Ventura, Santa Barbara e in altre contee costiere.

La University of California Santa Barbara la descrive come una delle specie dominanti delle paludi salate costiere.

Nella zona della baia di San Francisco e nel delta esistono comunità salmastre adatte, ma non si tratta di un'erba comune delle rive d'acqua dolce di Sacramento.

Cresce sulle superfici pianeggianti regolarmente allagate da acqua salmastra e tollera concentrazioni elevate di sale.

Molti di questi luoghi sono protetti e hanno accesso rigorosamente limitato.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Essendo perenne, può conservare germogli verdi per una parte considerevole dell'anno.

Le nuove cime tenere, però, sono più succose durante la crescita attiva primaverile ed estiva, quando le giornate si allungano e la pianta ha acqua disponibile.

Nella seconda metà dell'anno alcuni fusti diventano rossi, invecchiano e si fanno più duri.

La fioritura poco appariscente e la maturazione dei semi avvengono in momenti differenti a seconda dell'altitudine della zona raggiunta dalle maree.

Per il consumo freddo sono preferibili i giovani segmenti verdi e teneri, non le vecchie parti rosse indurite.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Segmenti verdi teneri del fusto. Il San Diego Natural History Museum e Watershed Nursery segnalano il consumo crudo della salicornia del Pacifico.

Sono succosi, croccanti e molto salati: se ne può usare una quantità molto piccola come condimento di un altro alimento freddo.

Non si deve considerare la salicornia un ortaggio principale della dieta: la quantità di sale ingerita potrebbe essere eccessiva.

Cime giovani. Contengono meno tessuti vecchi e duri e sono più delicate al palato.

Per l'ambiente marino è particolarmente importante la provenienza della pianta: le paludi salmastre possono accumulare metalli pesanti, scarichi contaminati e microrganismi.

Se mancano informazioni sulla qualità dell'acqua o il permesso di raccolta, la pianta deve essere lasciata intatta.

Il lavaggio non elimina i metalli pesanti già presenti all'interno dei tessuti.

Le radici, i semi secchi e le vecchie parti rosse e legnose non fanno parte degli alimenti crudi descritti.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

In California esistono altri rappresentanti simili di Salicornia e Arthrocnemum, fra cui Arthrocnemum subterminale.

Quest'ultimo forma cespi più scuri e rialzati e cresce a quote più alte lungo il pendio salmastro, ma i singoli segmenti verdi possono somigliare.

Per distinguere la specie sono importanti la struttura dell'arbusto perenne, la posizione nella zona di marea e la struttura delle infiorescenze.

Non si identifica una pianta dal sapore salato: il sale è presente in molte piante della palude.

L'accesso alle paludi protette può essere limitato; maree, fango profondo e acqua insicura costituiscono rischi indipendenti da un errore d'identificazione.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=12001
- https://www.ncos.ccber.ucsb.edu/native-plant-habitats/coastal-salt-marsh
- https://coasttocactus.sdnhm.org/plants/pacific-pickleweed
- https://www.watershednursery.com/nursery/plant-finder/salicornia-pacifica/

Salsola tragus — giovani germogli prima delle spine

Salsola tragus

Verso la fine dell'estate, sui terreni incolti e asciutti della California, si possono vedere cespugli quasi sferici, formati da moltissimi rami sottili intrecciati.



Salsola tragus, giovane pianta verde ramificata e adulto sferico e spinoso del tumbleweed
Dcrjsr (Jane S. Richardson) · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

In autunno alcune piante si seccano, si spezzano alla base e rotolano sulle pianure aperte sospinte dal vento.

Ma in primavera il futuro «cespuglio spinoso» ha un aspetto completamente diverso: è una tenera erbacea annuale verde, dai germogli sottili e succosi.

È soltanto in questa fase precoce che viene descritto un suo limitato uso alimentare senza riscaldamento.



Salsola tragus, giovane pianta verde ramificata e adulto sferico e spinoso del tumbleweed
Forest & Kim Starr · CC BY 3.0 us · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Salsola tragus è un'erba annuale capace di crescere come un cespuglio fitto e ramificato, largo da trenta centimetri a un metro o più.

I fusti sono verde chiaro, talvolta con striature rossastre.

Le foglie giovani sono strette, quasi cilindriche, leggermente carnose e possono sembrare morbide. Con l'età le punte delle foglie e delle brattee si induriscono e diventano acute e spinose.

Il fusto principale comincia presto a ramificarsi. La pianta adulta forma una rete densa di germogli arcuati e acquista una forma sferica o semisferica.

I fiori minuscoli, verdastri o rosati, crescono all'ascella delle foglie e non somigliano ai comuni grandi fiori a petali.

Nei frutti in maturazione, alcune parti del perianzio si allargano in sottili ali traslucide, talvolta di colore rosato.

Quando la parte aerea si secca, i rami possono staccarsi dalle radici ed essere trasportati dal vento insieme ai semi.

Questo nome presenta una difficoltà botanica rilevante. In California vivono specie esteriormente molto simili, Salsola tragus, S. australis e S. ryanii; le differenze riguardano anche le dimensioni dei fiori e di altre strutture riproduttive.

Nella fase di giovane vegetazione, un'identificazione affidabile della specie esatta può essere impossibile.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Il tumbleweed non è una verdura dei boschi, ma una pianta degli spazi aperti e asciutti.

In California le piante del complesso di Salsola sono comuni sui terreni sabbiosi e sciolti, nei pascoli, sui campi abbandonati, sulle banchine disturbate e nelle valli desertiche.

UC IPM ne descrive la distribuzione in tutto lo Stato, soprattutto al sud, fino a quote montane di circa 2700 metri.

Un solo grande cespuglio può produrre moltissimi semi; perciò sul terreno aperto e smosso possono comparire numerose plantule.

La specie è però particolarmente caratteristica dei luoghi dove la copertura del suolo è già stata disturbata.

Per raccogliere verdura fresca, questi ambienti sono spesso sfavorevoli: i bordi delle strade e i terreni agricoli possono essere contaminati da erbicidi o da acque di ruscellamento stradale.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Primavera. Dopo la germinazione compaiono foglie sottili e succose e punte verdi morbide. Nelle pianure calde questa fase può essere breve.

Inizio estate. La pianta si ramifica attivamente, ma parte dei germogli resta ancora morbida. Durante la crescita cominciano a formarsi punte rigide.

Estate e autunno. Si sviluppano piccoli fiori e frutti e il cespuglio diventa rapidamente spinoso. Questa fase non è più adatta al consumo dei germogli verdi.

Autunno e inverno. Il cespuglio secco disperde i semi, ma non rappresenta di per sé un alimento per una dieta senza fuoco.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie e punte dei germogli molto giovani. La guida specifica dello USDA NRCS per Salsola tragus riporta espressamente il consumo crudo delle giovani cime.

Prima della comparsa delle spine sono morbide, succose e talvolta leggermente salate. Nelle descrizioni alimentari tradizionali venivano usate come piccola aggiunta a verdure fresche.

I germogli crudi di Salsola, tuttavia, non possono essere considerati una fonte alimentare affidabile e continua.

A seconda del suolo e delle condizioni di crescita, la pianta può accumulare nitrati e ossalati solubili.

Le ricerche hanno rilevato grandi variazioni nella concentrazione di questi composti fra un campione e l'altro: la morbidezza visibile di un germoglio non permette di determinarne la quantità.

Un'altra difficoltà è rappresentata dalla somiglianza di più specie nella fase giovanile.

Perciò, durante un viaggio senza la possibilità di un'identificazione precisa e di una valutazione dell'ambiente di crescita, questi germogli non sono adatti come raccomandazione pratica di raccolta.

Foglie adulte e rigide, fusti, frutti e semi non rientrano nell'insieme degli alimenti crudi: non esistono basi affidabili per presentarli come un prodotto comodo da mangiare senza trattamento.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Salsola australis e Salsola ryanii formano cespugli ramificati simili; i caratteri distintivi diventano spesso visibili soltanto durante la fioritura e la fruttificazione.

Sarebbe quindi un errore chiamare qualunque germoglio verde «Salsola tragus commestibile».

Anche alcune altre piante resistenti alla siccità presentano foglie strette e carnose oppure una forma globosa.

Per riconoscere un tumbleweed adulto si confrontano ramificazione, fiori e frutti. Ma i caratteri maturi diventano visibili quando il periodo della vegetazione morbida è già finito.

Questa mancata coincidenza fra stagione alimentare e momento dell'identificazione sicura ne riduce sensibilmente il valore pratico per la raccolta cruda.

FONTI

- https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/russian-thistle/
- https://ipm.ucanr.edu/home-and-landscape/russian-thistle/
- https://www.nrcs.usda.gov/plantmaterials/nvpmcpg13347.pdf
- https://www.ars.usda.gov/research/publications/publication/?seqNo115=236540

Salvia columbariae — semi di chia da ammollare in acqua fredda

Salvia columbariae

Dopo le piogge invernali, sui pendii aperti della California meridionale spuntano piccole erbe dalle foglie grigiastre e rugose.



Salvia columbariae, rosetta di foglie rugose con verticilli di fiori blu-lilla e calici secchi contenenti semi
Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

In primavera si aprono fiori blu-lilla luminosi, riuniti in densi verticilli separati attorno al fusto.

Più tardi, fra i calici ormai secchi, maturano minuscoli semi scuri capaci di trasformare semplice acqua fredda in un composto denso e nutriente.

È Salvia columbariae, la chia nativa della California. I suoi semi venivano mangiati crudi e dopo ammollo, senza fuoco.



Salvia columbariae, rosetta di foglie rugose con verticilli di fiori blu-lilla e calici secchi contenenti semi
U.S. National Park Service / Joshua Tree National Park · Public domain · Wikimedia Commons

Non è la stessa coltura botanica della chia commerciale Salvia hispanica, anche se alcuni metodi d'uso sono simili.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

La chia è un'erba stagionale della famiglia delle Lamiacee.

Dopo le piogge si forma dapprima una rosetta di foglie basali allungate, lievemente pelose, con denti arrotondati e marcate rughe tra le nervature.

Le foglie giovani hanno un picciolo e possono presentare una sfumatura rossastra alla base.

In primavera dalla rosetta si alza uno stelo fiorale diritto, quasi quadrangolare, che può raggiungere mezzo metro.

I fiori crescono in densi verticilli separati, circondati da brattee verdi o porpora.

Ogni fiore è bilabiato, blu o lilla; il labbro superiore ricorda un piccolo cappuccio e quello inferiore offre un punto d'appoggio agli insetti.

Dopo la fioritura le corolle cadono e rimangono i calici, ciascuno dei quali può produrre quattro minuscole nucule simili a semi.

Quando maturano diventano grigio scuro o brune.

All'inizio dell'estate la parte aerea è spesso completamente secca.

Per riconoscere la pianta si osservano insieme le foglie basali rugose, i verticilli fiorali e i frutti maturi in quattro parti, non soltanto un odore vagamente simile alla salvia.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora considera Salvia columbariae una specie nativa della California e registra migliaia di osservazioni.

È particolarmente caratteristica delle comunità Coastal Sage Scrub, Creosote Bush Scrub, Chaparral e dei luoghi aperti e asciutti del Foothill Woodland nella California meridionale e centrale.

Nelle zone desertiche si nota bene dopo un inverno umido, mentre in un anno estremamente secco alcuni pendii rimangono quasi privi di vegetazione verde.

Per chi vive nella Sacramento Valley non è un'erba comune dei prati cittadini: la maggior parte delle popolazioni naturali si trova sui versanti secchi più meridionali, anche presso Joshua Tree e nell'Antelope Valley.

In un luogo fertile le piante possono essere numerose, ma la raccolta dei semi è più agevole solo dopo la piena maturazione, quando le infiorescenze sono secche.

La raccolta nei parchi nazionali e nelle riserve può essere vietata.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le plantule compaiono dopo le piogge autunnali e invernali, mentre le foglie tenere crescono durante le settimane fresche.

Sui pendii caldi e bassi della California la fioritura inizia spesso in marzo e prosegue in aprile e maggio; nei luoghi più freschi è posticipata.

I calici verdi diventano poi bruni e i semi scuri maturano alla fine della primavera e all'inizio dell'estate.

Plants For A Future indica mesi più tardivi per il clima temperato dei giardini, ma non devono essere trasferiti automaticamente al sud desertico dello Stato.

Il segnale pratico della maturità è un calice fruttifero secco dal quale cadono semi duri e scuri.

I semi morbidi e acerbi non si raccolgono. Entro la metà della calda estate la pianta secca può avere già disperso quasi tutto il suo raccolto.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Semi maturi, crudi. Plants For A Future conferma espressamente il loro consumo senza cottura.

Sono molto piccoli, con un delicato gusto di noce.

Si possono separare con attenzione dai calici completamente secchi, setacciare per eliminare impurità e aggiungere in piccola quantità ad altri alimenti.

Non devono finire nel cibo brattee secche e pungenti, terra o insetti.

Chia in acqua fredda. La stessa fonte specifica descrive una bevanda preparata con semi ammollati in acqua fredda.

Dopo un certo tempo attorno ai semi si sviluppa uno strato mucillaginoso che rende l'acqua più densa.

Si usano acqua potabile pulita e un recipiente pulito.

Non è prudente inghiottire grandi cucchiaiate di semi completamente secchi e poi bere soltanto poca acqua: le particelle che si gonfiano possono comportare un rischio di soffocamento.

È preferibile lasciarle gonfiare completamente prima del consumo.

Storia alimentare. I semi di chia facevano parte dell'alimentazione di diversi popoli del Sud-Ovest dell'America settentrionale.

Venivano mescolati con altri alimenti vegetali, mangiati dopo ammollo oppure macinati.

Per il metodo senza fuoco si considerano soltanto la macinazione a freddo e l'ammollo; non è necessario tostare.

Le foglie sono talvolta usate come aggiunta aromatica, ma in questa descrizione il prodotto crudo ben documentato per quantità e uso alimentare rimane il seme.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Anche la chia coltivata Salvia hispanica produce semi commestibili, ma differisce per dimensioni delle foglie e infiorescenze, e non è una comune pianta annuale nativa dei deserti californiani.

Altre salvie native dai fiori lilla possono essere arbusti perenni e non presentare lo stesso ciclo vitale.

Alcune Lamiacee producono nucule piccole e scure, ma non se ne può dedurre che abbiano le stesse proprietà alimentari.

Per identificare la specie servono i fiori adulti e la forma delle brattee; per la raccolta sono necessari semi completamente maturi e secchi della specie accertata.

Non si raccolgono infiorescenze contaminate lungo le strade o in luoghi sottoposti a trattamenti chimici.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7302
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Salvia+columbariae
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Salvia_columbariae

Sanguisorba minor — foglioline giovani dal gusto di cetriolo

Sanguisorba minor

In un prato fresco o in un vecchio giardino californiano cresce talvolta una piccola erba modesta dalle delicate foglie pennate.



Sanguisorba minor, rosetta di foglie pennate con numerose foglioline tonde dentate e capolini verde-rossastri
Krzysztof Ziarnek, Kenraiz · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Ogni foglia assomiglia a una catenella di piccole foglioline arrotondate e dentate; in estate si alzano sopra il verde minuti capolini di fiori verdastri e rossastri.

È Sanguisorba minor, la pimpinella minore, nota in inglese come salad burnet.

Non è una specie nativa della California, bensì una verdura europea introdotta.



Sanguisorba minor, rosetta di foglie pennate con numerose foglioline tonde dentate e capolini verde-rossastri
Didier Descouens · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Le foglie e i germogli giovani si possono mangiare crudi; in molti esemplari hanno un insolito sapore rinfrescante di cetriolo fresco.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erba perenne che forma una rosetta basale di foglie pennate e diversi steli fiorali relativamente sottili, spesso alti da trenta a sessanta centimetri.

Ogni foglia è composta da numerose coppie di foglioline piccole, ovali o arrotondate.

Ciascuna possiede denti evidenti al margine e un picciolo breve; il picciolo principale lungo è leggermente costolato.

In un clima mite la rosetta rimane spesso verde anche d'inverno.

Lo stelo fiorale porta diversi piccoli capolini rotondi o allungati.

I fiori non hanno grandi petali colorati: antere e stigmi rossastri sporgono da calici verdastri e formano un capolino sciolto, verde e rosso.

Dopo l'impollinazione si sviluppano piccoli acheni secchi, circondati da un calice dalla superficie costolata.

I vecchi steli fiorali diventano secchi e rigidi, mentre le foglie giovani alla base restano più tenere.

La pianta non possiede grandi spine né i tipici petali rosa del trifoglio.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora registra anche la nomenclatura europea accettata affine Poterium sanguisorba; per alcune osservazioni californiane si utilizza inoltre il nome Sanguisorba minor ssp. muricata.

La specie non è nativa dello Stato.

È più probabile incontrarla nei vecchi giardini, sui prati irrigati, ai margini dei tappeti erbosi e sui pendii erbosi con terreni calcarei o moderatamente asciutti.

A differenza delle erbacce molto diffuse nella Sacramento Valley, non si può prometterne la presenza in ogni radura incolta.

Le osservazioni documentate sono alcune centinaia e molte sono legate a precedenti piantagioni.

Su un terreno adatto la rosetta può superare il freddo invernale e produrre nuove foglioline in primavera.

Prati trattati con erbicidi, bordi stradali e luoghi contaminati da escrementi di animali non sono adatti alla raccolta cruda.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le foglie pennate giovani sono particolarmente tenere dopo le piogge invernali e in primavera.

Nella Sacramento Valley la rosetta verde può rimanere presente durante tutto l'inverno fresco se il suolo non si secca.

Nella tarda primavera la pianta produce lunghi steli fiorali; in estate compaiono piccoli capolini verde-rossastri e poi maturano i frutti secchi.

Entro la metà della calda estate le foglie vecchie possono diventare molto amare, come indica Plants For A Future.

Dopo il raffreddamento autunnale e una nuova irrigazione, la rosetta talvolta produce altro fogliame tenero.

Per il consumo crudo contano più la giovane età della foglia e il suolo pulito che la presenza di un fiore.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Plants For A Future conferma espressamente il loro consumo crudo in Sanguisorba minor.

Molte persone ne descrivono il gusto rinfrescante, simile al cetriolo, anche se alcuni esemplari cresciuti su terreno acido o troppo asciutto risultano amari.

Le piccole foglioline possono essere staccate dall'asse centrale e aggiunte a verdure fredde, altre erbe o acqua fresca.

La forma pennata richiede un lavaggio attento, perché fra le foglioline si accumula polvere.

Germogli giovani teneri. La fonte dedicata alla specie ne consente anche il consumo crudo.

Sono adatte le cime morbide prima che diventino dure e sviluppino capolini secchi.

In quantità abbondante quest'erba aromatica può sembrare astringente: è preferibile aggiungerne poco alle foglie più delicate.

Acqua aromatizzata a freddo. Una piccola quantità di verde fresco può essere lasciata brevemente in acqua potabile pulita, senza riscaldamento, ottenendo un lieve profumo di cetriolo.

Le tisane calde e gli infusi medicinali non rientrano nella descrizione.

Frutti maturi, semi secchi, radici e fusti legnosi non sono alimenti crudi distinti e confermati per questo uso.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Alcune specie native di Sanguisorba hanno anch'esse foglie pennate, ma sono più grandi e possiedono infiorescenze differenti: non è corretto estendere automaticamente a esse gli usi alimentari.

Nel giovane millefoglio Achillea millefolium le foglie sono finemente incise in lobi sottili come fili, non in foglioline tonde separate e dentate.

Il trifoglio possiede generalmente tre foglioline, non una lunga sequenza di molte coppie.

I capolini della pimpinella sono verde-rossastri, senza grandi corolle, a differenza dei capolini rosa intenso del trifoglio.

Se una pianta è priva di stelo fiorale, per identificarla può essere utile trovare nelle vicinanze un esemplare adulto; non bisogna però assaggiare la vegetazione per riconoscerla.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=11953
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Sanguisorba+minor
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Sanguisorba_minor

Silene vulgaris — foglie giovani e calici a palloncino

Silene vulgaris

Lungo i vecchi sentieri dei pascoli e sui versanti soleggiati compare talvolta un'erba bassa dalle morbide foglie verde-glauche.



Silene vulgaris, pianta con foglie opposte verde-glauche, fiori bianchi a petali bifidi e grandi calici gonfi
MurielBendel · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Più tardi si aprono fiori bianchi e sotto ciascuno sembra pendere un piccolo palloncino verde.

Questo calice gonfio è un carattere particolarmente utile per riconoscere Silene vulgaris, la silene comune.

In primavera le sue foglie giovani vengono utilizzate fresche, ma soltanto in piccole quantità a causa delle saponine contenute nella pianta.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erba perenne con diversi fusti eretti o leggermente ascendenti, alti circa venti–sessanta centimetri.

Le foglie sono opposte, ovali o strettamente lanceolate, a margine intero, verde-azzurrastre e spesso leggermente carnose.

Le foglie inferiori si restringono verso la base; quelle superiori sono quasi sessili.

Alle estremità dei rami si sviluppano piccoli gruppi radi di fiori.

Ogni fiore ha cinque petali bianchi divisi in due lobi stretti, perciò da lontano sembra una stella con dieci raggi.

I cinque sepali saldati formano una grande struttura rigonfia e arrotondata, percorsa da una rete evidente di nervature, che rimane anche durante lo sviluppo della capsula.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora segnala Silene vulgaris come pianta non nativa, ma rara nello Stato: le osservazioni sono soltanto alcune decine.

Cresce nei prati, nelle comunità erbose disturbate, sui pendii piuttosto asciutti e, localmente, in alcune contee settentrionali e nelle colline pedemontane.

A Sacramento non è un'erba primaverile molto comune: è più probabile incontrare una silene coltivata o introdotta accidentalmente.

La raccolta lungo le strade, nei luoghi trattati con erbicidi e presso vecchi edifici industriali non è adatta al consumo.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dopo le piogge invernali la pianta produce una ricrescita basale morbida.

Le foglie giovani sono disponibili normalmente in primavera e all'inizio dell'estate, prima che i fusti si allunghino.

Nelle pianure la fioritura comincia nella tarda primavera, più tardi nelle montagne fresche.

Quando compaiono i calici gonfi e le capsule in maturazione, la maggior parte delle foglie è già più dura.

La pianta può mantenere germogli verdi dopo le piogge estive, ma la migliore parte cruda rimane la crescita più precoce.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie e cime giovani. Plants For A Future descrive espressamente il loro consumo crudo o dopo preparazione e sottolinea il gusto gradevole e delicato delle foglie giovanissime.

Le foglie fresche si possono tritare finemente e mescolare con altre verdure.

La silene contiene però saponine, sostanze che in grandi quantità possono causare irritazione e disturbi gastrointestinali.

Perciò la forma cruda è adatta soltanto come piccola aggiunta, non come una grande insalatiera.

Per le foglie vecchie e i fusti grossolani le descrizioni alimentari prevedono più spesso la preparazione con calore: non si utilizzano quindi senza fuoco.

Semi, radici e calici gonfi non sono considerati separatamente come alimenti.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Silene latifolia ha normalmente foglie più larghe e pelose, fiori più grandi e un calice fiorale di struttura leggermente diversa.

In alcune altre Silene i calici sono anch'essi rigonfi: un solo «palloncino» non è quindi sufficiente.

Si confrontano la forma delle foglie, il numero dei petali e la rete delle nervature sul calice.

All'inizio della primavera, prima della fioritura, la pianta si può confondere con altre erbe dalle foglie opposte.

Senza un'identificazione certa della specie, le foglie non si assaggiano.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7621
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Silene+vulgaris

Silybum marianum — foglie marmorizzate e spine taglienti

Silybum marianum

In primavera, nei campi californiani, si incontrano grandi rosette di foglie lucide, come dipinte con strisce bianche e lattiginose. Ogni margine è disseminato di spine robuste; più tardi sulla pianta si sviluppano grandi capolini porpora, circondati da brattee molto spinose.



Silybum marianum, grande rosetta di foglie verde lucido marmorizzate di bianco con spine marginali e capolino viola
Bidgee · CC BY-SA 3.0 au · Wikimedia Commons

È Silybum marianum, il cardo mariano, una pianta introdotta ben conosciuta. Le foglie giovani sono documentate come alimento crudo, ma soltanto dopo aver eliminato con cura tutte le spine. È utile conoscerla come parte della flora locale, tuttavia per praticità è assai meno conveniente delle erbe morbide e prive di spine.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Il cardo mariano vive solitamente una o due stagioni. Durante il primo periodo umido si sviluppa una grande rosetta basale. Le foglie sono larghe, verde brillante, con macchie bianche irregolari lungo le nervature, come un disegno marmorizzato.

I margini sono profondamente incisi e armati di lunghe spine giallastre appuntite.



Silybum marianum, grande rosetta di foglie verde lucido marmorizzate di bianco con spine marginali e capolino viola
Meneerke bloem · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Nella pianta adulta, dal centro cresce un fusto vigoroso e costolato. Alla sua sommità si formano grandi capolini tondeggianti viola, con lunghe spine intorno ai boccioli.

Dopo la fioritura maturano acheni scuri e lisci dotati di pappo. In un suolo fertile e umido la pianta può superare l'altezza di una persona.

La principale differenza rispetto a molti cardi nativi è il vivace motivo marmorizzato bianco delle foglie, visibile già molto prima della fioritura.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

UC IPM segnala il cardo mariano lungo la costa settentrionale, nella Central Valley, nella regione della baia di San Francisco, in alcune aree costiere meridionali e sulle isole.

Cresce nei pascoli, ai margini dei campi, nei giardini, vicino alle strade e sui pendii disturbati. Dopo un inverno piovoso può formare densi popolamenti spinosi.

Nei dintorni di Sacramento è possibile incontrarlo sui terreni aperti e presso vecchie aree agricole.

È una specie introdotta che compete con la vegetazione nativa, non un raro abitante dei boschi.

Sui terreni secchi le spine restano rigide anche dopo la morte della pianta: attraversare un vecchio cardeto senza protezione può essere sgradevole e pericoloso.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

La germinazione inizia dopo le prime piogge. In inverno si vedono le foglie giovani delle rosette; nelle pianure miti sono particolarmente evidenti da gennaio a marzo.

In primavera la pianta si allunga e produce lo stelo fiorale, generalmente da marzo a giugno secondo la temperatura.

Quando compare la grande infiorescenza spinosa, le foglie inferiori sono già molto più dure.

Entro l'estate maturano gli acheni scuri e l'intero cespuglio si secca. Per il consumo crudo delle foglie il breve periodo iniziale è assai più adatto della fase del grande cardo estivo.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani dopo la rimozione di tutte le spine. Plants For A Future conferma la possibilità di consumarle crude in Silybum marianum. Bisogna eliminare interamente il margine fogliare e ogni sporgenza spinosa: anche una sola piccola spina rimasta può ferire la bocca.

La parte interna morbida di una foglia giovane può essere sufficientemente tenera, anche se dopo il caldo il gusto diventa più amaro. Si tratta quindi di una rara aggiunta al pasto, non di una pianta pratica per grandi porzioni.

Radice. La fonte dedicata alla specie segnala anche la possibilità di consumarla cruda, ma questo uso non è raccomandato nel catalogo pratico. È difficile pulire una radice cruda da tutto il terreno e UC IPM segnala la capacità delle foglie di accumulare nitrati in condizioni di siccità, sfalcio e stress chimico. Non si può ricostruire la storia dei trattamenti di una singola area osservando la pianta.

Nei repertori alimentari i boccioli fiorali vengono descritti soprattutto dopo preparazione con calore: non si propongono crudi. Nemmeno i semi e i prodotti derivati rientrano nella presente sezione senza fuoco.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Altri cardi del genere Cirsium hanno foglie spinose e capolini viola, ma di norma non presentano macchie bianche marmorizzate così caratteristiche.

In alcune foglie giovani il disegno è meno evidente, perciò non ci si deve basare su un solo carattere. Conta la combinazione di grande rosetta, marmorizzazione, spine e capolino.

Non bisogna assaggiare una foglia spinosa sconosciuta per identificarla.

Il cardo mariano cresce spesso nei pascoli e nelle zone agricole: anche quando le foglie sono formalmente commestibili, nitrati accumulati e diserbanti possono renderle un alimento crudo inadatto.

Se rimane un dubbio, è preferibile scegliere un'altra specie.

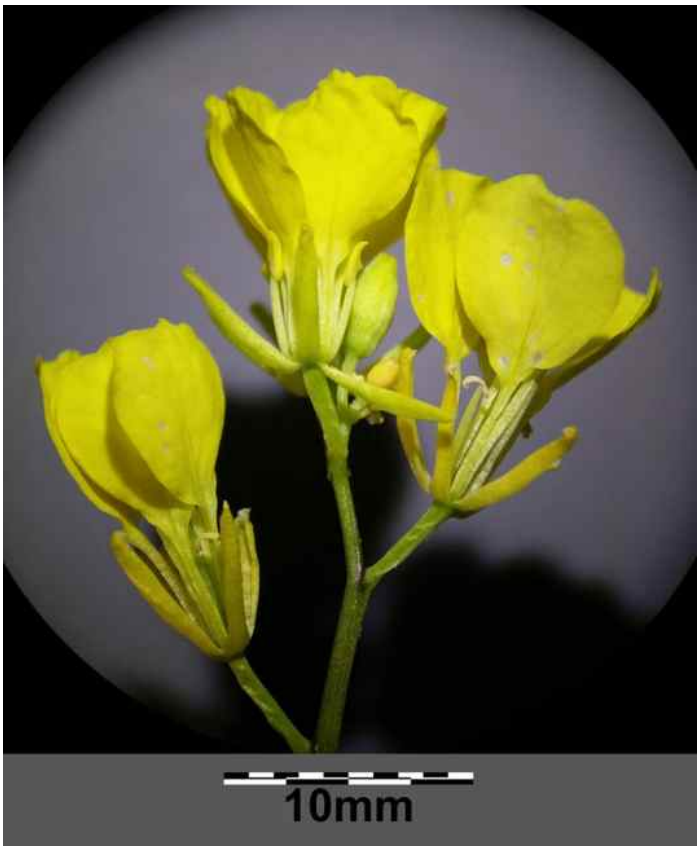
FONTI

- https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/blessed-milkthistle/
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=silybum+marianum

Sinapis arvensis — fiori gialli e foglie giovani piccanti

Sinapis arvensis

In primavera, in un campo californiano, si possono vedere piante alte con fiori di un giallo vivace, ognuno con quattro petali. Le foglie nella parte inferiore del fusto sono larghe e un po' ruvide; dopo la fioritura si formano lunghe silique con una punta sottile.



Sinapis arvensis, pianta alta con grandi fiori gialli a quattro petali e silique verdi dal becco lungo
Stefan.lefnaer · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

È Sinapis arvensis, la senape dei campi, chiamata anche charlock. Si distingue dalla senape nera Brassica nigra già descritta e dalla senape di Londra Sisymbrium irio.

Per l'alimentazione senza fuoco sono particolarmente importanti le foglie giovani e tenere, dal sapore decisamente pungente.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erba annuale alta normalmente da trenta centimetri a un metro, talvolta di più su un terreno fertile. Il fusto è eretto e ramificato e nella parte inferiore può essere ricoperto da peli ruvidi e setolosi.



Sinapis arvensis, pianta alta con grandi fiori gialli a quattro petali e silique verdi dal becco lungo
George E. Koronaios · CC BY-SA 2.0 · Wikimedia Commons

Le foglie basali e inferiori sono più grandi delle altre, ovali, dentate e provviste di alcuni lobi profondi; il lobo terminale è solitamente il più largo.

Le foglie superiori sono più piccole e strette, spesso quasi prive di picciolo.

I fiori sono giallo intenso: ciascuno ha quattro petali arrotondati disposti a croce e sei stami.

Dopo la fioritura crescono silique verdi diritte oppure leggermente incurvate, con un lungo becco conico all'estremità.

Le silique sono portate da peduncoli divergenti, anziché stare strettamente aderenti al fusto come in Sisymbrium officinale. Quando maturano diventano brune e si aprono liberando i semi.

Per identificare la pianta conviene osservare per intero foglia inferiore, fusto, fiore e frutto. Un solo fiore giallo non distingue le numerose senapi presenti in California.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora registra Sinapis arvensis come specie introdotta dei terreni disturbati della California, con alcune centinaia di osservazioni.

Cresce ai margini dei campi, nei giardini, lungo le strade rurali e sui terreni lasciati a riposo, soprattutto dove un suolo soleggiato dispone di sufficiente umidità invernale.

La senape nera Brassica nigra forma però molto più spesso enormi distese gialle; perciò non ogni campo giallo deve essere chiamato Sinapis arvensis.

Nella Sacramento Valley la senape dei campi compare in gruppi locali e non necessariamente ogni anno nello stesso luogo.

I terreni agricoli possono essere trattati con diserbanti e pesticidi: senza informazioni sui trattamenti, le piante non sono adatte al consumo crudo.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dopo le piogge autunnali o invernali si sviluppano rosette con foglie inferiori morbide. Nelle pianure californiane si trovano soprattutto durante l'inverno e all'inizio della primavera.

Con il riscaldamento il fusto cresce rapidamente; fra la tarda primavera e l'inizio dell'estate si aprono i fiori gialli.

In seguito si formano lunghe silique verdi e poi frutti secchi maturi con semi.

Nelle zone costiere fresche le fasi possono spostarsi nel calendario; nella calda Central Valley il ciclo è spesso più breve.

Le foglie della pianta adulta e secca non sono più comode da mangiare crude: diventano dure e amare.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Plants For A Future conferma esplicitamente il loro consumo crudo in Sinapis arvensis e sottolinea il gusto intenso.

Si possono tritare finemente poche foglie giovani e aggiungerle a un'altra verdura fredda: conferiscono una nota pungente che ricorda la senape e il ravanello.

Le foglie vecchie nella fonte sono più spesso proposte dopo cottura; questo metodo non rientra nel catalogo senza fuoco.

Semi germogliati. La stessa fonte ammette anche il consumo crudo dei germogli dei semi. Per farli germogliare in sicurezza, però, servono semi identificati con certezza e condizioni igieniche controllate, perché nella germinazione calda e umida possono moltiplicarsi batteri.

Sul campo è quindi più ragionevole considerare le giovani foglie come principale parte cruda, anziché raccomandare la germinazione di grandi quantità di semi raccolti casualmente.

I semi secchi, dopo essere stati macinati, conferiscono un forte sapore di senape; la loro concentrazione e composizione richiedono moderazione.

Nella fonte specifica gli steli fiorali sono descritti soprattutto come alimenti dopo preparazione con calore, quindi non vengono proposti crudi.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Brassica nigra ha fiori più piccoli e silique più sottili e strette, generalmente aderenti al fusto.

In Sinapis arvensis i fiori sono relativamente grandi e le silique portate sui peduncoli hanno un becco evidente.

In Raphanus raphanistrum i petali possono essere biancastri o attraversati da nervature scure, mentre i frutti sono strozzati fra i semi. Calflora inoltre avverte di non consumare questa specie, quindi la confusione è particolarmente indesiderabile.

Sisymbrium irio presenta piccoli fiori chiari e silique lunghe e sottili.

Se una pianta è ancora soltanto una rosetta, è necessario aspettare fiori e frutti della stessa specie prima di raccoglierla per il consumo.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7625
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Sinapis+arvensis
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7063

Sisymbrium altissimum — foglie giovani e silique divergenti

Sisymbrium altissimum

Sui terreni incolti e asciutti della California compare in primavera un'erba alta appartenente alla famiglia delle senapi. Vicino al suolo le foglie sono ancora relativamente larghe, mentre verso la cima diventano molto incise e strette.



Sisymbrium altissimum, fusto ramificato con foglie superiori finemente incise, fiori gialli e silique lunghe divergenti
Dcrjsr (Jane S. Richardson) · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

Entro l'estate, lunghi fusti ramificati portano molti fiori gialli e frutti sottili. Quando la pianta si secca può spezzarsi e rotolare col vento, diffondendo i semi.

Le foglie giovani e le cime tenere di questo sisimbrio vengono usate crude come verdura speziata.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erba annuale alta circa trenta–centoventi centimetri, talvolta di più.



Sisymbrium altissimum, fusto ramificato con foglie superiori finemente incise, fiori gialli e silique lunghe divergenti
Krzysztof Ziarnek, Kenraiz · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Le foglie inferiori sono nettamente pennatopartite, con un grande lobo terminale e lobi laterali più piccoli.

Le foglie superiori sono incise in segmenti lunghi e sottili, quasi filiformi.

Il fusto è diritto e si ramifica abbondantemente nella seconda metà della stagione.

I fiori sono tipici delle Brassicacee: quattro petali giallo pallido disposti a croce.

Dopo di essi si sviluppano silique molto lunghe e strette, divergenti in varie direzioni, e non brevi frutti strettamente appressati all'asse.

I rami secchi e ramificati diventano fragili.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Sisymbrium altissimum è stato introdotto in America settentrionale dall'Eurasia e si è ben insediato in California.

Calflora registra migliaia di osservazioni in diverse contee, soprattutto sui terreni secchi e disturbati e sui pendii incolti.

Si trova lungo le strade, vicino ai campi agricoli, sulle banchine secche e fra le pietre.

Nella Sacramento Valley è certamente possibile incontrarlo, ma non si devono prendere per alimentazione piante cresciute a bordo della carreggiata, nei campi trattati con sostanze chimiche o dove si accumulano rifiuti.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

I semi germinano con le piogge fresche; la giovane rosetta può comparire già in inverno.

Le foglie e le cime corte e morbide adatte al consumo crudo si trovano prima che il fusto inizi ad allungarsi rapidamente, in genere dalla fine dell'inverno alla primavera nelle pianure.

La fioritura continua durante la primavera e l'estate; dopo un periodo asciutto la pianta diventa rapidamente dura.

In montagna la fase di crescita può spostarsi a mesi più tardivi.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani e cime tenere dei germogli. Plants For A Future riporta direttamente per Sisymbrium altissimum il loro consumo crudo o dopo preparazione; per questo atlante si considera soltanto il consumo crudo.

Il gusto ricorda una senape piccante, talvolta con una nota decisamente amara.

Si possono tritare poche foglie giovani e aggiungerle a un'insalata fredda.

I semi sono conosciuti come spezia dopo macinazione, ma senza una verifica separata del loro uso alimentare sicuro a crudo non vengono inclusi qui.

I fusti con silique dure non costituiscono verdura da insalata.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Sisymbrium irio, il sisimbrio di Londra, è normalmente più basso, porta racemi più corti e compatti e differisce per forma delle foglie e delle silique.

Sisymbrium officinale presenta frutti strettamente aderenti al fusto, mentre in Sisymbrium altissimum le silique lunghe e sottili sporgono lateralmente.

Hirschfeldia incana forma frutti più corti e spessi.

I fiori gialli a quattro petali sono comuni a decine di Brassicacee: la determinazione precisa richiede la struttura dei frutti maturi e delle foglie inferiori.

Non si assaggia una rosetta non identificata.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7626
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Sisymbrium+altissimum
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Sisymbrium_altissimum

Sisymbrium irio — foglie invernali e silique sottili

Sisymbrium irio

Dopo le piogge invernali, nei campi della California centrale e meridionale, compare una pianta erbacea bassa dalle foglie profondamente incise.



Sisymbrium irio, foglie inferiori profondamente divise, piccoli fiori giallo pallido e numerose silique sottili
Eitan f (ומרפ ותיא) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Dalla fine dell'inverno si alzano sottili fusti ramificati con piccoli fiori giallo pallido e numerose silique lunghe e strette.

È Sisymbrium irio, la senape di Londra, una comune annuale introdotta.

Le sue giovani foglie sono state usate come verdura, mentre fiori e semi sono riportati nei repertori specifici come alimenti che non richiedono riscaldamento. Il gusto piccante non ne fa però un'insalata adatta a grandi porzioni.



Sisymbrium irio, foglie inferiori profondamente divise, piccoli fiori giallo pallido e numerose silique sottili
Stefan.lefnaer · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

In autunno la pianta forma dapprima una piccola rosetta, poi sviluppa rapidamente più rami.

Le foglie inferiori sono allungate e profondamente suddivise in lobi stretti, che possono farle apparire quasi composte; la superficie è normalmente pressoché liscia.

Le foglie superiori sono molto più piccole, con due lobi laterali alla base, senza abbracciare completamente il fusto.

I fiori sono piccoli, di pochi millimetri, con quattro petali stretti giallo pallido, riuniti alle estremità dei rami.

Dopo l'impollinazione, da ogni racemo fiorale si sviluppano silique strette, dritte oppure leggermente incurvate, lunghe diversi centimetri.

Sulla pianta adulta i frutti sporgono in tutte le direzioni come sottili aghi, senza essere vere spine. Al loro interno i semi sono piccolissimi.

L'insieme di piccoli fiori, silique lunghe e foglie inferiori profondamente divise è particolarmente utile per riconoscerla.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

UC IPM descrive Sisymbrium irio soprattutto nei due terzi meridionali dello Stato e ne segnala la presenza fino alla parte settentrionale della Central Valley.

Cresce nei giardini, nei campi, nei vigneti, lungo le strade e sui terreni abbandonati.

Su un terreno aperto e soleggiato, dopo un inverno piovoso, può occupare grandi superfici.

È possibile incontrarla nei dintorni di Sacramento, ma non si può considerare ogni Brassicacea spontanea una senape di Londra.

Alle quote montane fresche e nelle foreste settentrionali è molto meno frequente.

La sua abbondanza dipende soprattutto dalle piogge e dal disturbo del suolo, più che dalla vicinanza a un corso d'acqua naturale.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dopo l'umidità autunnale compaiono le plantule e le piccole rosette. Le foglie tenere sono più facili da trovare in inverno, prima che i fusti si allunghino.

Secondo UC IPM, la fioritura avviene normalmente da gennaio a maggio; nella Sacramento Valley le silique diventano particolarmente visibili in primavera.

In seguito la pianta ingiallisce e si secca; i frutti stretti e secchi rimangono per qualche tempo.

In estate i vecchi fusti non offrono più vegetazione tenera.

Dove il suolo torna umido in autunno, dai semi può nascere una nuova generazione.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani non ancora mature. Plants For A Future le indica espressamente fra le parti commestibili crude di Sisymbrium irio.

Il gusto è piccante e può essere amarognolo: sono più adatte come piccola aggiunta a un'altra verdura che come base di una grande porzione. Si utilizzano soltanto foglie giovani di una pianta identificata con certezza.

Fiori. Il repertorio della specie conferma anche il loro consumo crudo. Sono minuscoli e non costituiscono un raccolto abbondante. La loro commestibilità non giustifica la confusione della specie con qualsiasi altra senape a fiori gialli.

Semi. La fonte indica la possibilità di mangiarli crudi e di macinarli in polvere dopo l'essiccazione.

Altri usi, per esempio il pinole preparato con calore, non rientrano fra gli alimenti senza fuoco.

I semi piccoli non sono un sostituto pratico e abbondante dei cereali.

Trattandosi di una Brassicacea, non si raccomandano grandi porzioni concentrate di vegetazione cruda piccante o semi.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Le foglie profondamente incise possono ricordare Descurainia sophia, ma in quest'ultima sono suddivise ancora più finemente e ripetutamente.

Il parente Sisymbrium altissimum è spesso più alto e presenta una diversa forma delle foglie e dei frutti.

Nella fase giovanile quasi tutte queste piante sono soltanto rosette: determinarne esattamente la specie non è sempre possibile.

Non si verifica la specie di una senape sconosciuta assaggiandola.

Sono importanti i piccoli fiori, le silique lunghe e strette e la struttura delle foglie superiori.

I campi e i giardini possono essere trattati con sostanze chimiche; la verdura cruda raccolta lungo le strade si contamina facilmente.

FONTI

- https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/london-rocket/
- https://www.cal-ipc.org/plants/profile/sisymbrium-irio-profile/
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Sisymbrium_irio

Sisymbrium officinale — germogli teneri e semi piccanti

Sisymbrium officinale

Dopo le piogge invernali, ai margini dei campi californiani compaiono rosette poco appariscenti con foglie incise.



Sisymbrium officinale, erba ramificata con piccoli fiori gialli e corte silique appressate ai fusti
Zidat (Saïd Zidat) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

In primavera producono fusti ramificati con fiori giallastri minuscoli e brevi silique strettamente aderenti al fusto.

È Sisymbrium officinale, noto in inglese come hedge mustard.

I germogli giovani e teneri hanno un gusto pungente simile al cavolo e possono essere mangiati crudi. Tuttavia una pianta vecchia è troppo amara e il nome «officinale» non la rende un'aggiunta sicura in grandi quantità.



Sisymbrium officinale, erba ramificata con piccoli fiori gialli e corte silique appressate ai fusti
AnRo0002 · CC0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erba annuale normalmente alta da venti a ottanta centimetri.

All'inizio forma una rosetta di foglie allungate, profondamente suddivise in lobi laterali arrotondati e in un lobo terminale più grande.

In seguito cresce un fusto ramificato eretto, sul quale le foglie diventano progressivamente più piccole. La parte inferiore è spesso leggermente pelosa.

I fiori sono molto piccoli, con quattro petali giallo pallido; formano racemi radi alle estremità dei rami.

Dopo l'impollinazione si sviluppano piccole silique strette che, in maniera caratteristica, restano appressate al fusto, anziché sporgere lateralmente.

Sui germogli adulti danno l'impressione di piccoli aculei sulla superficie, benché siano frutti e non vere spine.

Con la maturazione diventano brune e contengono semi minuscoli.

La posizione dei frutti appressati è un carattere importante, perché sullo stesso campo possono crescere più Brassicacee simili con fiori gialli.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma Sisymbrium officinale come annuale non nativa presente su terreni disturbati in tutta la California.

Nella contea di Sacramento sono state registrate decine di osservazioni, oltre a numerose segnalazioni nelle contee di Sonoma, Los Angeles, San Diego, Monterey e altre.

Cresce ai margini dei campi agricoli, vicino ai sentieri, nei vecchi giardini e sul terreno sciolto accanto ai muri.

In alcuni luoghi è abbastanza frequente, ma non forma le grandi macchie gialle primaverili di certe senapi più robuste.

Nei luoghi caldi e aperti della Central Valley i vecchi germogli si seccano rapidamente.

Per l'alimentazione cruda è importante che il terreno sia pulito e non sia stato trattato con diserbanti.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dopo l'umidità autunnale compaiono le giovani rosette.

Nella Sacramento Valley la nuova vegetazione tenera è più spesso disponibile in inverno e all'inizio della primavera.

La pianta poi si allunga e produce piccoli fiori gialli e silique brevi.

Nel clima temperato la fioritura cade spesso in primavera e all'inizio dell'estate; nella valle calda può cominciare prima.

Quando la maggior parte dei frutti diventa bruna, le foglie inferiori diventano dure e amare.

Con l'irrigazione possono comparire nuove plantule tardive, ma non equivalgono ai vecchi fusti alti.

Il periodo in cui è disponibile la verdura cruda è normalmente più breve del periodo in cui la pianta secca rimane visibile su un terreno incolto.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Germogli giovanissimi. Plants For A Future ne indica espressamente il consumo crudo in Sisymbrium officinale.

Hanno un gusto pungente e un po' amaro, simile al cavolo; perciò si tritano in piccole quantità e si mescolano a verdure più delicate.

Non bisogna mangiare interi mazzi di una pianta fiorita e grossolana: la cima giovane e il fusto adulto che sta diventando legnoso sono stadi alimentari differenti.

Semi. Il repertorio specifico ammette il loro consumo crudo e l'uso della polvere macinata come condimento simile alla senape.

Le dimensioni minuscole rendono faticosa la raccolta e il sapore molto intenso suggerisce di limitarne la quantità.

Per l'alimentazione pratica sul campo è più sensato considerare soprattutto i germogli giovani e descrivere i semi come spezia supplementare, non abbondante.

Non bisogna assaggiare i semi se la specie non è stata identificata da una pianta adulta.

Radici, fusti adulti e fiori non rientrano fra le parti crude specificamente confermate.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

In Sisymbrium irio, descritto in precedenza, le silique sono lunghe e sporgono molto dal fusto.

In Sisymbrium officinale sono decisamente più corte e aderenti all'asse del germoglio.

Descurainia sophia si distingue per foglie incise in segmenti particolarmente fini; in alcune specie di Erysimum sono differenti la struttura delle silique e delle foglie.

Senza frutti maturi è quasi impossibile distinguere alcune specie partendo dalla sola rosetta; non bisogna quindi raccogliere una Brassicacea sconosciuta.

Lungo le strade e nei campi trattati la pianta può accumulare contaminanti.

L'amarezza non è un metodo per verificare la commestibilità della specie.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7630
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=7630
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Sisymbrium+officinale

Solanum lycopersicum — pomodori maturi da piante spontanee

Solanum lycopersicum

Accanto a un vecchio cumulo di compost, a un orto abbandonato o vicino a un canale d'irrigazione, a volte cresce una pianta ramificata familiare, dalle foglie incise e aromatiche.



Solanum lycopersicum, pianta con foglie composte, fiori gialli stellati e pomodori rossi maturi
Clintacc · CC0 · Wikimedia Commons

D'estate si aprono piccoli fiori gialli a forma di stella, poi compaiono frutti verdi che gradualmente diventano rossi, gialli oppure assumono altri colori caratteristici della varietà.

È il comune pomodoro.

Crudi sono commestibili soltanto i frutti completamente maturi di una varietà alimentare adatta; foglie, fusti e frutti verdi acerbi non lo sono.



Solanum lycopersicum, pianta con foglie composte, fiori gialli stellati e pomodori rossi maturi
Jayachandranjay · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È una pianta erbacea o semiarbustiva di breve durata, con fusti ramificati morbidi e pelosi, alta normalmente da mezzo metro a due metri quando dispone di un sostegno.

Le foglie sono alterne, composte e imparipennate, costituite da alcune grandi foglioline irregolarmente dentate o lobate e da piccoli segmenti intermedi.

Foglie e fusti sono coperti di peli ghiandolari ed emanano un odore forte e caratteristico.

I fiori sono gialli, con cinque petali saldati e ripiegati all'indietro e un cono sporgente di antere gialle, disposti in piccoli racemi.

I frutti sono bacche che, secondo la varietà, possono essere piccoli come ciliegie o molto grandi, rossi, gialli, arancioni e porpora, talvolta con costolature longitudinali.

All'interno si trovano una polpa succosa e numerosi semi appiattiti.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora considera Solanum lycopersicum una pianta non nativa e ne registra centinaia di segnalazioni al di fuori della coltivazione abituale.

In California i pomodori nascono spesso spontaneamente dai semi di frutti caduti o gettati via, specialmente vicino agli orti, al compost, alle zone irrigate e alle vecchie aziende agricole.

Nella Sacramento Valley, con temperature calde e acqua disponibile, queste piante possono produrre bene, ma non sono arbusti perenni selvatici del chaparral.

Presso canali di scarico, discariche e campi agricoli i frutti possono essere contaminati. Le coltivazioni appartengono ai proprietari dei terreni.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dopo il riscaldamento primaverile del terreno, i semi germinano e i germogli si espandono rapidamente.

I fiori gialli compaiono nella tarda primavera e in estate. Ai frutti servono diverse settimane per crescere e cambiare colore.

Nelle pianure il periodo dei pomodori maturi comincia normalmente in giugno e continua fino all'autunno quando il clima rimane caldo.

Alcune varietà moderne producono frutti che restano verdi anche a piena maturità, ma in una pianta sconosciuta nata spontaneamente è praticamente impossibile riconoscere con sicurezza questa caratteristica varietale.

Perciò durante un'escursione non si assaggiano frutti verdi sconosciuti: si scelgono soltanto quelli chiaramente maturi e aromatici.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Frutti completamente maturi. Nelle comuni varietà a frutto rosso o giallo, il pomodoro commestibile è più morbido, ha una colorazione uniforme e il profumo caratteristico della polpa matura.

Si può mangiare crudo con la buccia sottile e i semi piccoli, oppure tagliare in una preparazione fredda di verdure.

Un frutto pulito e maturo può essere schiacciato a freddo per ricavarne un succo; volendo si separa la buccia con un colino.

Parti escluse. Foglie, fusti, radici e parti verdi della pianta contengono glicoalcaloidi. Calflora avverte specificamente di non mangiare fogliame e fusti verdi.

I frutti verdi acerbi sono esclusi perché, senza conoscere varietà e stadio di maturazione, il loro consumo crudo non è una scelta affidabile.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

La patata Solanum tuberosum, simile per le foglie, forma fiori bianchi, lilla o viola e piccole bacche verdi velenose.

Solanum americanum e il nativo Solanum douglasii hanno foglie semplici, piccoli fiori bianchi e frutti molto differenti.

Nei Physalis le bacche sono racchiuse in un calice ingrossato e cartaceo, come una lanterna, assente nel pomodoro.

Quando si incontra una pianta nata spontaneamente, bisogna poter osservare i fiori gialli, le caratteristiche foglie composte e un frutto adulto.

La commestibilità del pomodoro non si estende agli altri membri della famiglia delle Solanacee.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=14889
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=5243

- https://www.gardenersworld.com/how-to/grow-plants/how-to-grow-tomatoes/

Sonchus arvensis — giovani foglie del grespino perenne

Sonchus arvensis

Sui terreni incolti abbastanza umidi e vicino ai vecchi campi si può osservare un'erba alta con foglie larghe e dentate e numerosi grandi capolini gialli.



Sonchus arvensis, erba perenne alta con foglie lobate che abbracciano il fusto e capolini gialli
Chlystek · Public domain · Wikimedia Commons

Ricorda il comune grespino annuale, ma ricresce dai rizomi sotterranei e forma interi gruppi di fusti.

È Sonchus arvensis, il grespino perenne dei campi. Le sue foglie giovani si mangiano crude finché rimangono morbide e non sono diventate troppo amare.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erba perenne che normalmente raggiunge sessanta–centocinquanta centimetri di altezza e può formare ampie colonie grazie ai rizomi striscianti.

Il fusto è eretto e ramificato nella parte superiore; quando viene spezzato emette lattice bianco.

Le foglie sono alterne, morbide o moderatamente rigide, allungate, con grandi lobi laterali e denti che possono essere lievemente spinosi al margine.

La base delle foglie superiori abbraccia il fusto.

I capolini sono evidenti, giallo vivo, larghi diversi centimetri, portati da lunghi peduncoli.

Alla base di ogni capolino sono visibili numerose brattee involucrali verdi.

Dopo la fioritura si formano acheni dotati di un pappo bianco che ne favorisce la dispersione.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora considera Sonchus arvensis una pianta perenne non nativa e ne registra relativamente poche osservazioni nello Stato.

È legata ai terreni disturbati abbastanza umidi, ai campi, ai fossati e ai margini forestali, ma in California è molto meno comune di Sonchus oleraceus.

Può comparire in gruppi localizzati, soprattutto sui terreni che mantengono umidità anche durante il periodo caldo.

L'assenza di questa specie in un luogo non deve essere compensata raccogliendo una pianta simile senza averla identificata con precisione.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

In primavera dai rizomi sotterranei spuntano nuove foglie morbide e brevi germogli: questo è il periodo migliore per il consumo crudo.

Durante la crescita estiva i fusti si allungano, le foglie si induriscono e spesso diventano amare.

Nelle regioni occidentali la fioritura avviene frequentemente durante l'estate e all'inizio dell'autunno.

Dopo le piogge autunnali può comparire un po' di nuova vegetazione, ma il freddo persistente o la siccità arrestano la crescita.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Plants For A Future specifica per Sonchus arvensis che possono essere mangiate crude oppure dopo preparazione.

Per questo atlante si considera soltanto il consumo crudo: si raccolgono foglie tenere delle rosette giovani prima della fioritura, eliminando gli eventuali margini troppo rigidi e spinosi.

Il sapore è erbaceo e leggermente amarognolo. Si possono tritare finemente le foglie e aggiungerle a una miscela fredda di verdure.

I vecchi rizomi e gli alti fusti non sono presentati come alimenti crudi: nel repertorio specifico gli usi di queste parti richiedono preparazione.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Il grespino perenne differisce da Sonchus oleraceus per il ciclo vitale e i rizomi striscianti: la specie annuale normalmente non forma colonie perenni da un'unica base sotterranea.

Sonchus asper ha foglie più lucide e spinose.

Sonchus tenerrimus presenta lobi fogliari più stretti e profondamente divisi.

I capolini gialli e il lattice bianco sono comuni a molte Asteracee, quindi non dimostrano da soli la commestibilità.

Per riconoscere la specie serve la combinazione di foglie, capolini, crescita da rizomi e habitat.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7680
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Sonchus+arvensis

- https://commons.wikimedia.org/wiki/Sonchus_arvensis

Sonchus asper — foglie spinose e cime giovani morbide

Sonchus asper

Fra le erbe spontanee degli orti californiani cresce un grespino dalle foglie lucide e dentate, con margini armati di piccole spine fastidiosamente appuntite.



Sonchus asper, foglie lucide con margini pungenti e auricole tonde alla base, fusto e capolini gialli
HoosierMan1816 · CC0 · Wikimedia Commons

Più tardi produce capolini gialli simili a piccoli fiori di tarassaco.

È Sonchus asper, il grespino spinoso, stretto parente del grespino comune Sonchus oleraceus già descritto.

Per l'alimentazione cruda sono conosciute le foglie giovanissime più tenere e alcune cime ripulite. Le foglie adulte e spinose sono ben diverse: non sono adatte a una comune insalata.



Sonchus asper, foglie lucide con margini pungenti e auricole tonde alla base, fusto e capolini gialli
Bjoertvedt · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È normalmente un'erba annuale con una rosetta basale e un fusto eretto e cavo. Se il fusto viene spezzato, fuoriesce lattice bianco.

Le foglie inferiori sono grandi, spesso profondamente incise, con superficie lucida e piccoli denti rigidi lungo i margini.

Le foglie superiori sono sessili e abbracciano il fusto con auricole arrotondate.

La superficie delle foglie, lucida e consistente, insieme alle auricole tonde alla base delle foglie cauline, è particolarmente caratteristica.

In luoghi caldi e fertili la pianta può superare un metro di altezza.

Alle estremità dei rami si aprono capolini gialli formati da numerosi piccoli fiori ligulati.

Dopo la fioritura maturano acheni provvisti di un pappo chiaro che viene portato dal vento; i capolini maturi ricordano piccole sfere piumose.

Le foglie giovani possono essere molto più morbide di quelle adulte. È preferibile confermare l'identificazione osservando esemplari fioriti vicini della stessa specie, senza mescolare piante diverse nello stesso mazzo.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

UC IPM considera i grespini fra le erbe spontanee più comuni nei campi agricoli e nei giardini californiani in primavera.

Sonchus asper appartiene alle specie invasive di questo gruppo.

Cresce negli orti, ai margini dei campi, nei giardini, lungo i bordi stradali disturbati e fra le coltivazioni irrigate.

Nel clima mite può germinare anche in periodi insoliti, ma la maggior parte delle giovani piante compare dopo le piogge.

Nella Central Valley è possibile incontrarlo vicino ai terreni agricoli: è importante verificare che non siano stati usati diserbanti.

La vegetazione secca e indurita dei grandi esemplari estivi non ha lo stesso valore alimentare dei teneri germogli cresciuti in condizioni umide.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Nelle pianure i semi germinano spesso dalla fine dell'autunno fino all'inizio della primavera.

Da dicembre a marzo si vedono rosette con le foglie più tenere.

Nei luoghi caldi i fusti fiorali possono comparire già all'inizio della primavera; la fioritura e la maturazione degli acheni col pappo bianco raggiungono spesso il massimo durante la primavera e l'inizio dell'estate.

Con l'irrigazione sono possibili anche piante tardive.

Per l'alimentazione cruda conta non soltanto il mese, ma soprattutto l'età della singola foglia: con la maturazione i margini diventano sempre più pungenti.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovanissime. Plants For A Future indica espressamente il consumo crudo delle foglie tenere di Sonchus asper.

Il sapore è meno forte finché la foglia è ancora morbida e gli aculei marginali non si sono sviluppati.

Non si devono considerare equivalenti le foglie mature e spinose: se una foglia graffia le dita non è adatta a un'insalata cruda.

Cime giovani e tenere. Lo stesso repertorio specifico ne descrive il consumo crudo dopo aver eliminato le parti grossolane.

Il lattice dei fusti più vecchi è amaro, un'altra ragione per non consigliare gli steli fiorali adulti come alimento fresco.

Si raccoglie una cima soltanto dopo aver identificato la specie con certezza e quando è possibile eliminare tutte le parti spinose.

Radici, semi maturi e fusto adulto intero sono esclusi.

Lavare la pianta e rimuovere lo sporco è necessario, ma un esemplare di un campo trattato chimicamente non diventa sicuro grazie al semplice lavaggio.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Sonchus oleraceus ha normalmente foglie più opache e morbide e le auricole alla base delle foglie superiori sono più appuntite.

In Sonchus asper le foglie sono più lucide, rigide e spinose e le auricole sono arrotondate.

Anche altre Asteracee dai capolini gialli contengono lattice bianco.

Occorre controllare contemporaneamente la forma della foglia, la sua base, il fusto cavo e i capolini.

Non si determina una pianta soltanto dal lattice amaro o da un unico fiore giallo.

La raccolta di verdure sulle fasce agricole e sui prati urbani è particolarmente rischiosa a causa dei trattamenti chimici.

FONTI

- https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/sowthistles/
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Sonchus+asper

Sonchus oleraceus — foglie morbide del grespino comune

Sonchus oleraceus

Dopo le piogge invernali, nei giardini, nei vigneti e vicino alle strade campestri della California, cresce un'erba verde dalle foglie lunghe e morbide.



Sonchus oleraceus, foglie verdi morbide e lobate, steli ramificati con capolini gialli e acheni piumosi
Stickpen · Public domain · Wikimedia Commons

In seguito si alza un fusto ramificato, alle cui estremità si aprono capolini gialli che ricordano piccoli fiori di tarassaco.

È il grespino comune, Sonchus oleraceus. In primavera si mangiano crude le sue foglie giovani, prima che diventino grossolane.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erba annuale, talvolta biennale di breve durata. Da giovane forma una rosetta basale, poi produce un fusto ramificato piuttosto alto, spesso da mezzo metro a un metro e mezzo.



Sonchus oleraceus, foglie verdi morbide e lobate, steli ramificati con capolini gialli e acheni piumosi
Sten Porse · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Il fusto è cavo; se viene spezzato emette un lattice biancastro.

Le foglie sono grandi e allungate, con lobi e denti irregolari.

Quelle inferiori hanno un picciolo più evidente, mentre la base di quelle superiori abbraccia il fusto.

La lamina è relativamente morbida e non risulta pungente come quella del vicino grespino spinoso Sonchus asper.

Sui margini possono essere presenti piccole punte lievemente acute, soprattutto nelle foglie mature.

I capolini gialli sono composti da moltissimi fiori ligulati e compaiono in gruppi alle estremità dei rametti.

Prima di aprirsi sono circondati da brattee verdi.

Dopo la fioritura si formano piccoli acheni secchi con pappi bianchi e piumosi; il vento li porta lontano dalla pianta madre.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Sonchus oleraceus si è diffuso ampiamente in California come pianta introdotta.

È particolarmente frequente sui terreni lavorati, negli orti, nei campi agricoli, nei giardini, nei vigneti, lungo i canali d'irrigazione e presso gli edifici.

UC IPM considera i grespini fra le erbe spontanee più comuni della stagione primaverile.

Crescono quasi ovunque nello Stato e, dove il terreno è sciolto e trattiene l'umidità delle piogge, possono formare gruppi fitti.

Nei luoghi caldi e secchi senza irrigazione la maggior parte della vegetazione primaverile scompare entro l'estate.

Nella Sacramento Valley le giovani rosette sono particolarmente visibili nei luoghi aperti dopo un inverno piovoso.

Più tardi i fusti fiorali alti possono emergere anche fra l'erba fitta.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Il grespino germina spesso dalla fine dell'autunno all'inizio della primavera.

Nelle zone basse della California le foglie morbide si possono incontrare nei mesi invernali e primaverili, approssimativamente da dicembre ad aprile.

Il calendario dipende dalle piogge, dall'irrigazione e dalla rapidità con cui le piante iniziano a fiorire.

I capolini compaiono soprattutto in primavera e all'inizio dell'estate, ma con tempo mite alcuni esemplari fioriscono anche in altri mesi.

Dopo la formazione dei pappi la pianta conclude rapidamente il ciclo, specialmente quando il suolo si secca.

I giovani germogli della generazione successiva nascono dopo una nuova disponibilità di acqua.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Le foglie tenere delle rosette di Sonchus oleraceus vengono mangiate crude.

Plants For A Future le indica esplicitamente come verdura da insalata; in primavera il sapore è normalmente più delicato e meno amaro.

Se sul margine compaiono punte dure, si possono togliere senza utilizzare calore.

Lattice bianco. Si tratta di una parte alimentare diversa e molto meno comune.

Un repertorio etnobotanico riporta che i Māori della Nuova Zelanda masticavano il lattice seccato di questa pianta come una gomma naturale.

Questo non significa che grandi quantità di lattice costituiscano un alimento completo: l'uso storico riguarda proprio la masticazione.

In alcune culture radici giovani e fusti adulti venivano utilizzati con altre preparazioni, ma i metodi documentati richiedono calore.

Per questa descrizione non sono quindi parti alimentari crude.

Allo stesso modo, i capolini gialli non devono essere considerati automaticamente una verdura da insalata soltanto perché la pianta è imparentata con il tarassaco.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

In California vivono diversi grespini.

Sonchus asper presenta foglie nettamente più rigide e scure, con margini più spinosi; in Sonchus oleraceus le foglie giovani sono relativamente morbide e la base di quelle superiori abbraccia il fusto con piccoli lobi arrotondati.

Il grespino può essere confuso con il tarassaco per i capolini gialli e i pappi bianchi.

Nel tarassaco Taraxacum officinale, però, gli steli fiorali sono separati, non ramificati e senza foglie.

Nel grespino, invece, il fusto alto e ramificato porta molte foglie e diversi capolini.

Per una raccolta alimentare sono essenziali la rosetta giovane e la precisa identificazione della specie, non un unico fiore giallo.

Per identificare Sonchus oleraceus si considerano il fogliame morbido, le foglie cauline con piccole auricole attorno al fusto e i futuri capolini gialli.

Sonchus asper è spesso più pungente e lucido.

Il lattice di per sé non conferma la commestibilità: si trova anche in altre piante della famiglia delle Asteracee.

Plants For A Future conferma con sicurezza le foglie giovani e tenere crude; fusti e radici nella stessa fonte sono descritti per il consumo dopo cottura, perciò restano esclusi dall'elenco senza fuoco.

FONTI

- https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/sowthistles/
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Sonchus+oleraceus
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=7756

Sonchus tenerrimus — foglie sottili e profondamente incise

Sonchus tenerrimus

Sui terreni incolti asciutti e vicino ai vecchi muri cresce talvolta un'erba slanciata, simile al tarassaco, ma con un fusto ramificato e foglie molto strette e profondamente incise.



Sonchus tenerrimus, erba ramificata con foglie lunghe profondamente divise in lobi stretti e capolini gialli
J.claude · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Alle estremità dei rametti si aprono capolini gialli.

È Sonchus tenerrimus, il grespino tenero, una delle tre specie di Sonchus incontrate spesso in California.

Finché le foglie sono giovani, si possono mangiare crude come piccola aggiunta piccante a un'insalata.



Sonchus tenerrimus, erba ramificata con foglie lunghe profondamente divise in lobi stretti e capolini gialli
Omar hoftun · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erba annuale oppure una perenne di breve durata, normalmente alta trenta–cento centimetri.

Il fusto è ramificato, morbido nella prima fase di crescita; se viene danneggiato emette lattice bianco.

Le foglie inferiori sono lunghe e profondamente pennatopartite. A differenza dei grespini dalle foglie più larghe, i loro lobi sono spesso strettissimi, quasi filiformi.

Le foglie superiori sono più corte e abbracciano il fusto con piccole auricole.

I capolini gialli ricordano piccoli fiori di tarassaco, ma si presentano in più esemplari su peduncoli distinti.

Dopo la fioritura si formano acheni con un pappo bianco, facilmente trasportati dal vento.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Il grespino tenero è originario della regione mediterranea ed è stato introdotto in California.

Calflora e Kew ne confermano la presenza nello Stato, anche su terreni asciutti, aperti e disturbati, ai margini delle strade, vicino ai muri e sui terreni incolti.

Rispetto a Sonchus oleraceus e Sonchus asper, la distribuzione non è uguale ovunque: spesso risulta più evidente nelle zone costiere calde e nel sud dello Stato.

A causa di eventuali diserbanti e contaminanti non si raccolgono piante su banchine stradali o prati urbani.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Nel clima mite delle pianure i semi germinano dopo le piogge autunnali e invernali.

La rosetta tenera compare in inverno e all'inizio della primavera; dopo che lo stelo fiorale si allunga le foglie diventano più dure e amare.

La fioritura può continuare dalla primavera all'estate e talvolta riprendere in autunno dopo le piogge.

In un'estate molto secca le piante concludono rapidamente il loro ciclo.

Per la verdura cruda conta soprattutto la giovane età delle foglie, non semplicemente il mese.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Plants For A Future indica espressamente per Sonchus tenerrimus il consumo crudo delle foglie nelle insalate.

Si scelgono quelle più morbide e chiare, prima che la pianta sviluppi un fusto grosso e rigido.

Il loro sapore è leggermente amaro e ricorda altre verdure selvatiche della famiglia delle Asteracee.

Le foglioline giovani possono essere tritate finemente e mescolate con un'insalata dal gusto più neutro; non sono necessarie grandi quantità.

Foglie adulte coriacee, fusti, radici e semi non fanno parte degli alimenti crudi confermati in questa descrizione.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Sonchus oleraceus ha lobi fogliari più larghi, spesso dentati, mentre Sonchus asper presenta foglie più dure e spinose.

Anche le piante del gruppo delle crepidi e altre Asteracee hanno capolini gialli; alcune specie simili non sono alimenti.

Un rischio particolare è scambiare per grespino commestibile una pianta diversa con lattice bianco: la presenza del lattice non ne dimostra la commestibilità.

Si devono osservare le lunghe foglie con lobi molto stretti, la struttura dei capolini e il fusto.

La verdura giovane si raccoglie soltanto quando la determinazione della specie è sicura.

FONTI

- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Sonchus+tenerrimus
- https://powo.science.kew.org/taxon/urn:lsid:ipni.org:names:250373-1
- https://www.calflora.org/app/ipl?list_id=px34

Spinacia oleracea — foglie tenere dello spinacio inselvatichito

Spinacia oleracea

Accanto a una vecchia aiuola, durante la stagione fresca, possono rimanere basse rosette di foglie lisce verde scuro. Le foglie sono ovali e arrotondate, a forma di freccia o leggermente triangolari, con lunghi piccioli e una lamina succosa. Se la pianta continua a crescere, la rosetta si allunga e produce piccoli fiori verdastri poco appariscenti.



Spinacia oleracea, rosetta di foglie lisce verde scuro con piccioli lunghi e lamina ovale o triangolare
Merstel007 · CC0 · Wikimedia Commons

È lo spinacio da orto, registrato soltanto raramente fuori dalle coltivazioni californiane. Le foglie giovani si mangiano crude, ma il loro contenuto di ossalati rende sconsigliabili porzioni grandi e una dieta cruda composta esclusivamente da spinaci.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erba annuale che prima della fioritura forma una rosetta basale alta normalmente circa quindici–trenta centimetri.

Le foglie sono semplici, alterne e picciolate, lisce, di forma da ovata a lanceolata, con margini interi o leggermente ondulati; alla base possono comparire due piccoli lobi laterali.

Quando il fusto si allunga, la pianta può raggiungere cinquanta–ottanta centimetri e porta minuscoli fiori verdi.

Nello spinacio i fiori maschili e femminili spesso crescono su piante distinte: quelli maschili sono raccolti in gruppi apicali, quelli femminili nascono nelle ascelle delle foglie.

Dopo l'impollinazione si formano glomeruli di semi compatti, che in alcune varietà hanno sporgenze dure.

Non produce grandi petali vistosi né bacche carnose.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora classifica Spinacia oleracea come pianta coltivata non nativa della California e registra soltanto pochi ritrovamenti fuori coltivazione, all'incirca una decina.

Cresce principalmente nelle aiuole irrigate, nei vecchi orti e nei luoghi dove sono stati abbandonati semi.

Nelle valli centrali è generalmente coltivato durante i mesi freschi, perché il caldo intenso dell'estate accelera la salita a seme.

Non è una verdura selvatica abbondante dei boschi o del chaparral.

Sui terreni agricoli abbandonati possono essere presenti fertilizzanti, erbicidi e contaminazione batterica; le piante nate spontaneamente in luoghi non controllati non sono quindi adatte a essere mangiate crude.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Nelle valli, dopo le piogge autunnali e il moderato abbassamento della temperatura, si sviluppano rosette giovani; in primavera può verificarsi un'altra fase di crescita quando il clima rimane fresco.

Sulla costa e nei giardini montani la stagione delle foglie morbide dura più a lungo che nella calda pianura di Sacramento.

Con le giornate più lunghe e l'aumento della temperatura la pianta sviluppa rapidamente uno stelo fiorale: successivamente le foglie diventano più grossolane e amare.

La migliore vegetazione da consumare cruda è quella precedente alla comparsa del lungo fusto con i fiori.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Plants For A Future conferma espressamente che Spinacia oleracea può essere consumato crudo. Le foglie piccole e morbide, dopo un lavaggio accurato, si possono aggiungere a un'insalata fredda.

Il sapore è delicato e leggermente erbaceo; le foglie adulte possono risultare più astringenti.

Attenzione agli ossalati. Lo spinacio è ricco di ossalati, non desiderabili in grandi quantità, soprattutto per chi è predisposto alla formazione di calcoli renali da ossalato. In queste condizioni è preferibile evitare lo spinacio crudo.

La fonte talvolta menziona anche i semi come alimento, ma farli germogliare durante un viaggio comporta rischi microbiologici; senza ulteriori verifiche questo metodo non viene consigliato.

Radici e fusti fiorali non rientrano nell'alimentazione cruda qui descritta.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Beta vulgaris subsp. maritima presenta foglie più consistenti e lucide e un diverso stelo fiorale alto e ramificato.

Atriplex hortensis cresce in genere più in alto, con grandi foglie triangolari e frutti racchiusi da brattee.

Alcune specie di Chenopodium somigliano allo spinacio nella fase di rosetta, ma sulla vegetazione giovane mostrano una patina farinosa e hanno infiorescenze diverse.

Nello spinacio le foglie sono lisce, la rosetta compatta e i piccoli fiori verdi privi di petali appariscenti.

Non si assaggia un'erba sconosciuta soltanto perché la forma delle foglie ricorda lo spinacio.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=9243
- https://pfaf.org/user/plant.aspx?LatinName=Spinacia+oleracea

Stellaria media — foglie, steli e fiori crudi della stagione fresca

Stellaria media

Dopo le prime piogge autunnali e invernali, sui terreni umidi della California compaiono piccoli tappeti di erba verde brillante.



Stellaria media, tappeto di steli sottili con foglie ovali opposte, piccoli fiori bianchi a petali divisi e linea di peli sul fusto
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Hanno fusti sottili, minute foglie ovali e fiori bianchi a forma di stellina, che sembrano avere dieci petali stretti.

È Stellaria media, il centocchio comune, chiamato anche chickweed. Le sue foglie tenere, i fusti e i fiori possono essere mangiati crudi.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Il centocchio è un'erba annuale con fusti fini e flessibili, spesso adagiati sul terreno, ramificati e rivolti verso l'alto soltanto alle estremità.



Stellaria media, tappeto di steli sottili con foglie ovali opposte, piccoli fiori bianchi a petali divisi e linea di peli sul fusto
Agronom · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Un singolo germoglio può essere lungo quindici–quaranta centimetri, benché il tappeto verde abbia un'altezza molto inferiore.

Le foglie sono verde chiaro, morbide, piccole e disposte a coppie opposte. Sono ovali, con punta leggermente acuta e margine liscio, senza denti.

Le foglie inferiori hanno normalmente un picciolo; quelle superiori possono attaccarsi quasi direttamente al fusto.

Un carattere particolarmente utile è una sola sottile linea di peli lungo un lato del fusto. Nell'internodo successivo questa linea spesso cambia lato, mentre il resto del fusto rimane molto più liscio.

La linea di peli si distingue meglio da vicino che a distanza.

Il fiore bianco è minuscolo, di solito largo pochi millimetri. Possiede cinque petali, ma ciascuno è profondamente diviso in due; per questo sembrano dieci. Sotto sono visibili cinque sepali verdi.

Dopo la fioritura si forma una piccola capsula allungata che contiene alcuni semi bruni molto piccoli.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Stellaria media, originaria dell'Eurasia e dell'Africa settentrionale, si è diffusa ampiamente nel mondo.

In California è presente quasi ovunque, ad eccezione di gran parte dei deserti più aridi.

È particolarmente comune nei luoghi umidi: giardini, orti, prati ombrosi, piantagioni forestali, campi agricoli e bordi dei sentieri.

Nella Sacramento Valley si nota facilmente dopo le piogge, su un terreno fresco e fertile.

Se il suolo rimane umido, il centocchio forma rapidamente chiazze fitte di verde brillante.

Sulla costa nebbiosa può continuare a crescere anche in estate; nella calda Central Valley scompare più spesso con l'arrivo del caldo asciutto persistente.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Nelle pianure californiane le prime plantule compaiono con le piogge, spesso già in novembre o dicembre.

La vegetazione più tenera è disponibile generalmente da dicembre ad aprile, anche se una primavera fresca può prolungare la stagione.

I fiori possono comparire per gran parte della stagione fresca.

UC IPM indica un intervallo di fioritura molto ampio, da febbraio a settembre, e in condizioni favorevoli anche durante tutto l'anno.

Questo non significa che il centocchio sia presente in ogni luogo per tutti i mesi. La stagione sulla costa nebbiosa è molto più lunga che nella pianura aperta e secca di Sacramento.

Dopo la fioritura maturano capsule piccole con semi. In un ambiente sufficientemente umido la pianta può completare il ciclo in poche settimane e dare origine a una nuova generazione.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Le foglie morbide del centocchio si consumano crude. Hanno un sapore delicato, leggermente erbaceo, simile a una lattuga tenera. In molti paesi la pianta è conosciuta come verdura primaverile da insalata.

Fusti teneri. Le estremità sottili e succose dei germogli si mangiano crude insieme alle foglie. Sono più morbide durante la crescita attiva; i vecchi fusti che iniziano a seccarsi risultano meno gradevoli.

Fiori. I piccoli fiori bianchi sono commestibili crudi e possono essere mangiati insieme alle cime verdi. Iowa State University Extension elenca espressamente foglie, fusti e fiori come parti utilizzabili senza riscaldamento.

Semi. North Carolina State University Extension include anche i semi di questa specie fra le parti commestibili e ne indica il consumo crudo. Sono tuttavia minuscoli: raccoglierne una quantità significativa è molto più difficile che raccogliere i germogli verdi.

Limite dovuto alle saponine. Il centocchio contiene saponine. North Carolina State University Extension osserva che vengono assorbite poco e che una cottura accurata le distrugge; il nostro metodo non prevede il riscaldamento.

Proprio per questo non sono raccomandabili grandi porzioni quotidiane crude di centocchio. È più adatto come piccola aggiunta al cibo, non come base dell'intera dieta.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Diverse piccole piante somigliano al centocchio.

In molte specie di Cerastium le foglie e i fusti sono generalmente coperti di peli molto più fitti; in Stellaria media risalta soprattutto una linea di peli lungo il fusto.

Una somiglianza più importante riguarda Anagallis arvensis, chiamata scarlet pimpernel. Anche questa pianta ha foglie minute opposte e germogli bassi, ma il fusto è angoloso e i fiori sono di norma rossastro-arancio, non bianchi e profondamente incisi.

Anagallis arvensis non deve essere usata come sostituto del centocchio commestibile.

Un'unica foglia tenera, senza fiori tipici e senza la linea di peli, non permette una determinazione affidabile.

Nel centocchio i peli formano una linea sul fusto; nelle specie simili di Cerastium sono distribuiti più ampiamente.

Anche Anagallis arvensis si distingue per i vistosi fiori rosso-arancio e la diversa forma dei germogli. Finché non si vedono insieme foglie, peli e fiori caratteristici, un semplice tappeto verde basso non è sufficiente per identificare la specie.

FONTI

- https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/common-chickweed/
- https://ipm.ucanr.edu/home-and-landscape/chickweeds/
- https://naturalresources.extension.iastate.edu/encyclopedia/chickweed
- https://plants.ces.ncsu.edu/plants/stellaria-media/
- https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/scarlet-pimpernel/

Strombocarpa pubescens — baccelli a spirale del mesquite

Strombocarpa pubescens

Fra gli alberi del deserto è difficile trovare un frutto più insolito di quello del mesquite a vite: i suoi baccelli sembrano corte molle strettamente avvolte.



Strombocarpa pubescens, albero spinoso desertico con foglie bipennate e baccelli avvolti a spirale come molle
Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

All'inizio sono verdi; maturando assumono un colore giallastro-bruno.

Questa specie nativa è conosciuta anche con il vecchio nome Prosopis pubescens. I baccelli giovani e quelli maturi hanno entrambi usi alimentari documentati che non richiedono calore, ma i metodi sono differenti.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È normalmente un piccolo albero arbustivo alto tre–otto metri, con chioma ramificata, corteccia grigio-bruna e spine appuntite.



Strombocarpa pubescens, albero spinoso desertico con foglie bipennate e baccelli avvolti a spirale come molle
pompilid · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Le foglie sono bipennate: ogni foglia porta piccole foglioline ovali o arrotondate, disposte a coppie su assi sottili.

I fiori sono piccoli, giallo chiaro, riuniti in racemi cilindrici allungati.

Il carattere più evidente compare dopo la fioritura: il baccello non è semplicemente curvato ad arco, ma si avvolge molte volte attorno al proprio asse formando una spirale quasi regolare, come una vite.

Le spirali sono verdi quando sono giovani; in seguito si asciugano e diventano bruno chiaro.

Strombocarpa pubescens è il nome utilizzato nella classificazione moderna, mentre molti repertori botanici e alimentari continuano a usare Prosopis pubescens.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

L'areale naturale comprende il Sud-Ovest desertico degli Stati Uniti e il Messico settentrionale.

In California il mesquite a vite cresce soprattutto dove i suoli desertici ricevono umidità supplementare: nelle antiche pianure alluvionali, lungo corsi d'acqua, nei letti di torrenti stagionali, nelle valli poco profonde e vicino alle zone salmastre.

È presente nelle contee sudorientali, ma non è un albero diffuso su ogni pendio arido.

In alcune località i popolamenti si sono diradati: anche se i frutti sono commestibili, una raccolta abbondante non è opportuna.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

In primavera compaiono racemi di piccoli fiori chiari.

Nella seconda metà della primavera e in estate si sviluppano le spirali verdi e morbide.

Nelle pianure desertiche molto calde parte dei baccelli raggiunge la maturità già durante l'estate; in alcuni luoghi i frutti rimangono sulla pianta fino all'autunno.

Baccelli giovani e maturi differiscono non soltanto per il colore, ma anche per la consistenza.

Non conviene raccogliere vecchi baccelli da un limo umido: potrebbero essere stati danneggiati dai funghi.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Baccelli verdi giovani. Plants For A Future indica direttamente che i baccelli morbidi e non ancora maturi di Prosopis pubescens venivano mangiati crudi.

Sono adatti soltanto nella fase iniziale, prima che il frutto diventi duro.

Baccelli maturi. Lo USDA riporta l'impiego alimentare dei frutti dolci essiccati, ridotti in farina.

Dopo un'essiccazione naturale, un baccello pulito può essere pestato o macinato; la polvere ottenuta può essere mescolata con acqua fredda.

Questo non significa che si debbano masticare i semi maturi: sono racchiusi in involucri duri e possono danneggiare i denti.

Foglie, fiori, corteccia e radici non sono inclusi nell'insieme degli alimenti crudi proposti.

Considerato lo stato delle popolazioni spontanee, è più ragionevole conoscere gli usi alimentari della specie in aree dove la raccolta è permessa, senza impoverire i rari popolamenti.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Altri mesquite, per esempio Neltuma odorata, hanno anch'essi foglie piccole e bipennate e fiori riuniti in racemi simili.

I loro baccelli maturi, però, sono più lunghi e normalmente non formano cilindri avvolti in spirali regolari.

Da lontano il mesquite a vite può essere confuso con alberi ornamentali della famiglia delle Fabacee, i cui frutti non hanno necessariamente le stesse proprietà alimentari.

Per determinare la specie è necessario vedere il baccello a spirale sul relativo ramo, la forma delle foglioline e i racemi.

Baccelli trovati a terra senza rami e foglie non permettono un'identificazione sicura.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=6879
- https://plants.sc.egov.usda.gov/DocumentLibrary/plantguide/pdf/pg_prpu.pdf
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Prosopis+pubescens
- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/propub

Taraxacum officinale — foglie, fiori e radici crude del tarassaco

Taraxacum officinale

Alla fine dell'inverno e in primavera, sui prati della California si aprono i fiori gialli del tarassaco. Di giorno sembrano piccoli dischi solari; dopo la fioritura diventano le familiari sfere bianche e soffici.



Taraxacum officinale, rosetta di foglie profondamente dentate, capolino giallo su stelo cavo senza foglie e soffione bianco
Elekes Andor · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Per l'alimentazione, però, è ancora più importante il fatto che la rosetta di foglie verdi compaia prima dei fiori: le giovani foglie del tarassaco si mangiano crude e in seguito sono disponibili anche fiori freschi e boccioli.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Il tarassaco è un'erba perenne con una robusta radice fittonante che penetra profondamente nel terreno.

Le foglie nascono in rosetta da un'unica parte basale molto corta. Sono allungate, lisce o leggermente pelose e possiedono grandi denti irregolari. Molti denti sono rivolti all'indietro, verso la base della foglia, e per questo vengono paragonati ai denti di un leone.



Taraxacum officinale, rosetta di foglie profondamente dentate, capolino giallo su stelo cavo senza foglie e soffione bianco
Petruss · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Dal centro della rosetta cresce uno stelo fiorale cavo e privo di foglie. Alla sua estremità si apre un unico capolino giallo, formato da numerosi fiori ligulati e stretti.

Sul fusto fiorale stesso non vi sono foglie verdi separate. Spezzando il fusto o una foglia compare un lattice biancastro.

Dopo la fioritura si formano piccoli acheni secchi con ciuffi di peli bianchi. Insieme danno origine a un soffione sferico di piccoli paracadute che vengono dispersi dal vento.

Su una stessa pianta possono essere visibili contemporaneamente foglie giovani, un fiore aperto e un capolino che sta già diventando soffice.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Taraxacum officinale proviene dall'Eurasia ed è diventato una delle piante più diffuse nei luoghi modificati dall'uomo in California.

Si incontra nei prati urbani, nei parchi, nei giardini, nei campi, ai bordi dei sentieri e nei prati umidi.

UC IPM lo considera una comune erba perenne in quasi tutto lo Stato.

Nella Sacramento Valley è particolarmente visibile nei terreni irrigati; nei luoghi asciutti e privi d'acqua la sua crescita è limitata.

Le rosette possono formare chiazze fitte sul prato, ma non ricoprono con la medesima abbondanza il deserto caldo e un parco costiero umido.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Durante il mite inverno californiano le foglie possono restare verdi per molti mesi.

La vegetazione giovane e tenera è particolarmente abbondante dopo le piogge invernali, spesso da gennaio ad aprile.

In primavera, prima della fioritura di massa, le foglie sono normalmente meno amare di quelle estive.

I fiori possono comparire nelle pianure già in inverno e in primavera. Con umidità costante, i tarassachi sono capaci di fiorire anche in altri mesi.

I capolini gialli si aprono alla luce e spesso si richiudono verso sera.

La radice rimane nel terreno tutto l'anno. Quando viene considerata come alimento distinto, la radice primaverile dopo una stagione umida è generalmente più tenera di una vecchia radice fibrosa.

La semplice presenza di una radice non significa che ogni metodo di preparazione rientri nella nostra alimentazione senza fuoco.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Si consumano crude, soprattutto nelle insalate. Secondo North Carolina State University Extension e University of Wisconsin Extension, sono più adatte le foglie tenere prima della fioritura o all'inizio di essa.

Hanno un sapore chiaramente amaro, che diventa più forte con l'invecchiamento. In molti paesi europei le foglie del tarassaco vengono utilizzate da tempo come verdura fresca stagionale.

Fiori gialli freschi. Anch'essi sono commestibili crudi. Wisconsin Extension indica i fiori come alimento fresco.

Le parti gialle esterne, ligulate, hanno normalmente un sapore più delicato rispetto all'involucro verde del capolino.

I fiori si richiudono e appassiscono rapidamente e perciò non si conservano freschi a lungo.

Boccioli fiorali non ancora aperti. Sono disponibili per un breve intervallo prima dell'apertura del capolino giallo. Wisconsin Extension include anche i boccioli fra le parti commestibili del tarassaco.

È una fase distinta da quella del fiore già aperto.

Radice. Le radici del tarassaco sono commestibili; una guida separata alle piante selvatiche alimentari ne descrive la pulizia, la sbucciatura e il consumo crudo.

Nelle piante giovani le radici primaverili sono generalmente più morbide. Hanno un gusto decisamente amaro e porzioni grandi possono avere un effetto lassativo.

La radice cruda è quindi una parte da utilizzare con maggiore cautela e meno frequentemente rispetto alle foglie primaverili.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Nei prati crescono altre piante a fiori gialli simili al tarassaco.

Hypochaeris radicata, detta orecchio di gatto, forma anch'essa una rosetta e capolini gialli, ma spesso ha foglie notevolmente pelose e fusti fiorali ramificati.

Nel vero tarassaco un singolo stelo cavo, senza foglie, termina in un unico capolino.

Un altro aspetto importante è l'esistenza di numerose specie e forme del genere Taraxacum.

In California vive anche il raro tarassaco nativo Taraxacum californicum, presente in particolari prati montani; non deve essere confuso con il comune Taraxacum officinale nelle descrizioni o nelle didascalie fotografiche.

Il raro Taraxacum californicum dei prati montani richiede tutela e non è il tarassaco urbano abituale. Non bisogna raccogliere rosette dubbie nel suo habitat naturale montano.

Il tarassaco comune si riconosce dalla rosetta di foglie profondamente dentate e dall'unico capolino giallo su uno stelo cavo e privo di foglie.

Le parti crude con il sostegno universitario più chiaro sono le foglie giovani e i fiori gialli; per la radice qui viene descritto soltanto un metodo specifico e prudente di consumo crudo, non un alimento universale per ogni giorno.

FONTI

- https://ipm.ucanr.edu/home-and-landscape/dandelion/
- https://plants.ces.ncsu.edu/plants/taraxacum-officinale/
- https://hort.extension.wisc.edu/articles/dandelion-taraxacum-officinale/
- https://batadora.trentu.ca/_flysystem/fedora/2022-04/The_edible_wild_plants_of_the_Gamiing_Nature_Centre_A_guide_to_recognizing_harvesting_and_eating_local_wild_plants_in_the_Kawartha_Lakes_region.pdf

Tetragonia tetragonoides — foglie carnose dello spinacio neozelandese

Tetragonia tetragonoides

Su una costa oceanica calda o accanto a un vecchio orto si può incontrare un'erba verde e fitta, adagiata al suolo, con foglie triangolari e succose.



Tetragonia tetragonoides, pianta prostrata con foglie triangolari succulente, piccoli fiori gialli e frutti angolosi
Arn · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

I fusti sono carnosi e ramificati; nelle ascelle delle foglie si nascondono piccoli fiori gialli.

È lo spinacio neozelandese, una pianta non imparentata direttamente con il vero spinacio, ma coltivata da tempo come verdura a foglia.

Le foglie e le cime giovanissime si possono mangiare crude, ma possono accumulare ossalati; per questo grandi porzioni senza riscaldamento sono sconsigliabili.



Tetragonia tetragonoides, pianta prostrata con foglie triangolari succulente, piccoli fiori gialli e frutti angolosi
Frank Vincentz · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erba annuale oppure perenne di breve durata, con lunghi germogli ramificati e prostrati che possono superare un metro.

Il fusto è verde, succulento e talvolta rossastro; si spezza facilmente.

Le foglie sono alterne, rombiche, triangolari o ovato-triangolari, con margine intero, portate da brevi piccioli.

La superficie è spessa e succosa, talvolta ricoperta da minuscole cellule simili a vescicole.

I piccoli fiori giallastri compaiono isolati o in gruppetti nelle ascelle delle foglie, senza grandi petali appariscenti.

Dopo l'impollinazione si forma un frutto consistente e angoloso, generalmente con diverse sporgenze, simile a una minuscola capsula a quattro corna.

La pianta non produce spighe fiorali come quelle del comune spinacio da orto.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma Tetragonia tetragonoides come pianta non nativa, ma osservata diffusamente lungo la costa californiana, con oltre mille segnalazioni.

È particolarmente abbondante sui tratti sabbiosi caldi vicino al mare, nei cespuglieti costieri e sui terreni disturbati, talvolta presso ex orti.

Tollera gli spruzzi salmastri e il caldo estivo.

Nell'interno della Sacramento Valley è più spesso una pianta da orto che un'importante risorsa selvatica.

Gli esemplari cresciuti su spiagge contaminate o vicino agli scarichi non sono adatti all'alimentazione cruda.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dopo il riscaldamento primaverile, se il terreno dispone di sufficiente umidità, la pianta produce rapidamente nuovi germogli carnosi.

Nel mite clima costiero la crescita può continuare durante quasi tutta la stagione calda; le foglie più tenere si trovano normalmente in primavera e all'inizio dell'estate.

Con il caldo le cime possono rimanere succose quando c'è acqua, mentre le foglie inferiori invecchiano e diventano meno gradevoli.

I fiori e i frutti angolosi compaiono durante la crescita, generalmente in estate e in autunno.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie e cime giovanissime. Plants For A Future segnala espressamente che la vegetazione molto giovane di Tetragonia tetragonoides può essere mangiata cruda in insalata.

I germogli lunghi pochi centimetri sono generalmente i più morbidi; le foglie sono succose, dal delicato gusto erbaceo, talvolta un poco mucillaginose.

Limite dovuto agli ossalati. La specie può avere un contenuto elevato di ossalati, come il vero spinacio; le foglie adulte possono diventare anche più aspre.

Perciò il consumo crudo è adatto soltanto a una piccola porzione di prova di una pianta determinata con sicurezza. Per chi è predisposto ai calcoli renali da ossalato è preferibile evitare questo impiego.

Le foglie vecchie, i frutti angolosi, i semi e le radici sono esclusi dagli alimenti senza riscaldamento di questa descrizione.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Tetragonia expansa è un vecchio nome scientifico della stessa specie, non una pianta diversa.

Il vero spinacio Spinacia oleracea cresce normalmente in rosetta, con fiori e frutti differenti.

Le specie costiere di Carpobrotus hanno foglie molto più spesse e nettamente triangolari nella sezione, su germogli striscianti di aspetto diverso.

Anche altre succulente delle zone salmastre possiedono foglie carnose, ma non producono i caratteristici piccoli fiori gialli ascellari e i frutti cornuti dello spinacio neozelandese.

Data la diversità delle piante costiere, la sola forma triangolare delle foglie non basta per identificare la specie.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=13131
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Tetragonia+tetragonioides
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tetragone.jpg

Tragopogon dubius — fiori gialli, giovani fusti e radici

Tragopogon dubius

Nei pendii asciutti delle colline pedemontane e sui vecchi pascoli, in primavera, cresce un'erba alta del genere Tragopogon, con fiori di un giallo vivace.



Tragopogon dubius, foglie molto strette, fiore giallo con lunghe brattee verdi e grande soffione sferico
AnRo0002 · CC0 · Wikimedia Commons

Le foglie lunghe e strette si alzano quasi verticalmente e il fiore spesso si chiude già a metà giornata.

Più tardi si trasforma in una grande sfera piumosa, simile a un gigantesco soffione di tarassaco.

Di questa specie si possono mangiare senza fuoco i fusti giovani e morbidi e le basi delle foglie; anche le radici giovani sono descritte esplicitamente come commestibili crude.



Tragopogon dubius, foglie molto strette, fiore giallo con lunghe brattee verdi e grande soffione sferico
Sinan Çomu · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erba biennale oppure di breve durata, con una radice principale carnosa e fusti eretti alti circa trenta–cento centimetri.

Durante la prima stagione si vede una rosetta basale di foglie lunghe e sottili, quasi simili a fili d'erba, con una nervatura centrale chiara e ben visibile.

Quando il fusto si allunga, le foglie lo abbracciano alla base.

Spezzando i tessuti compare un lattice biancastro.

Il capolino giallo è costituito da numerosi fiori ligulati e normalmente è circondato da otto lunghe brattee verdi e strette, spesso nettamente più lunghe dei petali.

Dopo la maturazione si forma un'infruttescenza sferica con grandi acheni dotati di paracadute piumosi.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora registra numerosi ritrovamenti di Tragopogon dubius, anche nella Sierra Nevada, sul Modoc Plateau, nelle colline pedemontane aride e in alcune zone della Sacramento Valley.

È una pianta introdotta dall'Eurasia, caratteristica di pendii erbosi aperti, vecchi pascoli, bordi stradali e terreni disturbati.

Nei luoghi umidi e ombrosi cresce raramente; sui suoli asciutti può essere numerosa.

Gli esemplari vicino a campi e strade possono accumulare contaminanti, perciò non devono essere raccolti in questi ambienti per essere mangiati crudi.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le rosette giovani diventano visibili dopo le piogge invernali; in primavera iniziano a crescere brevi fusti.

Lo stadio più tenero è quando misurano circa cinque–dieci centimetri e non sono ancora fibrosi.

La fioritura si svolge fra primavera ed estate, più tardi nelle montagne fresche. Dopo la fioritura la pianta produce semi e conclude il suo ciclo.

La radice giovane è preferibile prima dello sviluppo di un lungo stelo fiorale; quella vecchia può essere dura e amara.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Fusti giovanissimi e basi delle foglie. Plants For A Future li descrive direttamente come alimenti crudi finché la pianta rimane piccola.

Si puliscono dal terreno e, se necessario, si elimina l'involucro esterno grossolano prima di consumarli freschi. Hanno un gusto delicato, con una lieve nota amara.

Radice. Per Tragopogon dubius lo stesso repertorio specifico ammette separatamente il consumo crudo della radice carnosa.

Sono più adatte le radici giovani, pulite accuratamente dalla terra; si possono tagliare molto finemente oppure grattugiare.

Nelle piante adulte la radice è spesso dura e non si raccomandano grandi porzioni crude.

Semi e vecchi fusti fiorali non vengono utilizzati come alimenti senza fuoco in questa descrizione.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Tragopogon porrifolius ha capolini viola, mentre quelli di Tragopogon dubius sono gialli.

Nell'altra specie a fiori gialli, Tragopogon pratensis, le brattee verdi dell'involucro sono normalmente più corte in rapporto ai fiori ligulati.

Soltanto il soffione potrebbe ricordare un tarassaco, ma il vero tarassaco normalmente ha uno stelo senza foglie; nella barba di becco compaiono foglie lunghe lungo il fusto.

Il lattice bianco è presente anche in molte altre Asteracee, quindi non è sufficiente per stabilire la commestibilità.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8019
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Tragopogon+dubius

Tragopogon porrifolius — radice giovane e fiori violetti

Tragopogon porrifolius

In un prato aperto può comparire una pianta dalle foglie lunghe e strette, simili a quelle di una giovane graminacea.



Tragopogon porrifolius, foglie lineari, grande capolino porpora e soffione sferico di acheni piumosi
Robert Flogaus-Faust · CC BY 4.0 · Wikimedia Commons

Durante le mattine fresche apre grandi capolini viola, che spesso si richiudono dopo alcune ore.

Più tardi al loro posto appare un'enorme sfera di semi piumosi.

È Tragopogon porrifolius, detto anche salsefrica viola. La sua radice giovanissima e i germogli primaverili possono essere mangiati crudi.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erba biennale oppure perenne di breve durata; il fusto fiorale è generalmente alto trenta–cento centimetri.

Le foglie sono lunghe e strette, con nervature quasi parallele, si assottigliano verso una punta fine e abbracciano il fusto alla base.

Spezzando i tessuti fuoriesce lattice bianco.

Nel primo anno si sviluppano più spesso una rosetta basale e una lunga radice fittonante chiara e carnosa.

A partire dalla seconda stagione la pianta produce uno stelo fiorale ramificato con grandi fiori ligulati porpora.

Le brattee verdi lunghe talvolta sporgono oltre la corolla aperta.

Dopo la fioritura si forma una sfera di grandi acheni con lunghi paracadute piumosi.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora considera Tragopogon porrifolius una specie non nativa della California e riporta centinaia di osservazioni.

Cresce sui pendii disturbati e aperti, lungo i pascoli, nei prati piuttosto asciutti e sulle antiche superfici agricole.

Nella Sacramento Valley può comparire in gruppi locali, ma numerose segnalazioni si concentrano in alcune contee costiere e pedemontane.

Non si raccolgono foglie o radici crude sui terreni trattati con erbicidi o lungo strade trafficate.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

La rosetta del primo anno ricresce con le piogge invernali oppure all'inizio della primavera.

La radice giovane è preferibile prima che la pianta utilizzi le proprie riserve per produrre l'alto fusto fiorale, generalmente dalla fine dell'autunno all'inizio della primavera.

I germogli teneri compaiono in primavera.

I capolini viola sono visibili in primavera e all'inizio dell'estate, più tardi sui rilievi più freschi.

Dopo la fioritura la radice diventa più legnosa, il fusto si indurisce e i semi vengono dispersi dal vento.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Radice giovane. Plants For A Future ne conferma specificamente il consumo crudo.

Il tessuto chiaro, dopo un'accurata pulizia e sbucciatura, si può grattugiare in un'insalata fredda. Il gusto è delicato, leggermente dolce e con una nota tipica degli ortaggi.

Germogli primaverili. Anche i germogli molto giovani e morbidi si possono mangiare crudi.

Fiori. I fiori ligulati viola aperti sono ammessi come piccola aggiunta fresca.

I fusti vecchi e rigidi e le radici ormai mature sono più spesso utilizzati dopo preparazione nel repertorio specifico e non vengono proposti per la dieta senza fuoco.

Per trovare una radice commestibile è importante aver riconosciuto in precedenza l'adulto fiorito della specie, non scavare rosette sconosciute.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Tragopogon dubius presenta capolini gialli, non porpora, e differisce nelle brattee dell'involucro.

Rosette giovani simili si trovano in altre Asteracee contenenti lattice, fra cui cicoria e grespini.

Scavare una pianta priva di caratteri fiorali può essere pericoloso, perché identificarla è più difficile.

Sono caratteristici le foglie lunghe e strette, il grande capolino alla sommità del fusto e, in seguito, il grande soffione.

Un soffione da solo non dimostra l'appartenenza alla specie.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8020
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Tragopogon+porrifolius

Tragopogon pratensis — giovani radici dolci e foglie primaverili

Tragopogon pratensis

In un prato fresco, fra le erbe, si possono osservare foglie sottili come quelle delle graminacee e, al di sopra, uno stelo slanciato con un capolino giallo che si apre al mattino.



Tragopogon pratensis, foglie strette con nervatura chiara, capolino giallo e grande soffione sferico
Ivar Leidus · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Dopo la fioritura compare una grandissima testa sferica di semi piumosi.

È Tragopogon pratensis, la barba di becco dei prati. È imparentata con le specie gialle e viola già descritte, ma ha caratteri propri ed è molto più rara in California.

Le radici giovani e le foglie possono essere mangiate crude.



Tragopogon pratensis, foglie strette con nervatura chiara, capolino giallo e grande soffione sferico
Jim Conrad · Public domain · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erba biennale o di breve durata, con un fusto fiorale eretto alto approssimativamente trenta–ottanta centimetri.

Nel primo anno forma una rosetta di foglie lunghe e strettamente lanceolate, con nervature parallele e una fascia centrale biancastra; le foglie si assottigliano gradualmente verso l'estremità.

Quando vengono spezzati, i tessuti emettono lattice bianco.

Il fusto fiorale porta alcune foglie sottili e alla sommità un capolino di fiori ligulati gialli.

Le brattee involucrali verdi, quando il fiore è completamente aperto, generalmente non superano di molto la lunghezza dei fiori gialli.

Dopo la fioritura sul lungo stelo compare una grande sfera di acheni con ciuffi leggeri e piumosi.

La giovane radice fittonante è bianca all'interno e diventa fibrosa con l'età.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora segnala Tragopogon pratensis come specie non nativa con poche osservazioni, soltanto alcune decine nello Stato.

È associata a prati freschi, pascoli e aree erbose disturbate, comprese le valli montane, ma è assai meno comune di Tragopogon dubius.

Nel caldo centro della Sacramento Valley non ci si deve aspettare di incontrarla su ogni terreno incolto.

Molte barbe di becco gialle somiglianti appartengono ad altre specie e richiedono quindi un'identificazione precisa.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Con sufficiente umidità invernale e primaverile compaiono dapprima le foglie giovani.

La radice più tenera è presente durante il primo anno di vita oppure prima della crescita vigorosa del fusto fiorale all'inizio della primavera.

I fiori gialli compaiono nel clima fresco dalla tarda primavera all'estate; in seguito vengono rapidamente sostituiti da grandi infruttescenze piumose.

Dopo la maturazione dei semi la radice diventa più dura. Le piante vecchie di norma non sono adatte al consumo crudo.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Radici giovani. Plants For A Future conferma separatamente il loro consumo crudo in Tragopogon pratensis e segnala un sapore dolciastro dovuto all'inulina.

Si eliminano accuratamente la terra e la buccia, poi si grattugia finemente la radice per aggiungerla a un alimento freddo.

È meglio non utilizzare una radice già troppo adulta e fibrosa.

Foglie e germogli giovani. Anch'essi si possono mangiare crudi quando sono molto morbidi; hanno una leggera nota amara.

I fusti fiorali adulti sono descritti nel repertorio specifico come alimenti dopo cottura, perciò non vengono proposti senza fuoco.

Grandi porzioni di radici ricche di inulina possono causare formazione di gas intestinali.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

In Tragopogon dubius, descritto separatamente, le brattee verdi dell'involucro sporgono generalmente molto più oltre i petali e i fusti fiorali possono essere più alti.

Tragopogon porrifolius ha fiori porpora.

Il vero tarassaco di solito presenta un fusto fiorale senza foglie e non ramificato, mentre nei Tragopogon compaiono foglie strette sui fusti.

Prima della fioritura distinguere le specie è difficile: non bisogna scavare rosette casuali per raccoglierne le radici.

È preferibile osservare e registrare un esemplare adulto correttamente determinato e solo in seguito cercare nuova vegetazione nello stesso luogo.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8021
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Tragopogon+pratensis
- https://burkeherbarium.org/imagecollection/taxon.php?Taxon=Tragopogon+pratensis

Trifolium incarnatum — foglie giovani e fiori del trifoglio incarnato

Trifolium incarnatum

Su alcuni prati primaverili e antichi campi destinati al foraggio della California, da un tappeto verde si alzano infiorescenze allungate di colore rosso vivo.



Trifolium incarnatum, trifoglio con foglie a tre foglioline pelose e infiorescenze allungate rosso scarlatto
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

È il trifoglio incarnato, introdotto dalla regione mediterranea e coltivato come foraggera e coltura di copertura.

I piccoli fiori freschi e le foglioline molto giovani sono ricordati nei repertori delle verdure commestibili, ma si raccolgono in quantità moderate. Le plantule sconosciute trovate casualmente sui campi non sono adatte al consumo crudo.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erba annuale, normalmente alta venti–cinquanta centimetri.

I fusti sono eretti oppure leggermente ascendenti, ricoperti da peli morbidi.

Le foglie sono trifogliate: ognuna è formata da tre foglioline relativamente larghe, ovali o obovate, spesso con una piccola incavatura all'apice e peli sottili.

Talvolta sulle foglioline compare una macchia più chiara a forma di V.

Le infiorescenze sono molto allungate, simili a corte spighe morbide lunghe vari centimetri, fittamente riempite di numerosi piccoli fiori papilionacei rosso scarlatto.

Ogni fiore presenta un tubo stretto e un petalo superiore sporgente; in seguito si formano piccoli legumi con semi.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora considera Trifolium incarnatum una specie non nativa e ne registra alcune centinaia di osservazioni in California, anche nelle contee di Sacramento, Placer e Yolo.

Compare negli antichi campi seminati, nelle zone erbose aperte e ai margini dei pascoli e delle strade.

Talvolta viene seminato appositamente come coltura di copertura; perciò un trifoglio vicino a un campo non è necessariamente selvatico e liberamente raccoglibile.

Nei deserti non irrigati è assai meno probabile incontrarlo.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dopo le piogge autunnali e invernali si sviluppano giovani rosette, soprattutto nel clima mite delle pianure.

La fioritura avviene di solito in primavera e all'inizio dell'estate, più tardi nelle colline pedemontane fresche.

Dopo che le infiorescenze si sono seccate, i semi maturano e la pianta termina il ciclo.

Il momento migliore per le foglie è prima che i fusti diventino alti e grossolani.

Dalla spiga rossa si scelgono soltanto fiori freschi e integri.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglioline giovani e singoli fiori freschi. Il repertorio specifico PlantaeDB ne descrive il consumo crudo come modesta aggiunta all'insalata.

I fiori hanno una debole dolcezza; le foglie un sapore delicato simile alle altre leguminose, talvolta astringente.

È importante la moderazione: i tessuti crudi dei trifogli contengono molta fibra e non sono sempre facilmente digeribili.

Anche i semi germogliati di questa specie sono stati usati nelle insalate, ma la germinazione durante un viaggio comporta un alto rischio di contaminazione batterica, quindi questo metodo non viene raccomandato.

I semi secchi vengono normalmente macinati e sottoposti a preparazione; senza una conferma separata non vengono presentati qui come alimento crudo.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Il trifoglio dei prati Trifolium pratense possiede generalmente infiorescenze più arrotondate e rosa-porpora, mentre il trifoglio incarnato forma spighe allungate e chiaramente scarlatte.

In Trifolium repens i capolini sono bianchi e normalmente sferici.

In California vivono numerose specie native di trifoglio dai fiori rossi e rosa: il solo colore non permette di identificare la specie.

Sono importanti la forma allungata dell'infiorescenza, la peluria morbida sul fusto e le foglie trifogliate.

Non si raccolgono piante sui pascoli trattati con sostanze chimiche.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8084
- https://plantaedb.com/taxa/phylum/angiosperms/order/fabales/family/fabaceae/subfamily/papilionoideae/genus/trifolium/species/trifolium-incarnatum

Trifolium pratense — giovani foglie e capolini rosa crudi

Trifolium pratense

Nei prati e nei vecchi pascoli della California si incontra una pianta perenne con foglie trifogliate e capolini fitti e tondeggianti formati da fiori rosa-porpora.



Trifolium pratense, trifoglio erbaceo con tre foglioline macchiate a V e capolini fitti rosa-porpora
Thomas Skyt · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

È Trifolium pratense, il trifoglio rosso o trifoglio dei prati.

Si distingue dal trifoglio bianco per i fusti più alti e ricchi di foglie e per le infiorescenze più grandi.

Le foglioline giovani e tenere e i fiori freschi sono confermati come alimenti senza fuoco, ma grandi porzioni di trifoglio non devono essere considerate una verdura universalmente sicura: la pianta contiene composti biologicamente attivi e le foglie spesso sono grossolane.



Trifolium pratense, trifoglio erbaceo con tre foglioline macchiate a V e capolini fitti rosa-porpora
AnRo0002 · CC0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erba perenne con diversi fusti ascendenti, generalmente alta venti–sessanta centimetri.

Le foglie sono alterne, su piccioli piuttosto corti, e sono formate da tre foglioline ovali o ovate.

In molte piante sulla superficie superiore di ogni fogliolina compare una macchia chiara a forma di V; non è però presente in tutte e non costituisce da sola un carattere sufficiente.

Le foglioline sono leggermente pelose e possiedono denti molto piccoli sul margine.

Le infiorescenze sono fitte, quasi sferiche o ovali, composte da molti piccoli fiori papilionacei dal rosa al porpora.

Sotto il capolino si trovano normalmente le foglie trifogliate superiori.

Dopo la fioritura, piccoli legumi con semi rimangono all'interno dell'infiorescenza che si secca; non pendono all'esterno in lunghe silique.

L'apparato radicale comprende una robusta radice principale e noduli contenenti batteri capaci di fissare l'azoto.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma Trifolium pratense come specie non nativa presente in numerose contee californiane, fra cui Placer, Butte, El Dorado, Humboldt, Sonoma e Sacramento.

È particolarmente legato ai prati, ai pascoli, alle superfici irrigate e agli antichi campi seminati con foraggere.

Nelle zone montane e costiere fresche può essere localmente comune, mentre sui pendii aperti e asciutti della calda Sacramento Valley è meno frequente in assenza d'acqua.

Il trifoglio bianco Trifolium repens è spesso molto più familiare nei prati cittadini, quindi i dati relativi alle due specie non vanno confusi.

I trifogli dei giardini possono crescere su terreni privati o sottoposti a trattamenti chimici.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Nel clima mite le foglie compaiono dopo l'umidità invernale e rimangono durante la primavera.

Le foglioline più tenere sono normalmente disponibili prima della formazione dei capolini.

La fioritura inizia spesso in primavera e continua durante l'estate, soprattutto nei prati irrigati e nelle località fresche.

Con il tempo i capolini diventano bruni e i semi maturano nei piccoli legumi.

Nella Central Valley il caldo intenso riduce la crescita della parte aerea.

Dire che «il trifoglio si può mangiare sempre» sarebbe scorretto: le foglie giovani e i capolini freschi hanno una stagione di buona qualità limitata, anche se i vecchi fusti restano visibili ancora a lungo.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Plants For A Future conferma espressamente il consumo crudo di foglie giovani di Trifolium pratense, specialmente prima della fioritura.

Hanno un sapore leggermente erbaceo e possono essere un po' pelose; sono adatte in piccole quantità insieme ad altre verdure.

Il repertorio della specie sottolinea che per grandi porzioni di foglie si preferiva tradizionalmente la cottura, quindi non bisogna raccomandare grandi insalatiere di trifoglio crudo.

Capolini giovani rosa-porpora. Anche questi sono indicati direttamente come commestibili crudi.

Si possono dividere in singoli fiori teneri e usare freschi. I capolini vecchi e imbruniti diventano grossolani.

I semi secchi contengono inibitori della tripsina. La descrizione specifica ammette germogli dopo la germinazione, ma i semi secchi non trattati non fanno parte degli alimenti di questa voce.

Le radici sono normalmente preparate con calore e qui non vengono considerate.

Isoflavoni. Il trifoglio contiene isoflavoni fitoestrogenici. Chi deve evitare questi composti non dovrebbe utilizzare prodotti concentrati o grandi porzioni regolari senza il consiglio di un professionista competente.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Il trifoglio bianco Trifolium repens presenta lunghi fusti striscianti, capolini piccoli, bianchi oppure rosati, e steli fiorali separati e privi di foglie che nascono dal germoglio strisciante.

Nel trifoglio rosso i fusti sono più alti, pelosi, e i capolini rosa-porpora crescono normalmente vicino alle foglie.

Alcuni trifogli nativi californiani hanno anch'essi foglie trifogliate e fiori rosa; per questo non basta osservare soltanto il colore o il numero delle foglioline.

Nei pascoli sono possibili trattamenti chimici e contaminazione da escrementi animali.

I fiori crudi di un'aiuola ornamentale con trattamenti sconosciuti non sono adatti all'alimentazione.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8104
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=8104
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Trifolium+pratense

Trifolium repens — foglie, germogli e fiori del trifoglio bianco

Trifolium repens

Sui prati umidi e lungo i sentieri rurali della California cresce spesso un basso tappeto verde. È composto di piccole foglie, ciascuna con tre foglioline arrotondate; sopra di esse, su steli sottili, si alzano capolini sferici bianchi o leggermente rosati.



Trifolium repens, tappeto di fusti striscianti con foglie trifogliate e capolini rotondi bianchi sfumati di rosa
Prazak · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

È il trifoglio bianco, una pianta perenne molto diffusa. Nei repertori alimentari è descritto il consumo crudo della vegetazione giovane e dei fiori. Occorre però moderazione: alcune piante contengono sostanze dalle quali può liberarsi acido cianidrico.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Il trifoglio bianco è un'erba perenne bassa. I suoi lunghi fusti striscianti corrono quasi a livello del suolo e possono emettere radici nei punti in cui toccano la terra. In questo modo una singola pianta forma gradualmente un intero tappeto verde.

Ogni foglia è composta da tre foglioline separate. Sono piccole, ovali e arrotondate, con denti molto fini ai margini. In molte foglie compare una mezzaluna chiara o un arco pallido, ma questo segno non è sempre presente.



Trifolium repens, tappeto di fusti striscianti con foglie trifogliate e capolini rotondi bianchi sfumati di rosa
Reaperman · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Le foglie crescono su piccioli lunghi e sottili che le sollevano al di sopra dei fusti striscianti.

I fiori sono raccolti in piccoli capolini sferici. Da vicino si distinguono moltissimi minuscoli fiori individuali tipici delle Fabacee. All'inizio sono bianchi, poi possono diventare rosa pallido o imbrunire.

Dopo la fioritura i capolini si piegano verso il basso; al loro interno si formano piccoli legumi secchi contenenti i semi.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Trifolium repens proviene dall'Europa e oggi è diffuso in quasi tutta la California, eccetto le zone desertiche più aride.

Si incontra nei prati cittadini, nei pascoli, nei prati umidi, nei giardini, nei campi e in alcune radure forestali.

Nella Sacramento Valley può essere particolarmente abbondante sui terreni irrigati regolarmente. I fusti bassi tollerano bene il taglio dell'erba e continuano a crescere tra le graminacee.

In assenza d'acqua, durante l'estate, il tappeto può seccarsi o entrare in riposo: un trifoglio su un prato irrigato ha quindi un aspetto molto diverso da quello di una banchina secca e soleggiata.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Nel clima mite le foglie possono rimanere sulla pianta anche in inverno; dopo le piogge compare una nuova crescita tenera.

In primavera e all'inizio dell'estate la vegetazione giovane è generalmente più abbondante. Sui terreni irrigati le foglie fresche possono essere disponibili molto più a lungo.

Secondo UC IPM, il trifoglio bianco può fiorire in California da marzo a dicembre. Nei luoghi freschi la fioritura più intensa si concentra in primavera e in estate.

I semi maturano dopo che i capolini sono diventati bruni, generalmente durante i mesi caldi e in autunno.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. I repertori alimentari universitari descrivono il consumo crudo della vegetazione di Trifolium repens. Le foglioline tenere venivano aggiunte in piccole quantità ad altre verdure da insalata. Il gusto è delicato e lievemente erbaceo.

Germogli giovani. Anche i fusti sottili e striscianti sono una parte aerea della pianta. Iowa State University Extension include le parti aeree del trifoglio bianco fra quelle commestibili. Come per le foglie, si tratta della crescita tenera, non delle parti vecchie e indurite.

Fiori freschi. Anche i capolini bianchi sono indicati come commestibili. Poiché sono composti da minuscoli fiori, vengono usati soprattutto come piccola aggiunta, non come alimento principale. I fiori crudi sono disponibili durante la fioritura, mentre le foglie giovani possono crescere prima.

Questa pianta alimentare possiede una caratteristica naturale importante. Il trifoglio bianco presenta due tipi biochimici: alcune popolazioni, quando i tessuti sono danneggiati, possono liberare acido cianidrico, altre hanno una capacità minima o ne sono prive.

La differenza dipende dai geni della pianta e non si può riconoscere dal disegno sulla foglia.

Per questo il trifoglio bianco fresco non dovrebbe essere consumato in grandi quantità: un fitto tappeto su un prato non costituisce una riserva illimitata di cibo crudo.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Il trifoglio fragifero, Trifolium fragiferum, possiede anch'esso tre foglioline e cresce nei luoghi umidi. I suoi capolini, però, in seguito diventano rigonfi e rosati, somigliando a piccole fragole. Nel trifoglio bianco i capolini conservano una forma più comune e non si gonfiano allo stesso modo.

Oxalis corniculata ha anch'essa tre foglioline, ma ciascuna è nettamente a forma di cuore; i suoi fiori sono gialli e composti da cinque petali, non da molti fiori bianchi riuniti in un capolino.

Il solo numero «tre» delle foglioline non permette di identificare la specie.

Il trifoglio bianco possiede inoltre una caratteristica invisibile nella forma delle foglie: alcune piante contengono composti cianogenici ed enzimi che, quando i tessuti vengono danneggiati, possono liberare acido cianidrico; altre ne sono prive.

Questo polimorfismo naturale è documentato da studi su Trifolium repens. Non è possibile distinguere i due tipi in base alla macchia bianca sulle foglie.

La menzione di un consumo crudo non rende quindi qualsiasi trifoglio trovato sicuro come base di una grande insalata. Se non è possibile valutare con sicurezza la provenienza e la specie, è più prudente scegliere un'altra verdura.

FONTI

- https://ipm.ucanr.edu/weeds-identification-gallery/white-clover/
- https://naturalresources.extension.iastate.edu/encyclopedia/dutch-white-clover
- https://plants.ces.ncsu.edu/plants/trifolium-repens/
- https://www.nature.com/articles/hdy199113
- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/trirep

Tropaeolum majus — foglie, fiori e frutti verdi dal gusto pepato

Tropaeolum majus

Nel clima mite della costa californiana, su vecchie recinzioni e pendii erbosi, si distendono talvolta lunghi tralci verdi con foglie tonde simili a piccoli ombrelli.



Tropaeolum majus, steli rampicanti succosi, foglie rotonde peltate e fiori arancioni con sperone
Forest & Kim Starr · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

Tra le foglie si aprono fiori rossi, arancioni o gialli con un lungo sperone.

È il nasturzio maggiore, Tropaeolum majus. Viene coltivato spesso nei giardini, ma in California cresce anche fuori dalle piantagioni.

Per il consumo crudo sono confermati foglie, fiori, boccioli teneri e frutti verdi; ogni parte ha una propria stagione.



Tropaeolum majus, steli rampicanti succosi, foglie rotonde peltate e fiori arancioni con sperone
Kajetan Dzierżanowski (Ogrodnikk) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Il nasturzio è un'erba con lunghi fusti succosi. A seconda del clima e della varietà forma un tappeto basso o si arrampica sulle piante vicine, aggrappandosi con i lunghi piccioli.

Non è una liana legnosa. I germogli giovani sono lisci, verdi o rossastri e si spezzano con una certa facilità.

Le foglie sono rotonde, con margine intero oppure leggermente ondulato.

Il carattere principale è che il picciolo non si attacca al bordo della lamina, ma vicino al centro della sua faccia inferiore. Da quel punto le nervature si aprono a ventaglio. Questa forma è detta peltata.

La foglia può essere larga da pochi centimetri fino alla dimensione di una mano, in base all'età e alle condizioni di crescita.

I fiori crescono singolarmente su lunghi peduncoli. Presentano cinque petali e un evidente tubo posteriore, lo sperone.

I colori variano dal giallo all'arancione, al rosso, talvolta crema o quasi bordeaux. All'interno sono visibili gli stami.

Dopo la fioritura si forma un piccolo frutto verde che successivamente si divide in tre parti arrotondate, contenenti i semi. I frutti giovani sono succosi e in seguito si asciugano.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora considera Tropaeolum majus una pianta introdotta, sfuggita dai giardini.

Le osservazioni sono particolarmente numerose a San Francisco e nelle contee di San Diego, Orange e Los Angeles, oltre che in altre zone costiere.

Si trova nei vecchi giardini, accanto alle recinzioni, ai margini dei sentieri e sui pendii ombreggiati con umidità moderata.

Nei dintorni di Sacramento il nasturzio è conosciuto soprattutto come pianta da giardino. Il caldo secco estivo ne rende difficile la permanenza senza irrigazione: non è quindi corretto descriverlo come una comune infestante spontanea della valle.

Sulla costa fresca può invece sopravvivere e moltiplicarsi autonomamente con maggiore frequenza.

La specie proviene dall'America centrale e meridionale. La sua presenza in California non la rende nativa: questo atlante la include perché gli esemplari occasionalmente naturalizzati offrono parti crude commestibili, non perché siano presenti ovunque.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Nel clima costiero mite, le foglie nuove compaiono dopo le piogge autunnali e invernali; nei luoghi riparati possono persistere quasi tutto l'anno.

Nelle regioni interne più calde, la crescita più tenera si trova spesso in inverno e primavera; con il caldo estivo le piante possono seccarsi.

La fioritura di norma si intensifica in primavera e continua d'estate nei luoghi freschi. Alcuni fiori compaiono dalla fine dell'inverno oppure in autunno, a seconda del clima.

I boccioli sono commestibili poco prima di aprirsi; i fiori aperti sono disponibili durante la fioritura.

I frutti verdi compaiono poco dopo la caduta dei petali, spesso dalla tarda primavera all'autunno sulla costa fresca.

In seguito si asciugano e si dividono in tre parti contenenti i semi. Un frutto verde e morbido e un seme secco sono fasi diverse, con struttura e sapore differenti.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Si mangiano crude sfruttandone il gusto pepato nell'insalata. North Carolina State University Extension le elenca direttamente fra le parti commestibili di Tropaeolum majus.

Le foglie tenere sono più morbide di quelle vecchie e possiedono una leggera nota pungente, simile alla senape. Le foglie pulite si possono spezzettare con le mani e mescolare ad altre verdure.

Fiori aperti. I petali freschi e l'intero fiore tenero vengono consumati senza preparazione. Anch'essi hanno un sapore leggermente pepato.

Si raccolgono soltanto da una pianta identificata con certezza: il colore vivace non dimostra la commestibilità di un'altra specie ornamentale.

Boccioli teneri. Prima di schiudersi rimangono compatti ma morbidi.

I repertori alimentari li includono fra le parti commestibili. Si possono consumare freschi come piccola aggiunta piccante.

La salatura e la conservazione sott'aceto non sono trattate qui, perché richiedono condizioni e preparazioni differenti.

Frutti verdi giovani. Sono piccoli, formati da tre parti arrotondate e hanno anch'essi un sapore pungente.

Il repertorio botanico universitario ne conferma la commestibilità.

Nella stessa fonte i semi secchi maturi sono menzionati come alimenti, ma in assenza di una conferma distinta per una specifica preparazione cruda non vengono presentati come una scorta alimentare principale.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

La combinazione di foglie rotonde con picciolo inserito quasi al centro, lunghi germogli succosi e grande fiore con sperone è molto caratteristica del nasturzio.

Il crescione d'acqua Nasturtium officinale, nonostante la somiglianza del nome comune inglese, possiede foglie composte da foglioline distinte, piccoli fiori bianchi e cresce nell'acqua.

Appartiene a un'altra famiglia botanica e vive in un ambiente diverso.

Anche alcune piante ornamentali hanno foglie rotonde, ma non lo sperone caratteristico del fiore.

Non bisogna presumere che un bel fiore da giardino sia necessariamente commestibile.

Un pericolo pratico importante è rappresentato dai trattamenti con insetticidi e altri prodotti nelle aiuole.

Nemmeno un nasturzio correttamente identificato dovrebbe essere raccolto per mangiarlo da aiuole urbane con trattamenti sconosciuti o da giardini privati senza permesso.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8167
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=8167
- https://plants.ces.ncsu.edu/plants/tropaeolum-majus/
- https://plants.ces.ncsu.edu/plants/tropaeolum/

Typha domingensis — basi bianche tenere e rizomi della tifa meridionale

Typha domingensis

Vicino a uno stagno tranquillo o in un fosso salmastro, foglie alte e strette possono formare una fitta parete verde.



Typha domingensis, folto gruppo di foglie verticali strette e infiorescenze cilindriche marroni separate dalla parte maschile
US National Park Service (individual photographer unknown) · Public domain · Wikimedia Commons

Fra esse emerge uno stelo con due parti allungate dell'infiorescenza: sopra la parte maschile più chiara, sotto quella femminile marrone.

È la tifa meridionale, una delle specie delle quali le parti inferiori succose dei fusti e i rizomi sono descritti come commestibili senza riscaldamento.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

La tifa è una grande pianta perenne con rizomi sotterranei.

Le foglie lunghe, piatte, partono dalla base, raggiungono spesso due–tre metri e terminano in punte sottili e acute.

Sono relativamente strette, verdi e prive di grossi denti. Alla base della superficie interna si possono osservare piccole ghiandole arancio-brune.

Lo stelo fiorale è diritto e alto.

La sua parte superiore porta i fiori maschili; più in basso si trova la porzione femminile cilindrica, di solito marrone cannella.

Spesso fra le due parti è visibile un breve tratto nudo dell'asse.

Con la maturazione la parte femminile diventa una massa fitta di semi piumosi.

I botanici distinguono le specie di tifa osservando infiorescenze, ghiandole e piccoli caratteri dei fiori. Le sole foglie primaverili non consentono una determinazione affidabile.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Typha domingensis cresce in California nelle paludi, nelle acque poco profonde, negli stagni e nei fossi, soprattutto nella parte meridionale dello Stato.

Esistono osservazioni anche nelle contee di Sacramento, Yolo e in quelle vicine, ma nella Central Valley non tutte le tife appartengono a questa specie.

Rispetto alla tifa a foglie larghe, tollera meglio l'acqua leggermente salmastra.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le giovani basi chiare dei germogli compaiono con la ripresa della crescita primaverile; normalmente sono più tenere in primavera e all'inizio dell'estate.

Gli steli fiorali si sviluppano più tardi, mentre i rizomi maturi rimangono nel terreno tutto l'anno.

La possibilità effettiva di raccogliere queste parti, tuttavia, dipende molto più dalla pulizia dell'acqua che dal mese.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Parti inferiori chiare dei fusti. Lo USDA NRCS segnala specificamente che le parti inferiori succose dei fusti di tifa meridionale possono essere mangiate crude.

Dopo aver tolto le guaine fogliari esterne grossolane rimane una parte interna biancastra più morbida.

Ciò non significa che anche le foglie verdi superiori siano verdura da insalata.

Rizomi. Anche il loro consumo crudo è menzionato per questa specie nella guida USDA. Le parti sotterranee contengono amido e fibre, ma nell'ambiente naturale possono essere contaminate da limo.

Scavarle danneggia la pianta e richiede l'autorizzazione del proprietario dell'area.

Queste indicazioni botaniche di commestibilità non rendono sicura una raccolta cruda da un fossato di qualità sconosciuta.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Nella tifa a foglie larghe Typha latifolia le foglie sono generalmente più larghe e le porzioni superiore e inferiore dell'infiorescenza quasi si toccano.

In Typha domingensis tra esse compare più spesso uno spazio, e alla base delle foglie si notano ghiandole brune.

Anche la tifa a foglie strette Typha angustifolia è simile e presenta spesso spighe femminili più scure. Nel gruppo delle tife esistono ibridi.

Il rischio principale non è soltanto un possibile errore botanico, ma l'acqua.

Il CDC segnala infezioni causate dal parassita Fasciola dopo il consumo di piante d'acqua dolce crude.

La contaminazione da acque di scarico e sostanze chimiche non può essere esclusa osservando semplicemente l'aspetto del luogo.

Per questo la commestibilità delle parti vegetali non rende sicuro raccoglierle crude in un fosso sconosciuto.

FONTI

- https://plants.sc.egov.usda.gov/DocumentLibrary/plantguide/pdf/cs_tydo.pdf
- https://nas.er.usgs.gov/queries/FactSheet.aspx?speciesID=3020
- https://www.cdc.gov/liver-flukes/fasciola/
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=8177

Typha latifolia — germogli e rizomi crudi della tifa a foglie larghe

Typha latifolia

Presso stagni, anse tranquille e rive paludose della California crescono alte erbe con foglie verticali e strette. In estate sopra di esse spuntano i noti cilindri marroni, simili a pannocchie.



Typha latifolia, foglie verticali larghe e infiorescenze cilindriche marroni con parte maschile e femminile quasi contigue
kallerna · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

È Typha latifolia, la tifa a foglie larghe.

Le diverse parti alimentari della tifa sono disponibili in stagioni differenti. Nella sezione dedicata al cibo senza fuoco si considerano i giovani germogli chiari e i rizomi puliti: hanno strutture e stagioni molto diverse.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

La tifa è un'erba perenne che forma colonie fitte grazie ai lunghi rizomi sotterranei. Fusti e foglie possono raggiungere due–tre metri.



Typha latifolia, foglie verticali larghe e infiorescenze cilindriche marroni con parte maschile e femminile quasi contigue
Hans Hillewaert · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Le foglie sono lunghe, piatte, prive di picciolo e crescono quasi verticalmente dalla base, avvolgendo il fusto con la parte inferiore.

In questa specie a foglie larghe sono abbastanza ampie rispetto a quelle di alcune altre tife.

Il carattere più riconoscibile compare durante la fioritura.

Su un alto stelo si formano due parti di una stessa infiorescenza: sopra quella maschile, più stretta e produttrice di polline; sotto la parte femminile, più fitta.

All'inizio entrambe possono essere verdastre, ma più tardi la parte inferiore diventa una densa spiga cilindrica marrone scuro, talvolta più lunga di una mano.

Il germoglio primaverile appare invece molto diverso: dal limo o dall'acqua spunta un ciuffo di foglie verdi strette, al cui interno la base dei germogli giovani è chiara, morbida e succosa.

Per questo non è semplice identificare la tifa soltanto dalla vegetazione precoce. In estate le infiorescenze adulte permettono di riconoscere con maggiore sicurezza la posizione della colonia.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Typha latifolia è una delle specie di tifa più diffuse nell'America settentrionale e in altre parti del mondo.

In California cresce vicino alle acque dolci, lungo i margini di laghi, canali, paludi e torrenti a lento corso, compresi i luoghi umidi della Central Valley e delle colline pedemontane.

Quando l'acqua è presente in modo continuo può essere molto abbondante: i rizomi si estendono e producono grandi gruppi fitti di fusti.

Le steppe asciutte e aperte e i deserti senz'acqua sono ambienti del tutto diversi e non ospitano cespuglieti di tifa.

Conta l'umidità del terreno, non la vicinanza a un bosco.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Primavera: germogli giovani, finché la loro parte inferiore rimane tenera. Nelle pianure californiane ciò avviene spesso da marzo a maggio, più tardi alle quote più fredde.

Tarda primavera e inizio estate: si sviluppano le infiorescenze. Durante questa fase nella parte maschile superiore compare il polline giallo. Successivamente la fioritura finisce e la parte inferiore della spiga diventa scura.

Gran parte dell'anno: i rizomi restano sottoterra. Nei resoconti etnobotanici venivano raccolti soprattutto in autunno e inverno, dopo la stagione di crescita attiva, quando gli organi sotterranei conservano le riserve della pianta.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Germogli giovani e chiari. Si rimuovono le guaine fogliari verdi esterne per scoprire la parte interna morbida, che si può mangiare cruda.

North Carolina State University Extension conferma come commestibili crudi i germogli di Typha latifolia nella fase iniziale, quando sono lunghi all'incirca dieci–quaranta centimetri.

Dopo aver tolto le guaine rimane una parte chiara e morbida, dal sapore che ricorda il cetriolo.

È una breve stagione primaverile: il fusto adulto, duro, non possiede la stessa consistenza.

Rizomi e parti inferiori chiare dei fusti. La tifa produce spessi fusti sotterranei orizzontali che immagazzinano amido.

Secondo North Carolina State University Extension, anche i rizomi di questa specie possono essere mangiati crudi.

Sono tuttavia molto più consistenti dei germogli e rappresentano una parte diversa della pianta, con una struttura differente.

Nelle rassegne etnobotaniche dello USDA, fra i popoli che usavano Typha latifolia come alimento sono citati i Kawaiisu e i Cahuilla della California e altre comunità nordamericane.

I metodi di uso delle singole parti variavano e non bisogna attribuire tutte le pratiche indistintamente a ogni popolo.

La commestibilità botanica non dimostra, da sola, che un germoglio o un rizoma raccolto crudo in un'acqua di qualità sconosciuta sia sicuro.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Le foglie giovani della tifa possono somigliare a quelle dell'iris acquatico Iris pseudacorus.

L'iris forma un ventaglio di foglie piatte e in seguito produce un grande fiore giallo, ma non la tipica infiorescenza cilindrica della tifa.

L'iris è velenoso: non si assaggiano giovani foglie sconosciute basandosi soltanto sulla somiglianza.

La tifa cresce in acqua e nel limo e può accumulare contaminanti nei sedimenti.

I fossi lungo le strade, gli scarichi agricoli, gli specchi d'acqua di qualità ignota e quelli stagnanti sono quindi fonti inadatte di alimenti crudi.

L'ambiente acquatico può anche contenere microrganismi patogeni che la semplice rimozione delle guaine non elimina.

Se la pulizia dello specchio d'acqua non è confermata, è preferibile rinunciare del tutto alla raccolta per alimentazione.

FONTI

- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/typlat
- https://plants.ces.ncsu.edu/plants/typha-latifolia/
- https://plants.sc.egov.usda.gov/DocumentLibrary/plantguide/pdf/pg_tyla.pdf

Vaccinium cespitosum — mirtilli nani dei prati montani umidi

Vaccinium cespitosum

Negli alti prati umidi della Sierra Nevada si incontrano cespuglieti così bassi che, osservandoli dall'altezza delle ginocchia, sembrano quasi erba anziché arbusti.



Vaccinium cespitosum, basso tappeto di arbusti nani con piccole foglie ovali e bacche blu scuro con pruina
Dcrjsr · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

Le minuscole foglie ovali formano un tappeto fitto e in estate, fra esse, si nascondono piccole bacche blu.

È Vaccinium cespitosum, il mirtillo nano cesposo, indicato in alcuni repertori anglofoni con la grafia Vaccinium caespitosum.

I suoi frutti completamente maturi si possono mangiare crudi, senza accendere un fuoco. A differenza dei mirtilli degli arbusti alti, qui occorre cercare le bacche quasi a livello del suolo.



Vaccinium cespitosum, basso tappeto di arbusti nani con piccole foglie ovali e bacche blu scuro con pruina
Dave Powell, USDA Forest Service, Bugwood.org · Public domain · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto deciduo estremamente basso, spesso alto soltanto pochi centimetri, formato da numerosi rametti legnosi sottili che partono da una base comune.

I germogli nuovi sono verdastri e relativamente morbidi; quelli vecchi sono bruni e a volte striscianti.

Le foglie sono alterne, piccole, ovali oppure obovate, spesso con denti molto fini ai margini; in alcune popolazioni il margine è quasi intero.

In primavera, nelle ascelle fogliari compaiono minuscoli fiori pendenti rosati o biancastri, dalla corolla corta e a forma di piccolo orcio.

Dopo l'impollinazione crescono bacche inizialmente verdastre e rotonde, che diventano gradualmente blu-nerastre e si ricoprono di una lieve pruina cerosa.

All'apice del frutto si distingue un piccolo resto del calice; all'interno vi sono molti semi minuti.

In autunno le foglie diventano rosse o gialle e cadono.

La crescita bassa, le piccole foglie e le vere bacche di mirtillo sono caratteri utili da osservare insieme per identificare la specie.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora usa la grafia Vaccinium cespitosum e registra alcune centinaia di ritrovamenti in California.

È una specie nativa delle comunità di alta montagna della Sierra Nevada e predilige prati umidi, rive dei torrenti, boschi subalpini e pendii aperti e freddi.

Richiede terreno sufficientemente umido e acido; non bisogna aspettarsi di incontrare questo mirtillo spontaneo su un prato estivo asciutto di Sacramento.

I tappeti possono coprire superfici notevoli nei microambienti adatti, ma la pianta è così bassa che il raccolto per metro quadrato è spesso modesto.

In alcuni ambienti montani è vietato uscire dal sentiero perché i piccoli arbusti cespitosi possono essere facilmente calpestati.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le foglie compaiono dopo lo scioglimento della neve, quando il suolo si è scongelato ma rimane umido.

I piccoli fiori a forma di orcio si aprono in tarda primavera o all'inizio dell'estate, più tardi in alta montagna.

Le bacche verdi maturano nell'arco di varie settimane e diventano blu-nerastre.

Nella Sierra Nevada la stagione più probabile per i frutti maturi va da luglio a settembre, con grandi differenze dovute all'altitudine e all'anno.

Nei luoghi liberati tardi dalla neve, agosto può essere più importante di giugno.

In autunno le foglie cambiano colore e gradualmente scompaiono fino all'anno seguente.

La presenza di piccole bacche verdi non significa che siano mature.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Bacche scure completamente mature. Plants For A Future conferma direttamente il loro consumo crudo sotto il nome Vaccinium caespitosum, sinonimo della grafia Vaccinium cespitosum adottata da Calflora.

Una piccola bacca è normalmente dolciastra con una nota acidula ed è spesso molto aromatica.

Si può mangiare fresca e intera, con i semi minuti, oppure schiacciarla per ottenere una purea fredda di bacche.

I frutti maturi sono morbidi, scuri, spesso con una pruina bluastra; quelli verdi e duri non sono lo stesso alimento.

Conservazione. Le bacche tenere si ammaccano rapidamente e senza refrigerazione cominciano a deteriorarsi.

Se è possibile un'essiccazione naturale in aria pulita e asciutta, i frutti devono diventare completamente secchi senza tracce di muffa; questo risultato è però difficile da ottenere nel clima umido dell'alta montagna.

Per l'alimentazione pratica è più affidabile una piccola porzione fresca durante il giorno stesso della raccolta.

Foglie, radici e fiori non fanno parte degli alimenti crudi indicati.

Alcuni repertori menzionano foglie di Vaccinium in bevande preparate con acqua calda; questo non dimostra che sia sicuro mangiarle crude come insalata.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Vaccinium membranaceum, il mirtillo a foglie sottili, cresce molto più in alto e possiede foglie più grandi.

Vaccinium ovatum è sempreverde ed è maggiormente legato alle zone costiere.

Vaccinium cespitosum forma invece un tappeto basso, quasi strisciante, nei prati montani umidi.

Fra le specie vicine di Vaccinium esistono bacche blu molto simili; perciò si devono osservare non soltanto i frutti, ma anche l'altezza dell'arbusto, le foglie e i fiori.

Nei prati montani crescono anche piante con frutti scuri non commestibili: non si assaggia alcuna bacca prima di aver identificato la pianta.

Calpestare i piccoli tappeti di mirtillo può inoltre distruggere il raccolto futuro.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8194
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Vaccinium+caespitosum
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Vaccinium_cespitosum

Vaccinium membranaceum — bacche quasi nere dei boschi montani

Vaccinium membranaceum

Sul margine soleggiato di un bosco di conifere della California settentrionale cresce talvolta un arbusto dalle foglie verdi e sottili e dalle piccole bacche blu-nere.



Vaccinium membranaceum, arbusto deciduo di montagna con foglie sottili dentellate e piccoli frutti viola molto scuro
julie (Flickr, Idaho USA) · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Verso la fine dell'estate vengono raccolte da uccelli, orsi e altri abitanti del bosco.

È Vaccinium membranaceum, il mirtillo a foglie membranose, una delle bacche montane più apprezzate del Nord-Ovest pacifico.

I suoi frutti maturi si possono mangiare crudi e conservare dopo un'essiccazione naturale.



Vaccinium membranaceum, arbusto deciduo di montagna con foglie sottili dentellate e piccoli frutti viola molto scuro
julie (Flickr, Idaho) · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Per la Sacramento Valley non è una comune pianta infestante: i ritrovamenti spontanei sono concentrati molto più a nord e alle quote montane più alte.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto deciduo che può raggiungere un metro o un metro e mezzo, con rami sottili.

I germogli giovani sono verdi e leggermente angolosi, i vecchi diventano brunastri.

Le foglie sono alterne, sottili, ovate o ellittiche, con piccoli denti al margine; in primavera sono spesso verde brillante.

A differenza di Vaccinium ovatum, sempreverde, non sono spesse né coriacee.

I fiori sono piccoli, penduli, verde-rosati, con corolla a forma di orcio o campanella, normalmente solitari nelle ascelle delle foglie.

In seguito si forma una bacca rotonda e succosa. All'apice è visibile una piccola coroncina a cinque punte, residuo del calice, caratteristica dei mirtilli.

I frutti maturi sono di norma viola molto scuro, talvolta quasi neri, con una patina cerosa.

All'interno contengono molti semi minuscoli e non un unico nocciolo grande.

In autunno le foglie diventano gialle o rosse e cadono.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora considera Vaccinium membranaceum una specie nativa della California, ma le sue segnalazioni provengono soprattutto dalle contee montane settentrionali: Siskiyou, Plumas, Del Norte, Humboldt, Trinity, Sierra e Shasta.

È particolarmente caratteristica dei margini dei boschi, dei pendii e delle radure dei boschi settentrionali umidi di conifere, talvolta dopo gli incendi.

Esistono segnalazioni isolate anche nella contea di Placer, ma questo non significa che la specie sia abbondante nella città di Sacramento.

Gli arbusti preferiscono suoli acidi e sufficiente umidità primaverile, benché durante la stagione possano sopportare condizioni più asciutte.

Negli ambienti adatti, dopo un'annata favorevole, possono produrre un raccolto apprezzabile.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

All'inizio della primavera montana, dopo lo scioglimento della neve, si aprono le foglie sottili.

I piccoli fiori compaiono in tarda primavera e all'inizio dell'estate, a volte più tardi in altitudine.

Le bacche verdi aumentano gradualmente di dimensione e si scuriscono.

Nella California settentrionale maturano più spesso da luglio a settembre; i pendii alti e freschi sono in ritardo rispetto a quelli più bassi.

Una bacca rossastra, o già scura ma ancora dura, non è necessariamente completamente matura.

In autunno le foglie si colorano e cadono e gli uccelli raccolgono rapidamente i frutti rimasti.

Il raccolto essiccato può essere disponibile fuori stagione, ma in inverno l'arbusto non produce bacche fresche.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Bacche scure completamente mature. Plants For A Future conferma direttamente il consumo crudo dei frutti di Vaccinium membranaceum.

Sono succosi, dolci con una notevole acidità e spesso possiedono un aroma intenso di frutti di bosco.

Si mangiano freschi, da soli, oppure si schiacciano per ottenere una purea fredda.

Non è necessario rimuovere i minuscoli semi contenuti nella polpa matura.

Bacche essiccate senza fuoco. Il repertorio alimentare della specie riferisce che i popoli nativi del Nord-Ovest essiccavano il raccolto per conservarlo durante l'inverno.

Perché questo prodotto sia effettivamente conservabile, le bacche devono essere mature, pulite e completamente secche, senza muffe.

Il clima fresco e umido spesso impedisce una semplice essiccazione all'aria.

Foglie, fiori, fusti e radici in questa descrizione servono soltanto al riconoscimento della pianta.

Gli infusi caldi di foglie di alcuni Vaccinium non autorizzano a considerare sicuro mangiarne le foglie crude come verdura.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Vaccinium ovatum, il mirtillo sempreverde della California costiera, conserva foglie dense e lucide durante l'inverno.

In Vaccinium parvifolium le bacche sono generalmente rosse e foglie e rametti verdi hanno un aspetto diverso.

Anche alcuni arbusti ornamentali sempreverdi producono frutti scuri, che non devono essere considerati mirtilli soltanto per il colore.

Il vero Vaccinium membranaceum si riconosce osservando insieme l'arbusto deciduo, le foglie sottili e dentellate, i piccoli fiori a orcio e le bacche scure con il resto del calice all'apice.

Nelle zone forestali protette possono esistere limiti alla raccolta e, nelle annate con un raccolto scarso, è ragionevole lasciare una parte delle bacche agli animali selvatici.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8199
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=8199
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Vaccinium+membranaceum

Vaccinium ovalifolium — bacche blu dei freschi boschi settentrionali

Vaccinium ovalifolium

In un fresco bosco di conifere del nord, un arbusto non molto alto può portare piccole foglie ovali e singole bacche bluastre.



Vaccinium ovalifolium, arbusto deciduo con foglie ovali sottili, fiori a orcio e bacche blu-nerastre con pruina
Kristof Zyskowski & Yulia Bereshpolova · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

Verso la fine dell'estate i frutti completamente maturi sono morbidi, leggermente pruinosi e hanno un piacevole gusto agrodolce.

È Vaccinium ovalifolium, il mirtillo a foglie ovali, ampiamente diffuso a nord della California ma presente nello Stato al limite meridionale del suo areale naturale.

Le sue bacche mature si mangiano fresche.



Vaccinium ovalifolium, arbusto deciduo con foglie ovali sottili, fiori a orcio e bacche blu-nerastre con pruina
Alpsdake · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto deciduo alto da mezzo metro a uno–due metri, talvolta di più in condizioni favorevoli.

I giovani fusti sono sottili e ramificati, dapprima verdastri e poi bruni.

Le foglie sono alterne, ovali oppure largamente ovate, con margine intero o finemente dentellato, punta acuta e piccioli corti.

In primavera, nelle ascelle fogliari compaiono piccoli fiori bianco-rosati, dalla corolla a forma di orcio con apertura stretta.

Le bacche sono rotonde, normalmente larghe circa un centimetro, blu-nere e spesso grigio-azzurre per una patina cerosa.

All'apice rimane un piccolo segno del calice.

La polpa è succosa e contiene semi minuti.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Lo USDA Forest Service include la California fra gli Stati dell'areale naturale di Vaccinium ovalifolium, ma sottolinea il legame generale della specie con i boschi umidi e freschi del Nord-Ovest.

Non è un mirtillo comune della Sacramento Valley né una pianta dei pendii meridionali aridi.

Può crescere soltanto nelle comunità fresche di conifere del nord, ai margini del suo areale, dove il suolo è acido e rimane sufficientemente umido.

Non si può dedurre la presenza della specie in un luogo preciso da una semplice carta degli Stati: sono necessarie osservazioni botaniche locali.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Verso la fine dell'estate le bacche possono diventare completamente mature: la polpa è morbida, la buccia blu-nerastra e spesso ricoperta da una sottile pruina.

Il periodo mensile esatto per i diversi luoghi della California non è specificato, quindi per la raccolta conta la maturità del singolo frutto, non una data presunta.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Bacche mature. Plants For A Future conferma direttamente il consumo crudo di Vaccinium ovalifolium e ne descrive il piacevole sapore dolce con una leggera acidità.

Si mangiano fresche e possono anche essere essiccate naturalmente per conservarle più a lungo.

Dopo l'essiccazione il gusto diventa più concentrato, simile all'uva passa.

I frutti sono relativamente piccoli, ma nelle zone settentrionali adatte l'arbusto può produrre un raccolto apprezzabile.

Foglie, fiori e radici non rientrano fra gli alimenti crudi confermati per questa specie.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Vaccinium membranaceum ha foglie più sottili, con piccoli denti evidenti, e spesso forma arbusti più alti.

Vaccinium parvifolium porta normalmente frutti maturi rossi, mentre in Vaccinium ovalifolium le bacche completamente mature sono blu-nere.

Vaccinium uliginosum è legato ai prati montani molto umidi, ma può apparire simile.

Per alcuni mirtilli settentrionali sono noti ibridi; non è possibile identificare con sicurezza la pianta osservando una sola bacca.

Bisogna valutare insieme foglie, fiori, altezza dell'arbusto e habitat.

FONTI

- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/vacovl
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Vaccinium+ovalifolium
- https://commons.wikimedia.org/wiki/Vaccinium_ovalifolium

Vaccinium ovatum — bacche scure del mirtillo sempreverde costiero

Vaccinium ovatum

Le foglie del mirtillo sempreverde californiano non cadono durante l'inverno.



Vaccinium ovatum, arbusto sempreverde con piccole foglie ovali lucide e bacche mature viola quasi nere
Ben Cody · Public domain (PD-self) · Wikimedia Commons

Nella stagione umida l'arbusto rimane verde scuro. In primavera, alle estremità dei rami giovani, compaiono germogli rossastri e poi piccoli fiori rosa a campanella.

Verso l'autunno, fra le foglie rigide e lucide, maturano bacche scure commestibili.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto sempreverde con molti rami che, a seconda delle condizioni, misura da mezzo metro a diversi metri.



Vaccinium ovatum, arbusto sempreverde con piccole foglie ovali lucide e bacche mature viola quasi nere
Leslie Seaton · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

I rametti sono spesso rosso-bruni.

Le foglie sono piccole, ovali e coriacee, con superficie superiore lucida e verde scuro e pagina inferiore nettamente più chiara.

Il margine presenta spesso minuscoli denti. Le foglie giovani possono essere rossastre.

I fiori assomigliano a minuscoli orci bianchi o rosa pallido e pendono in gruppi dalle ascelle delle foglie.

I frutti sono piccole bacche rotonde, dapprima rossastre e poi, a maturità, viola molto scuro oppure quasi nere.

Sono normalmente lucide e si presentano in piccoli gruppi vicini ai rami.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

È una specie nativa della costa pacifica, dalla California fino alla Columbia Britannica.

In California è particolarmente caratteristica dei boschi costieri umidi, del sottobosco delle foreste di sequoie e conifere miste, dei cespuglieti sotto le querce e dei pendii ombreggiati delle Coast Ranges.

Calflora registra numerose osservazioni nelle contee di Mendocino, Marin, Santa Cruz, San Mateo, Humboldt e in altre zone costiere.

Negli ambienti sufficientemente umidi può formare fitti cespuglieti.

Tuttavia, nella parte bassa e calda della Sacramento Valley, nei campi aperti e asciutti e nei deserti, non rappresenta un arbusto spontaneo comunissimo da raccolta quotidiana.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le foglie rimangono sull'arbusto per tutto l'anno.

Ciò aiuta a riconoscere la pianta anche in inverno, ma non significa che le foglie siano un alimento umano disponibile tutto l'anno.

In California la fioritura è soprattutto primaverile, approssimativamente da marzo a maggio, talvolta per un intervallo più lungo.

Le bacche normalmente maturano da luglio a ottobre.

Nei luoghi costieri freschi parte dei frutti può rimanere sui rami più a lungo; le date variano con altitudine e clima.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Bacche mature. Le bacche scure e fresche si mangiano senza cottura.

Secondo lo USDA Forest Service, in California la maturazione avviene più spesso da luglio a ottobre; questo calendario non va trasferito automaticamente a tutte le regioni umide.

Il sapore può essere dolce, talvolta leggermente farinoso e particolare.

I frutti si possono schiacciare o pestare e una parte del raccolto si può conservare mediante essiccazione naturale.

Le testimonianze storiche raccolte dallo USDA Forest Service riportano il consumo del mirtillo californiano presso i popoli nativi della costa pacifica; questa specie compare anche in pubblicazioni dei Karuk.

Le bacche secche venivano conservate come provvista dopo l'estate.

Questo permette di disporre di alimenti a base di bacche più tardi, ma non rende l'arbusto una pianta capace di fruttificare durante tutto l'anno.

Foglie fresche, fiori e germogli non vengono presentati qui come alimenti crudi: le fonti botaniche e storiche utilizzate per l'articolo confermano l'edibilità delle bacche.

L'arbusto è sempreverde, ma il frutto commestibile è stagionale: il fogliame scuro in inverno non significa che vi siano bacche mature.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Il vicino Vaccinium parvifolium produce frutti maturi rossi, ha rami molto più verdi e foglie più sottili, che spesso cadono durante la stagione fredda.

La salal Gaultheria shallon ha foglie decisamente più grandi, larghe e dure, e i suoi frutti sono riuniti in strutture differenti.

Non si stabilisce che un arbusto sconosciuto è commestibile soltanto perché porta bacche nere: occorre osservare insieme foglie, fiori e ramificazione.

FONTI

- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/vacova
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8200

- https://nctcc.org/wp-content/uploads/2017/05/G8L2NativeEdibleBerries_booklet.pdf
- https://landscapeplants.oregonstate.edu/plants/vaccinium-ovatum

Vaccinium parvifolium — bacche rosse su rami verdi

Vaccinium parvifolium

Nei boschi umidi di conifere della California settentrionale, anche sui ceppi in decomposizione e su antichi tronchi caduti, cresce un arbusto dai rami sottili e verde brillante.



Vaccinium parvifolium, rami sottili verde brillante con piccole foglie ovali e bacche rosse traslucide
Meggar (original English Wikipedia uploader) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Lo USDA Forest Service segnala questo legame del mirtillo rosso con il bosco umido.

Le sue bacche sembrano piccole perle rosse e rimangono rosse anche quando sono completamente mature.

È Vaccinium parvifolium, una specie nativa dei boschi umidi di conifere.



Vaccinium parvifolium, rami sottili verde brillante con piccole foglie ovali e bacche rosse traslucide
Leslie Seaton · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto che raggiunge generalmente da uno a diversi metri di altezza.

Possiede numerosi rami sottili di un caratteristico colore verde acceso. Anche quando le foglie sono cadute, i fusti verdi rimangono ben visibili fra i resti vegetali del bosco.

Le foglie sono piccole, ovali, alterne, morbide e sottili, normalmente a margine intero e non visibilmente dentate.

Nei mesi freddi la maggior parte delle foglie cade, sebbene in luoghi miti alcune possano restare.

I fiori sono piccoli, a forma di orcio, e hanno colori dal rosa pallido al verdastro. Pendono dalle ascelle delle foglie su peduncoli corti.

Le bacche sono sferiche, grandi più o meno come un pisello, talvolta leggermente di più.

All'inizio sono verdi, poi diventano rosa e a piena maturità assumono un rosso scarlatto quasi traslucido.

Spesso pendono singolarmente da un ramoscello sottile.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Il mirtillo rosso cresce nei boschi di conifere della costa pacifica dalla California settentrionale verso Oregon, Washington e Canada.

In California è presente soprattutto nei boschi costieri e montani umidi del nord, vicino a ceppi coperti di muschio, tronchi caduti e sotto la volta delle conifere.

Su terreni ricchi di humus derivato dal legno può formare piccoli gruppi.

È una pianta nativa caratteristica degli ambienti forestali umidi adatti, ma non è la tipica bacca dei campi aperti e asciutti della Sacramento Valley né un arbusto presente indistintamente in tutta la California.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le foglie nuove si aprono in primavera.

I fiori compaiono più spesso da aprile a giugno; molte osservazioni botaniche californiane collocano la fioritura in maggio e giugno.

Le bacche diventano rosse e maturano più tardi, durante l'estate.

Per la costa pacifica settentrionale il periodo indicativo va da luglio a settembre, spesso agosto e settembre; i singoli luoghi californiani possono differire per quota e temperatura.

In inverno non si trovano normalmente bacche fresche, mentre i rami verdi restano visibili anche senza foglie.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Bacche rosse mature. Si mangiano fresche quando diventano morbide e raggiungono un colore rosso uniforme.

Sono normalmente acidule e meno dolci di alcuni mirtilli scuri.

Esistono testimonianze del consumo fresco proprio di Vaccinium parvifolium presso i popoli nativi del Nord-Ovest pacifico; anche il manuale californiano Karuk Uxraah lo presenta come pianta da bacche.

Bacche essiccate. In una rassegna etnobotanica dello USDA, per i popoli nativi del Nord-Ovest, sono menzionati frutti freschi e conservati; l'essiccazione naturale consentiva di utilizzare le provviste dopo la stagione.

Queste informazioni non devono essere confuse con pietanze a base di bacche preparate con calore: qui si considerano soltanto alimenti senza riscaldamento.

Questa descrizione non propone il consumo crudo di rami verdi, corteccia o foglie.

Sono importanti per identificare la specie, ma la parte alimentare verificata è il frutto.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Vaccinium ovatum è sempreverde, possiede foglie dense e lucide durante tutto l'anno e produce bacche che diventano quasi nere a maturità.

Nel mirtillo rosso i rami restano generalmente verdi, le foglie sono piccole e sottili e le bacche mature sono rosse.

Frutti rossi di colore simile su altri arbusti forestali non consentono, da soli, di determinare la specie.

Per una distinzione affidabile servono insieme foglie, forma del fiore e fusti verdi.

I rametti verdi angolosi rimangono visibili anche dopo la caduta della maggior parte del fogliame, ma un arbusto giovane può conservare alcune foglie durante l'inverno.

Lo USDA Forest Service sottolinea che le foglie giovanili talvolta sono sempreverdi, mentre quelle degli arbusti adulti normalmente cadono.

La regola «il mirtillo rosso è sempre completamente privo di foglie in inverno» non è quindi adatta a identificarlo con sicurezza.

FONTI

- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/vacpar
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8201
- https://gardenecology.pdx.edu/plants/vaccinium-parvifolium-red-huckleberry/index.html
- https://nctcc.org/wp-content/uploads/2017/05/G8L2NativeEdibleBerries_booklet.pdf

Vaccinium uliginosum — bacche blu dei prati montani paludosi

Vaccinium uliginosum

Negli alti prati umidi e vicino ai freddi ruscelli della Sierra Nevada cresce talvolta un arbusto basso con bacche azzurro-blu.



Vaccinium uliginosum, arbusto nano deciduo con piccole foglie ellittiche e bacche blu con patina cerosa nei prati alpini umidi

Wkee4ager · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Le sue foglie sono piccole e lisce, i fiori assomigliano a minuscoli orci bianchi e i frutti maturi sono coperti da una sottile patina cerosa bluastra.

È Vaccinium uliginosum, il mirtillo di palude, una specie nativa della California il cui habitat è molto diverso da quello dei mirtilli coltivati nelle valli calde.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un arbusto basso e deciduo, alto per lo più venti–sessanta centimetri, molto ramificato alla base.

I giovani rami sono sottili, con piccole foglie alterne ellittiche o obovate, prive di denti evidenti sui margini.

La pagina superiore della foglia è più scura di quella inferiore, che appare più chiara e presenta nervature visibili.

I piccoli fiori bianchi o rosati pendono singolarmente o in pochi esemplari dalle ascelle delle foglie.

La corolla ha forma di orcio, con un'apertura stretta.

Il frutto è rotondo, blu-nerastro sotto una pruina cerosa azzurrina; all'apice è visibile una piccola corona lasciata dal calice.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora indica la specie come nativa della California e la associa agli ambienti umidi.

Sono particolarmente caratteristici i prati montani, i bordi paludosi dei laghi, gli avvallamenti bagnati e i luoghi accanto ai ruscelli nelle fasce altitudinali della Sierra Nevada.

Calflora distingue la sottospecie occidentale nativa, Vaccinium uliginosum subsp. occidentale.

Non bisogna trasferire automaticamente le caratteristiche di tutte le popolazioni mondiali a ogni arbusto trovato.

Nella Sacramento Valley il mirtillo di palude normalmente non cresce spontaneo.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

In montagna la neve si scioglie in periodi differenti.

Per questo l'apertura delle foglie e la fioritura spesso avvengono in tarda primavera o all'inizio dell'estate.

Le bacche di solito maturano nella seconda metà dell'estate, approssimativamente da luglio a settembre, più tardi sui prati elevati.

Il frutto maturo diventa morbido e uniformemente blu; le bacche verdi o rossastre non sono ancora pronte.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Bacche mature crude. Una guida dello USDA Forest Service sugli arbusti da bacche del Nord-Ovest afferma esplicitamente per Vaccinium uliginosum che i frutti si mangiano crudi oppure dopo preparazione.

Sul campo si scelgono soltanto bacche blu e morbide, con buccia integra.

Sono succose, dal sapore moderatamente dolce oppure acidulo, e contengono semi piccoli.

Una parte del raccolto può essere essiccata senza calore, ma i frutti raccolti in ambienti molto umidi sviluppano rapidamente muffe durante la conservazione.

Foglie e radici non sono considerate alimenti senza fuoco.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Rispetto a Vaccinium cespitosum, il mirtillo di palude differisce per altezza e struttura delle foglie, ma sui prati montani le due specie possono crescere vicine.

Vaccinium membranaceum forma di norma arbusti più alti e possiede spesso foglie con piccoli denti marginali; colore e dimensioni delle bacche possono variare notevolmente.

Nei frutti scuri di altri generi simili manca la combinazione del fiore a orcio, della piccola corolla e del caratteristico calice residuo sul frutto.

Si deve identificare l'intera pianta, non una singola pallina blu.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8444
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8203
- https://www.fs.usda.gov/pnw/pubs/journals/pnw_1985_robuck001.pdf

Viola adunca — giovani foglie e boccioli della violetta speronata

Viola adunca

In primavera, su un prato fresco o ai margini di un bosco californiano, si può osservare una piccola pianta dalle foglie a cuore e dai fiori viola. Al centro di ogni fiore risaltano venature scure, mentre sul retro si nasconde un breve sperone ricurvo.



Viola adunca, piccola pianta con foglie a cuore, fiori viola venati di scuro e corto sperone ricurvo
DouglasGoldman · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

È Viola adunca, una delle violette selvatiche native dell'America occidentale. Le giovani foglie e i boccioli fiorali sono descritti come alimenti che non richiedono cottura. La pianta, però, è piccola: non ha senso distruggere una rara colonia locale per raccogliere poche foglie.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È una perenne bassa con diversi steli morbidi, normalmente alta soltanto cinque–quindici centimetri.

Le foglie sono alterne, a forma di cuore oppure arrotondate e ovate, con denti piccoli ai margini, portate da lunghi piccioli. In primavera sono tenere e leggermente pelose; col tempo diventano più consistenti.



Viola adunca, piccola pianta con foglie a cuore, fiori viola venati di scuro e corto sperone ricurvo
DouglasGoldman · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

Ogni fiore cresce isolato su un peduncolo sottile e possiede cinque petali. I due superiori possono essere leggermente rivolti verso l'alto, quelli laterali verso l'esterno; il petalo inferiore è più largo e percorso da linee scure che guidano gli insetti verso il centro.

Dietro il petalo inferiore sporge uno sperone corto, spesso lievemente ricurvo.

Il colore varia dal viola azzurrato al porpora intenso, talvolta più chiaro alla base.

Dopo la fioritura si forma una piccola capsula che, aprendosi, disperde i semi.

Le foglie molto giovani, quando mancano i fiori, non consentono sempre di distinguere con sicurezza la specie da un'altra violetta.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma Viola adunca come pianta nativa della California, con oltre millecinquecento osservazioni.

Si incontra nei boschi aperti, sui pendii erbosi, nelle comunità costiere fresche e nei prati montani.

La specie comprende diverse forme morfologiche e i botanici conoscono importanti differenze geografiche fra le popolazioni.

Nei dintorni di Sacramento è più probabile incontrarla durante un'escursione in collina o verso la costa che come abbondante verdura spontanea urbana.

Nei luoghi aperti e asciutti privi dell'umidità invernale, la violetta scompare rapidamente alla vista.

In alcune località è un'importante pianta alimentare per farfalle native: estirpare tutta la rosetta è quindi particolarmente inopportuno.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Dopo l'umidità invernale o lo scioglimento della neve compaiono foglie verdi e tenere.

Sulla costa a quote basse la fioritura può iniziare già in marzo, mentre sui pendii più elevati e freschi può proseguire fino a giugno.

I repertori dedicati alla specie indicano una fioritura primaverile nei climi temperati, ma in California le date variano con altitudine e precipitazioni.

I boccioli sono disponibili subito prima dell'apertura dei petali; le foglie giovani all'inizio della crescita attiva.

Entro l'estate la fioritura termina sui pendii che si seccano e le foglie possono diventare più dure. Nei luoghi umidi e ombrosi la vegetazione resta tenera più a lungo.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Plants For A Future ne conferma direttamente il consumo crudo. Sono morbide, dal sapore verde e neutro; se ne possono tagliare poche in una miscela fredda di foglie.

Il tessuto fresco può risultare leggermente mucillaginoso, caratteristica presente in diverse violette.

Non costituiscono una fonte abbondante di alimento e non vanno raccolte da un'unica piccola pianta in un'area protetta.

Boccioli fiorali. La fonte dedicata alla specie ne indica anch'essa il consumo crudo. Un bocciolo tenero può essere una minuscola aggiunta alla verdura, ma per preservare una popolazione locale è meglio lasciare la maggior parte dei boccioli sulla pianta.

Per i fiori completamente aperti, lo stesso metodo alimentare non è stabilito altrettanto chiaramente dalla fonte specifica scelta. Per questo l'articolo si limita intenzionalmente ai boccioli.

Radici, capsule mature e semi non sono compresi fra le parti alimentari. È inoltre esclusa la raccolta in luoghi contaminati o trattati con pesticidi.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Viola glabella porta fiori gialli ed è più tipica dei boschi umidi. Viola pedunculata produce spesso grandi fiori gialli sui pendii erbosi aperti in primavera.

Per distinguere Viola adunca dalle altre violette viola si esaminano sperone, forma dei petali, margine delle foglie e distribuzione locale.

Gli ibridi ornamentali dei giardini possono essere molto simili nell'aspetto, ma non è detto che abbiano la stessa documentazione alimentare a livello di specie.

Non si identifica una pianta soltanto dal colore viola: anche altri fiori hanno cinque petali, ma foglie e struttura dell'ovario differenti.

Se l'identificazione rimane incerta, è preferibile lasciare intatta la piccola rosetta.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8281

- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Viola+adunca
- https://www.calfloranursery.com/plants/viola-adunca/

Viola glabella — foglie tenere e boccioli gialli dei boschi umidi

Viola glabella

Nella parte fresca e umida di un bosco californiano, dove la terra rimane morbida dopo le piogge primaverili, possono fiorire piccole violette gialle.



Viola glabella, foglie verde chiaro a cuore e piccoli fiori gialli con venature scure sul petalo inferiore
Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

I fiori sembrano minuscole luci vive sopra foglie larghe a forma di cuore.

È Viola glabella, una perenne nativa dell'America settentrionale, detta anche violetta gialla dei ruscelli.

Le foglie giovani e tenere e i boccioli sono descritti come alimenti senza riscaldamento. Proprio per questa specie a fiori gialli, tuttavia, il repertorio avverte che mangiare molti fiori può provocare disturbi intestinali.



Viola glabella, foglie verde chiaro a cuore e piccoli fiori gialli con venature scure sul petalo inferiore
Stickpen · Public domain · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

Viola glabella è una piccola erbacea, alta di norma dieci–venti centimetri, con una base sotterranea perenne e steli aerei morbidi.

Le foglie sono arrotondate e cuoriformi, con apice acuto o leggermente allungato, margini finemente dentati e nervature evidenti che si irradiano dalla base.

Sono disposte in modo alterno su piccioli relativamente lunghi.

In primavera compaiono fiori solitari su peduncoli sottili.

La corolla ha cinque petali gialli; quello inferiore porta normalmente sottili venature scure.

Dietro il petalo si trova il breve sperone tipico di molte Viola. Sotto la corolla sono visibili i sepali verdi.

Dopo la fioritura si formano capsule piccole che si aprono quando i semi maturano.

In alcuni esemplari i petali sono quasi completamente gialli, in altri mostrano striature brune.

Per identificare la pianta bisogna distinguere le vere foglie della violetta da quelle di piccole erbe forestali simili e osservare il fiore.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora riconosce Viola glabella come specie nativa della California, con oltre mille osservazioni botaniche.

È legata soprattutto ai boschi umidi di sequoie costiere, douglasie, pini gialli e abeti rossi, nonché alle rive ombreggiate dei ruscelli e agli avvallamenti forestali.

Non deve essere descritta come una comune erba dei prati dell'aperta e calda pianura di Sacramento.

Sui versanti settentrionali e nei boschi montani freschi può crescere in piccoli gruppi, ma le colonie sono facili da danneggiare con una raccolta eccessiva.

La pianta è sensibile alla mancanza d'umidità: sui pendii meridionali secchi è quasi assente.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Con il ritorno dell'umidità primaverile e dopo lo scioglimento della neve si sviluppano nuove foglie.

Nelle zone costiere fresche alcuni fiori possono aprirsi già all'inizio della primavera; sui rilievi il periodo è posticipato.

La fonte specifica indica soprattutto aprile e maggio, ma in California la stagione si estende secondo quota ed esposizione dei pendii.

I boccioli compaiono poco prima dell'apertura dei petali gialli.

All'inizio della siccità estiva alcune foglie diventano più consistenti e la fioritura finisce.

Sulle rive umide dei ruscelli la vegetazione può durare più a lungo, ma foglie e boccioli hanno periodi alimentari distinti.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Plants For A Future conferma direttamente il consumo crudo delle giovani foglie di Viola glabella.

Sono morbide, un po' mucillaginose, dal sapore verde e neutro. Poche foglie possono essere aggiunte ad altre erbe fresche.

Una foglia troppo vecchia diventa più grossolana e meno gradevole. Non è ragionevole raccogliere un'intera piccola pianta per un'insalata.

Boccioli fiorali giovani, soltanto pochissimi. La fonte dedicata alla specie ne menziona il consumo crudo, ma avverte nello stesso tempo che i fiori gialli di questa violetta, mangiati in grande quantità, possono causare diarrea.

Non bisogna quindi trasformare intere manciate di fiori in cibo: in un catalogo prudente si considerano soltanto piccoli quantitativi di boccioli certamente identificati.

Chi ha una digestione sensibile farebbe meglio a evitare del tutto i fiori.

Radici, foglie di piante vecchie e marcescenti, capsule e semi non fanno parte delle parti alimentari.

La raccolta cruda vicino ai ruscelli è possibile soltanto su terreno e presso acqua puliti.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Viola adunca, descritta separatamente, possiede normalmente fiori viola, non gialli.

Anche Viola pedunculata fiorisce di giallo, ma cresce più spesso sui pendii aperti ed erbosi in primavera e ha foglie e peduncoli differenti.

Fra i ranuncoli, Ranunculus, si trovano fiori gialli a cinque petali, ma la struttura delle foglie e della corolla è diversa. Alcuni ranuncoli irritano pelle e mucose, perciò non si possono considerare violette tutti i fiori gialli dei boschi.

I caratteri di Viola glabella sono le foglie cuoriformi, i cinque petali con quello inferiore distinto e lo sperone.

Quando si vedono soltanto le foglie è preferibile rimandare la raccolta alimentare.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8289
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Viola+glabella

Viola odorata — foglie giovani e fiori profumati primaverili

Viola odorata

All'ombra fresca di un vecchio giardino o lungo una recinzione ricoperta di vegetazione, alla fine dell'inverno possono apparire piccoli fiori viola sopra un tappeto di foglie a cuore.



Viola odorata, rosette basse con foglie a cuore e fiori viola scuro su lunghi peduncoli privi di foglie
Christian Fischer · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

In una giornata mite emanano un profumo dolce e delicato, anche se non tutti i fiori sono ugualmente aromatici.

È la violetta odorosa, una specie europea che in California talvolta sfugge alla coltivazione.

Le foglie giovani, i boccioli e i fiori aperti si possono mangiare crudi; i semi non si raccolgono per l'alimentazione.



Viola odorata, rosette basse con foglie a cuore e fiori viola scuro su lunghi peduncoli privi di foglie
Majercsik László (LaMa8) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erba perenne bassa, generalmente alta cinque–quindici centimetri dal suolo.

Possiede un rizoma corto e germogli striscianti che radicano e formano gradualmente rosette separate.

Le foglie, su lunghi piccioli, sono arrotondate e cuoriformi, con una profonda insenatura alla base, apice piuttosto ottuso e margine finemente crenato.

Le lamine giovani possono essere leggermente pelose.

I peduncoli fiorali sono privi di foglie e portano un solo fiore ciascuno.

I cinque petali sono asimmetrici: due rivolti verso l'alto, due verso i lati e quello inferiore più largo, provvisto di un breve sperone.

Il colore è più spesso lilla intenso o viola scuro, ma esistono anche forme bianche.

Il frutto è una piccola capsula a tre valve con semi. Alcuni fiori tardivi, autofecondanti, sono quasi invisibili.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora classifica Viola odorata fra le specie non native e registra circa centotrenta osservazioni fuori dalle normali coltivazioni da giardino.

Si trova vicino a vecchie case, ai margini ombrosi e umidi dei boschi, lungo sentieri forestali e ruscelli nelle contee di Marin, Santa Cruz, San Mateo, Sonoma, Butte e in alcuni punti delle contee di Sacramento e Yolo.

Non è una violetta selvatica abbondante in tutto lo Stato: sui versanti naturali e nei boschi di conifere crescono molte specie native di Viola.

Se si incontra vicino a una casa, occorre rispettare i diritti del proprietario e considerare possibili trattamenti del terreno.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Nel clima mite della costa le foglie verdi possono restare in inverno e quasi tutto l'anno, purché il suolo rimanga umido.

Dopo le piogge invernali crescono le foglie più piccole e tenere.

I primi fiori odorosi appaiono verso la fine dell'inverno e all'inizio della primavera; all'ombra fresca la fioritura talvolta prosegue fino a maggio.

Con l'arrivo del caldo estivo le foglie nuove diventano più grossolane e i fiori scompaiono.

Per mangiare si sceglie una foglia giovane e integra oppure un fiore appena aperto, non vecchie capsule con semi.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani. Plants For A Future conferma separatamente che le foglie di Viola odorata si mangiano crude.

Sono morbide, dal gusto tenue e leggermente mucillaginose, adatte a una miscela di erbe fredde.

Boccioli e fiori aperti. Si mangiano freschi singolarmente oppure si aggiungono ad altre piante.

L'aroma è delicato e il gusto leggermente dolce. I peduncoli fiorali rigidi di norma non servono.

Calflora avverte di non mangiare i semi di questa specie: non bisogna quindi aprire le capsule mature per ricavarne granelli alimentari.

Radici e rizomi non fanno parte dell'alimentazione cruda qui descritta.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

La nativa Viola glabella porta spesso fiori gialli e ha foglie differenti; Viola adunca fiorisce normalmente di blu-violetto e presenta germogli aerei più evidenti.

Nelle viole del pensiero ornamentali, Viola tricolor e nei loro ibridi, i fiori sono spesso multicolori e le piante meno tappezzanti.

Non ogni piccola erba viola con cinque petali appartiene al genere Viola: sono importanti la foglia cuoriforme, il fiore asimmetrico con sperone e la struttura del frutto.

Il profumo può mancare durante il freddo e non costituisce da solo un carattere sufficiente per identificare la specie.

FONTI

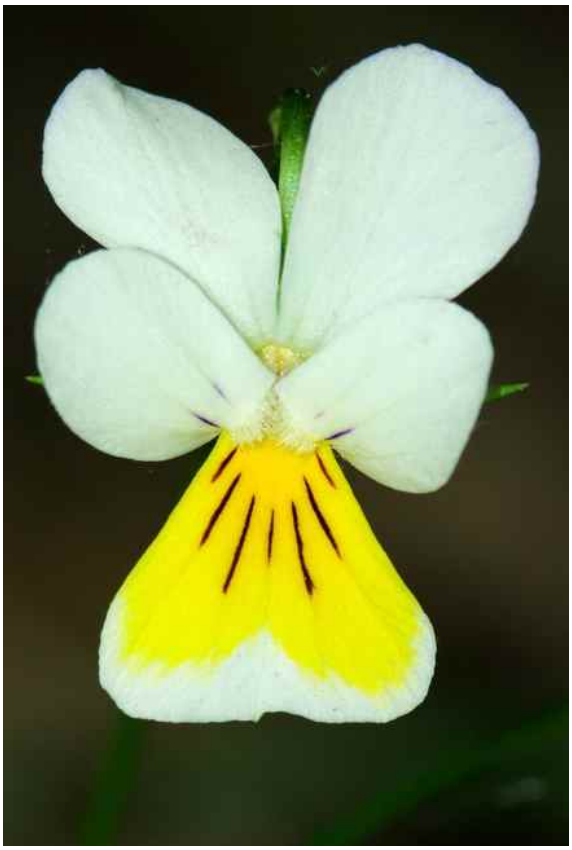
- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8298

- https://pfaf.org/USER/plant.aspx?LatinName=Viola+odorata
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=8298

Viola tricolor — giovani foglie e piccoli fiori multicolori

Viola tricolor

Vicino a una vecchia aiuola o sul margine erboso di un luogo fresco può comparire una piccola pianta dai fiori nei quali si incontrano viola, giallo e bianco.



Viola tricolor, piccola pianta con foglie ovali e fiori a cinque petali viola bianchi e gialli
Bartosz Cuber · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Ogni fiore assomiglia a una minuscola viola del pensiero, ma la pianta è di solito molto più piccola dei grandi ibridi da giardino.

È Viola tricolor, una specie sfuggita alla coltivazione che si incontra raramente in California.

Le giovani foglie e i boccioli si possono consumare crudi; anche i fiori aperti si mangiano freschi.



Viola tricolor, piccola pianta con foglie ovali e fiori a cinque petali viola bianchi e gialli
Tom.k (Commons credit, author assumed) · CC BY-SA 2.5 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È un'erba annuale o una perenne di breve durata, generalmente alta dieci–venticinque centimetri.

I fusti sono sottili, ascendenti o ramificati dalla base.

Le foglie sono alterne e picciolate; quelle inferiori sono ovali e arrotondate, quelle superiori più strette, con margini crenati.

Alla loro base si distinguono grandi stipole profondamente divise, un importante carattere botanico.

I fiori crescono isolati su lunghi peduncoli e hanno cinque petali disuguali: i superiori sono spesso viola scuro, i laterali più chiari e quello inferiore giallo, con linee scure che guidano gli insetti, e provvisto di un breve sperone.

Fra piante diverse i colori possono sovrapporsi e mescolarsi.

Dopo la fioritura si forma una piccola capsula a tre valve; quando si apre libera piccoli semi.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora registra Viola tricolor come violetta non nativa, con soltanto alcune decine di osservazioni in California.

È associata soprattutto a vecchi giardini, prati, aiuole urbane, luoghi erbosi freschi e disturbati e singole piante nate spontaneamente da semi coltivati.

Non è una comune violetta nativa dei boschi umidi o dei pendii della Sierra Nevada.

Le piante a grandi fiori che si incontrano nei parchi appartengono spesso ad altri ibridi ornamentali.

I pesticidi applicati ai fiori decorativi possono rimanere anche dopo la pioggia: si può raccogliere per alimentazione soltanto in un luogo pulito di cui sia nota la storia.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Nel clima mite della costa, le piccole foglie si sviluppano durante la stagione fresca.

Con sufficiente umidità la fioritura comincia in primavera, spesso in marzo o aprile, e può continuare fino all'inizio dell'estate oppure ripetersi in autunno.

Nella calda pianura di Sacramento le piante si seccano rapidamente senza irrigazione.

Le foglie sono più tenere prima della fioritura intensa; i boccioli immediatamente prima di schiudersi.

Le capsule mature dei semi non si raccolgono per alimentazione.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Foglie giovani e boccioli. Plants For A Future descrive direttamente il loro consumo crudo.

Il sapore è delicato e le foglie possono essere tritate finemente e mescolate ad altre verdure.

Fiori aperti. I petali freschi e variegati sono ammessi come piccola aggiunta commestibile, preferibilmente subito dopo la schiusura.

Non forniscono una quantità significativa di cibo, ma possono accompagnare una miscela fredda di foglie.

Calflora segnala che i semi di questa specie non sono commestibili. Le capsule e il loro contenuto sono quindi esclusi.

Non si utilizzano radici e vecchi peduncoli fiorali.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Viola odorata forma fitte rosette basse, con foglie cuoriformi su lunghi piccioli e fiori di solito viola uniformi e profumati.

Le grandi viole del pensiero ornamentali, Viola × wittrockiana, hanno petali molto più larghi, anche se alcuni ibridi possono mostrare caratteristiche intermedie.

La nativa Viola pedunculata produce fiori giallo intenso sui pendii costieri e si distingue anche per le foglie.

Non si determina con precisione la specie da un solo petalo multicolore: occorre osservare dimensioni del fiore, stipole, forma delle foglie e frutto.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8319
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Viola_tricolor

Vitis californica — viticci teneri e uva selvatica autunnale

Vitis californica

Sulle rive dei fiumi e dei torrenti della California, gli alberi sono talvolta così intrecciati con lunghi tralci verdi che le foglie della vite formano un intero sipario sopra l'acqua.



Vitis californica, vite selvatica rampicante con foglie lobate, viticci opposti alle foglie e grappoli di piccoli acini scuri
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz) · CC BY-SA 4.0 · Wikimedia Commons

In primavera queste viti producono foglie nuove e sottili viticci che si arricciano; in estate pendono grappoli ancora verdi e verso l'autunno maturano piccoli acini scuri.

La vite selvatica offre due parti commestibili senza riscaldamento: i giovani viticci e gli acini maturi.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È una liana perenne che diventa legnosa, non un albero autonomo.



Vitis californica, vite selvatica rampicante con foglie lobate, viticci opposti alle foglie e grappoli di piccoli acini scuri
KP Botany~commonswiki · Public domain · Wikimedia Commons

Quando trova un sostegno, i germogli si arrampicano su arbusti e tronchi grazie a viticci ramificati.

Senza sostegno, i lunghi fusti strisciano e si intrecciano fra loro. Un singolo tralcio può allungarsi per diversi metri.

Le foglie sono semplici, arrotondate e cuoriformi, spesso con tre o cinque lobi poco profondi. La loro larghezza è normalmente di circa sette–quattordici centimetri.

Il margine è nettamente dentato e dalla base partono nervature robuste. Le foglie giovani sono verdi e morbide; in autunno ingialliscono e cadono.

I viticci spuntano in posizione opposta alle foglie. All'inizio sono filamenti verdi teneri, quasi diritti o appena ricurvi; quando incontrano un sostegno cominciano ad avvolgerlo.

I piccoli fiori verdastri crescono in grappoli dai quali successivamente si sviluppano gli acini.

Le bacche sono rotonde, decisamente più piccole dell'uva da tavola.

A maturità diventano blu scuro, viola oppure quasi nere, con buccia, polpa succosa e semi duri.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Vitis californica è una specie nativa della California.

Cresce lungo i fiumi e torrenti della Central Valley, nei boschi alluvionali, nei burroni umidi e in luoghi adatti delle colline pedemontane, anche ai piedi della Sierra Nevada.

Presso acque permanenti può essere abbondante e ricoprire interi arbusti con lunghi tralci.

Sui pendii asciutti, aperti e molto caldi questa vite fitta è molto meno frequente.

È particolarmente evidente dove salici, pioppi e altri alberi si avvicinano all'acqua e offrono un sostegno.

La presenza della specie in un'area non significa che ogni cespuglio di vite produca frutti: in questa specie i fiori maschili e femminili si trovano normalmente su piante distinte.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

I germogli nuovi e i giovani viticci compaiono in primavera, approssimativamente da aprile a giugno.

I piccoli fiori verdi si aprono da maggio a giugno.

Successivamente crescono grappoli che rimangono verdi per molto tempo.

Lo USDA Forest Service indica settembre come principale periodo di maturazione.

Secondo la località gli acini scuri maturi si possono cercare alla fine dell'estate e in autunno, talvolta anche in ottobre.

Dopo la caduta delle foglie, la vite è ancora riconoscibile dai tralci legnosi, ma non è più la stagione dei viticci freschi o delle bacche.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Viticci giovani. Finché un viticcio nuovo è morbido, può essere consumato crudo.

Plants For A Future conferma separatamente questo uso per Vitis californica: il giovane viticcio ha un'acidità evidente; con l'età lignifica e perde la tenerezza.

Questi viticci compaiono molto prima degli acini; in seguito diventano più rigidi e servono soprattutto a fissare il tralcio ai rami.

Acini maturi. I frutti scuri e morbidi si mangiano freschi, aspettando la completa maturazione.

Lo USDA Forest Service conferma direttamente il consumo senza cottura delle bacche di questa specie.

L'uva selvatica può essere assai più aspra e contenere più semi rispetto a quella coltivata.

Le descrizioni alimentari dei Miwok della California comprendono il consumo di uva locale e i repertori botanici ne confermano i frutti freschi commestibili.

Gli acini si possono schiacciare senza riscaldarli, usando il succo con la polpa. I frutti maturi venivano anche essiccati naturalmente per conservarli.

Non tutte le parti della vite compaiono nell'elenco alimentare.

Per esempio, l'uso delle foglie in piatti che richiedono preparazione non dimostra che le stesse foglie siano state confermate come cibo crudo di questa particolare specie.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

La vite selvatica porta una sola foglia larga per picciolo e un viticcio distinto sul lato opposto del fusto.

Le foglie sono semplici, non suddivise in tre foglioline separate.

Ciò aiuta a non confondere un giovane tralcio con la quercia velenosa Toxicodendron diversilobum, che spesso possiede tre foglioline e non produce viticci come quelli della vite.

Nelle vicinanze possono crescere viti coltivate oppure inselvatichite.

Per determinare esattamente Vitis californica si considerano insieme la forma delle foglie, i grappoli e l'ambiente di crescita.

FONTI

- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/vitcal
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Vitis+californica
- https://www.yosemite.ca.us/library/miwok_material_culture/berries_fruits.html

Vitis girdiana — piccoli grappoli scuri dei canyon meridionali

Vitis girdiana

Là dove un canyon della California meridionale conserva acqua dopo le piogge invernali, tra gli arbusti si possono osservare lunghi tralci con grandi foglie arrotondate.



Vitis girdiana, vite selvatica dei canyon con giovani germogli pelosi, foglie cuoriformi e grappoli di piccoli acini neri
Stickpen · Public domain · Wikimedia Commons

Più tardi compaiono piccoli grappoli di acini quasi neri.

È Vitis girdiana, una vite nativa del sud dello Stato, nota anche come uva selvatica del deserto.

Le bacche e i viticci giovani e teneri si possono mangiare senza fuoco, ma non si deve confondere la pianta con la già descritta Vitis californica, tipica soprattutto della parte settentrionale dello Stato.



Vitis girdiana, vite selvatica dei canyon con giovani germogli pelosi, foglie cuoriformi e grappoli di piccoli acini neri
Tortie tude · CC0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È una liana legnosa capace di intrecciarsi agli arbusti e ai piccoli alberi vicini.

I giovani germogli sono verdastri e spesso visibilmente pelosi; col tempo diventano bruno-marroni e più rigidi.

I viticci disposti in posizione opposta alle foglie si avvolgono attorno ai sostegni, trattenendo i lunghi tralci.

Le foglie sono alterne, su lunghi piccioli, arrotondate oppure cuoriformi, con lobi poco profondi e margini dentati.

La pagina inferiore è spesso più chiara e presenta peli morbidi.

In primavera si sviluppano piccoli fiori giallo-verdastri in infiorescenze lasse simili a grappoli, senza grandi petali appariscenti.

Dopo l'impollinazione nascono piccoli acini verdi raccolti in grappoli.

Maturando raggiungono alcuni millimetri di diametro e diventano viola scuro o quasi neri, talvolta con una patina cerosa azzurrina.

All'interno vi sono alcuni semi duri.

In inverno la vite perde le foglie, ma i vecchi tralci legnosi e i punti d'inserzione dei viticci restano visibili.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma Vitis girdiana come specie nativa della California, con centinaia di osservazioni soprattutto nelle contee meridionali: San Diego, Orange, Riverside, Los Angeles, San Bernardino, oltre a Inyo e Kern.

Gli ambienti tipici sono le rive di torrenti stagionali, i canyon, i boschi di querce e la macchia costiera a salvia, là dove le radici raggiungono un suolo più umido.

Nonostante il nome inglese desert wild grape, non è una vite che cresce uniformemente in mezzo a un deserto secco e privo d'acqua.

Nella regione di Sacramento non la si deve considerare una comune vite spontanea: nelle comunità naturali locali è molto più importante Vitis californica.

Una pianta ornamentale isolata, inoltre, non è una fonte alimentare liberamente disponibile.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Nei canyon bassi e caldi le foglie nuove e i viticci compaiono in primavera, dopo il riposo invernale.

Le piccole infiorescenze si sviluppano verso la tarda primavera e in estate, talvolta prima nei luoghi caldi.

I grappoli verdi diventano gradualmente scuri. Gli acini completamente maturi sono disponibili soprattutto a fine estate e in autunno, approssimativamente da agosto a ottobre.

Nei luoghi freschi o nei canyon ombrosi le date possono spostarsi.

La presenza delle foglie non significa di per sé che le bacche siano pronte.

Dopo la caduta del fogliame, in inverno, normalmente non ci sono frutti freschi; un'eventuale scorta secca deriva soltanto dalla raccolta precedente.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Acini scuri maturi. Sono la parte alimentare cruda più evidente di Vitis girdiana.

Plants For A Future ne conferma direttamente il consumo fresco oppure dopo essiccazione per l'inverno.

Il gusto può essere dolce con una marcata acidità, soprattutto nei grappoli completamente maturi.

I piccoli acini si possono mangiare uno per volta oppure schiacciare, separando la polpa morbida dai semi più grossi.

Le dimensioni ridotte rendono più faticoso ottenere molta polpa rispetto all'uva coltivata.

I frutti maturi puliti, fatti appassire senza riscaldamento, possono essere conservati soltanto dopo un'essiccazione completa e in assenza di muffe.

Viticci giovani e teneri. La stessa fonte specifica li comprende separatamente fra le parti consumabili crude.

Sono morbidi soltanto durante la crescita nuova; poi si induriscono e lignificano.

Le giovani foglie vengono invece ricordate come involucri durante la successiva cottura del cibo: si tratta di una preparazione con fuoco e non autorizza a presentarle come insalata cruda.

Radici, corteccia e acini verdi acerbi non rientrano nell'elenco.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

In Vitis californica le foglie sono spesso più grandi e con una diversa peluria, e la distribuzione naturale principale riguarda la California settentrionale.

Le due specie devono essere distinte considerando insieme foglie, germogli giovani e geografia.

Non si deve confondere l'uva selvatica con piante che producono bacche nere isolate: in Vitis i frutti sono riuniti in veri grappoli e i viticci crescono opposti alle foglie.

Le liane ornamentali e le Solanacee a frutti scuri possono essere non commestibili.

Non si determina mai la specie assaggiando un frutto sconosciuto.

Anche le viti lungo strade trattate chimicamente e presso i vigneti non sono adatte alla raccolta per alimentazione cruda.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8322
- https://www.calflora.org/app/countytaxon?crn=8322
- https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Vitis+girdiana

Vitis vinifera — grappoli maturi delle vecchie viti naturalizzate

Vitis vinifera

In California l'uva non cresce soltanto nei filari dei vigneti.



Vitis vinifera, vecchia vite con foglie grandi dentate e grappoli di uva matura di colori diversi
Bangin · CC BY 3.0 · Wikimedia Commons

Vicino a vecchie fattorie o recinzioni abbandonate può sopravvivere una vite i cui lunghi tralci si intrecciano agli alberi; alla fine dell'estate, sotto le foglie larghe, pendono grappoli di acini.

È la vite europea coltivata, alcune piante della quale sono diventate spontanee.

Per nutrirsi senza fuoco è particolarmente utile: i frutti freschi maturi sono succosi e dolci e, quando il tempo lo permette, possono essiccarsi naturalmente diventando uvetta.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È una liana legnosa perenne con un tronco che si ispessisce e lunghi germogli flessibili.

La corteccia della vite vecchia si fessura e si stacca in strisce strette.

Le foglie sono alterne, grandi, arrotondate e cuoriformi, spesso con tre o cinque lobi poco profondi. Il margine è nettamente dentato e la pagina inferiore può essere molto pelosa.

Di fronte alle foglie si trovano spesso viticci ramificati, con i quali il tralcio si attacca a un sostegno.

I fiori sono piccoli, verdastri, raccolti in pannocchie allungate.

In seguito crescono grappoli fitti o radi di bacche rotonde o ovali.

Gli acini possono essere verdi, gialli, rossi, viola oppure blu scuro; alcune varietà contengono semi, altre ne sono prive.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora conferma Vitis vinifera come liana non nativa della California, sfuggita alla coltivazione, e registra numerosi ritrovamenti in diverse contee.

Si incontra vicino agli insediamenti rurali, lungo le recinzioni, ai margini di vecchi vigneti e talvolta lungo i corsi dei fiumi, dove è disponibile sufficiente umidità.

Nei dintorni di Sacramento è possibile osservare viti nate spontaneamente, ma non bisogna confonderle con la specie nativa Vitis californica.

La maggior parte dei tralci presso i vigneti potrebbe aver ricevuto trattamenti fitosanitari e i frutti appartengono ai proprietari dei terreni.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

In primavera le gemme si aprono e producono foglie nuove; la fioritura avviene normalmente alla fine della primavera o all'inizio dell'estate.

Gli acini crescono durante l'estate e maturano da luglio a ottobre, secondo la varietà, l'altitudine e le condizioni meteorologiche.

Le bacche acquistano colore e gradualmente diventano più morbide. Le varietà completamente mature a buccia verde possono invece rimanere chiare.

Un gusto molto acido indica spesso una maturazione incompleta.

Dopo il raffreddamento autunnale le foglie ingialliscono e cadono, mentre la vite legnosa rimane.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Acini maturi. Si raccoglie un grappolo completamente maturo e si mangiano crudi i frutti puliti.

I piccoli semi sono commestibili ma duri: si possono espellere oppure masticare con cautela, secondo le preferenze.

Schiacciando l'uva a freddo si ottiene un succo senza riscaldamento. Se la buccia dà fastidio, si può filtrare.

Quando il clima è asciutto, gli acini maturi possono talvolta seccare naturalmente e trasformarsi in uvetta. Devono però restare puliti, privi di muffe e senza fermentazione.

Le foglie giovani di alcune varietà sono commestibili, ma le fonti specifiche ne prevedono spesso una preparazione preventiva.

In questo articolo, senza una conferma separata del metodo crudo, il principale alimento resta quindi il frutto.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Anche Vitis californica, la vite selvatica californiana, e Vitis girdiana, la vite dei canyon desertici, producono frutti commestibili.

Le loro foglie, la peluria e le dimensioni degli acini possono essere diverse, così come gli ambienti di crescita.

Una vite coltivata nata da seme può avere grappoli piccolissimi: la sola dimensione non permette di identificare la specie.

Le liane ornamentali velenose dalle foglie apparentemente simili non portano i caratteristici viticci e veri grappoli della vite.

In California cresce anche il cetriolo selvatico del genere Marah, i cui frutti non devono essere scambiati per uva.

Per raccogliere sono importanti sia la specie sia la pulizia e la disponibilità autorizzata del luogo.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8323
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Vitis+vinifera
- https://ucanr.edu/sites/fruitreport/files/133969.pdf

Washingtonia filifera — piccoli frutti scuri delle oasi

Washingtonia filifera

Fra le montagne aride della California meridionale compare talvolta un'inaspettata valle verde, popolata da alte palme.



Washingtonia filifera, palma alta con foglie a ventaglio filamentose, vecchie fronde pendenti e piccoli frutti scuri a grappolo
Jim Harper · CC BY-SA 1.0 · Wikimedia Commons

Sono luoghi dove le acque sotterranee affiorano vicino alla superficie.

Sulla palma a ventaglio nativa maturano numerosi piccoli frutti scuri: da lontano sembrano perline nere che pendono dalla chioma.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

La palma cresce con un solo tronco robusto e diritto, che talvolta raggiunge quindici–venti metri o più.

Alla sommità porta una grande chioma arrotondata di foglie a ventaglio.

Ogni foglia è suddivisa in lunghe sezioni pieghettate; dai margini pendono spesso filamenti chiari, carattere evocato dall'epiteto filifera, «portatrice di fili».

Negli esemplari selvatici le vecchie foglie secche possono formare per anni una fitta «gonna» marrone attorno al tronco.

I fiori sono piccoli e chiari, riuniti in lunghe infiorescenze ramificate che escono dalla chioma.

Dopo la fioritura si formano su rametti sottili numerosissimi frutti sferici, dapprima verdi e poi bruno scuro o neri.

Ogni frutto è molto piccolo, più o meno come un pisello. All'interno contiene un nocciolo grande e duro; sotto la buccia si trova una quantità relativamente modesta di polpa.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

L'ambiente naturale di questa palma non è tutta la California, ma alcune oasi umide delle zone desertiche del sud dello Stato.

Sono particolarmente note le palme della Coachella Valley e della regione di Palm Springs.

Nelle città viene coltivata molto più estesamente.

Una palma ornamentale lungo una strada non dimostra l'esistenza di un palmeto naturale.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le infiorescenze crescono durante il periodo caldo dell'anno.

I frutti normalmente diventano scuri verso la fine dell'estate e in autunno; i grappoli secchi possono restare sulla palma più a lungo.

Per l'altezza delle piante, le condizioni meteorologiche e le differenze fra i singoli alberi, il calendario effettivo della raccolta è molto variabile.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Frutti maturi. Gli abitanti nativi delle oasi, tra cui i Cahuilla, consumavano i piccoli frutti freschi oppure li essiccavano.

La polpa sottile è dolciastra, ma un singolo frutto fornisce assai meno alimento di un dattero coltivato.

Le fonti descrivono anche frutti secchi macinati, ma per il consumo fresco è importante la guaina morbida e matura, non il tentativo di rompere con i denti il nocciolo duro.

Frutti essiccati. Durante l'essiccazione naturale il frutto perde acqua e la dolcezza sembra più concentrata.

È una provvista senza riscaldamento, ma soltanto se il raccolto è pulito, sano e privo di muffe.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

La palma a ventaglio messicana Washingtonia robusta è largamente piantata in California. Di solito è più slanciata e differisce per piccioli e basi fogliari.

Nelle città si incontrano anche ibridi.

Non si identifica la specie soltanto da frutti neri o da una singola foglia a ventaglio.

La vera palma da dattero Phoenix dactylifera ha invece foglie pennate, non a ventaglio, e datteri grandi e allungati.

Nelle oasi naturali e nelle aree protette la raccolta può essere vietata.

Non bisogna tentare di far cadere grappoli pesanti, arrampicarsi sulla «gonna» di fronde secche o spezzare le foglie: per osservare in sicurezza un palmeto non occorre intervenire sulle piante.

FONTI

- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/wasfil

- https://www.nationalarboretum.act.gov.au/living-collections/forests-and-trees/forest-10
- https://www.calflora.org/

Yucca baccata — polpa cruda dei frutti maturi e morbidi

Yucca baccata

Sui pendii aridi e rocciosi della California orientale, fra gli arbusti, si ergono rosette basse di foglie rigide simili a spade.



Yucca baccata, rosetta bassa di foglie rigide e appuntite, grandi fiori crema pendenti e frutti carnosi allungati
Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

In primavera e all'inizio dell'estate sopra di esse crescono grandi fiori biancastri a campanella, mentre più tardi alcune piante producono frutti grossi e carnosi, simili a piccole banane verdi.

È Yucca baccata, la yucca banana.

La polpa dei frutti completamente maturi è conosciuta come alimento crudo.



Yucca baccata, rosetta bassa di foglie rigide e appuntite, grandi fiori crema pendenti e frutti carnosi allungati
Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

A differenza di una comune banana da giardino, però, il frutto può restare verde anche quando è maturo, mentre le punte taglienti delle foglie sono pericolose per occhi e pelle.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È una perenne sempreverde che forma normalmente una o più rosette basse.

Le foglie sono lunghe, strette, rigide, dal verde grigiastro all'azzurrino, con una punta forte e acuta.

Dai margini si staccano spesso fibre sottili e arricciate, soprattutto nelle foglie più vecchie.

La rosetta può raggiungere un diametro di un metro o più.

Durante la fioritura cresce un robusto stelo diritto con numerosi fiori penduli, bianco crema e a campana. Ciascuno possiede sei larghi segmenti del perianzio.

Dopo l'impollinazione si formano frutti grossi, allungati e carnosi, talvolta lunghi dieci centimetri o più, che ricordano banane corte.

Sono verdi oppure lievemente giallastri e diventano morbidi al tatto quando maturano, senza dover assumere un colore giallo acceso.

All'interno contengono polpa carnosa e grandi semi scuri e piatti, da separare prima di mangiare il frutto crudo.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Calflora riconosce Yucca baccata come specie nativa della California, soprattutto delle comunità desertiche e semidesertiche, compresi i boschi aperti con alberi di Joshua.

Lo USDA Forest Service la descrive sui pendii asciutti, nei luoghi pietrosi e nei boschi radi di ginepri e pini dell'America occidentale.

Nello Stato l'areale naturale riguarda principalmente le regioni orientali e sudorientali, non la Sacramento Valley.

Alcune yucche della California meridionale sono molto simili, perciò non si deve scegliere un frutto soltanto perché proviene da una rosetta spinosa.

Nei luoghi caldi e aridi la fruttificazione dipende fortemente dalle piogge e dall'impollinazione; non tutte le piante producono frutti ogni anno.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le foglie restano verdi per tutto l'anno, ma qui non sono proposte come alimento.

Lo stelo fiorale compare verso la tarda primavera o l'inizio dell'estate.

I fiori bianco crema si aprono gradualmente e da alcuni ovari si sviluppano frutti verdi allungati.

Per i frutti completamente maturi, Plants For A Future indica l'inizio e la parte centrale dell'autunno, sebbene nei luoghi caldi siano possibili periodi diversi.

Il carattere principale della maturità è una consistenza sufficientemente morbida, senza che il frutto si disfaccia o presenti muffe.

Il colore verde, da solo, non significa che il frutto sia acerbo.

Nei vecchi frutti secchi la polpa diventa grossolana e può iniziare a marcire dopo le rare piogge autunnali.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Soltanto la polpa morbida del frutto completamente maturo. Plants For A Future conferma il consumo crudo di Yucca baccata e descrive i frutti maturi come dolci e carnosi.

Si può aprire il frutto e separare con attenzione il tessuto morbido commestibile dai grandi semi piatti e dalle parti dure della buccia.

Non è una banana già pronta da sbucciare, ma un frutto che richiede un esame accurato.

Non si mangia la polpa verde dura e non ancora matura soltanto perché la sua forma ricorda un frutto coltivato.

Piccole porzioni. La stessa fonte specifica avverte che mangiare una grande quantità di frutti ha provocato diarrea in persone non abituate a questo alimento.

Anche quando è completamente maturo, è quindi più prudente consumarne una piccola porzione anziché farne la parte principale del pasto.

Le fonti descrivono anche l'essiccazione senza fuoco; ogni pezzo, tuttavia, deve essere completamente asciutto e protetto dalla muffa.

Boccioli fiorali, steli, semi e foglie giovani erano generalmente preparati con il calore nelle fonti alimentari specifiche e quindi non sono qui raccomandati crudi.

Le punte acuminate delle foglie possono ferire gli occhi quando ci si avvicina alla pianta.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

La yucca del Mojave, Yucca schidigera, già descritta separatamente, presenta spesso foglie più strette e particolarmente rigide, oltre a differenze nei frutti e nella posizione delle infiorescenze.

Yucca brevifolia, l'albero di Joshua, possiede un alto tronco ramificato e una chioma differente.

Anche Hesperoyucca whipplei ha foglie appuntite, ma l'infiorescenza e il frutto hanno una struttura diversa.

Quando è presente soltanto la rosetta, la somiglianza può essere notevole: non si deve mangiare un frutto senza aver identificato la specie adulta.

Non si raccolgono piante in aree desertiche protette né si tagliano le foglie per raggiungere un solo frutto.

FONTI

- https://www.calflora.org/app/taxon?crn=8374
- https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Yucca+baccata
- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/yucbac

Yucca schidigera — polpa cruda dei frutti maturi del Mojave

Yucca schidigera

Nei luoghi asciutti e rocciosi del deserto del Mojave crescono piante dal corto tronco legnoso e dalle foglie rigide, rivolte in ogni direzione come strette lance.



Yucca schidigera, cespuglio desertico con tronco legnoso, foglie rigide filamentose e frutti allungati bruni
Stan Shebs · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

In primavera compaiono sopra di esse fiori bianchi e poi frutti verdi allungati.

Verso la fine dell'estate i frutti diventano brunastri e coriacei.

Le fonti storiche dello USDA Forest Service e una pubblicazione universitaria sulla yucca del Mojave confermano il consumo crudo dei frutti maturi.

La buccia esterna può essere amara e la polpa contiene molti semi scuri e duri.

COME RICONOSCERE LA PIANTA

La yucca del Mojave è un arbusto sempreverde o una piccola pianta arborea, generalmente alta da uno a diversi metri.

I tronchi sono grigio-bruni, con resti di foglie morte.

Alle estremità dei rami crescono fitte rosette di foglie molto lunghe e rigide.

Le foglie sono strette, con punte acute, spesso verde azzurrato o grigio-verdi. Dai margini sporgono lunghi filamenti arricciati.

I fiori pendono da una densa infiorescenza ramificata e ricordano grandi campanelle biancastre, talvolta con sfumature rosa o porpora.

Al loro posto si sviluppano frutti grossi e allungati, grandi all'incirca come piccoli cetrioli, normalmente lunghi cinque–undici centimetri.

I frutti giovani sono verdi e carnosi, divisi internamente in logge che contengono numerosi semi.

Più tardi la buccia diventa giallo-bruna, grigio-marrone o bruna e la polpa si fa più consistente.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Yucca schidigera è una specie nativa delle regioni desertiche e delle colline pedemontane asciutte della California sudorientale e delle aree vicine.

È particolarmente caratteristica dei deserti del Mojave e del Sonora, dei pendii rocciosi, delle pianure con arbusti a creosoto e delle zone aride attorno a Joshua Tree National Park.

Negli ambienti adatti è visibile da lontano e può crescere in gruppi; in altre vallate desertiche si trova più isolata.

Non cresce spontaneamente nei boschi umidi del nord o nei terreni alluvionali di Sacramento.

Nella stessa area possono vivere anche altre yucche e non è detto che abbiano la stessa documentazione alimentare.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Le foglie rigide rimangono presenti durante tutti i dodici mesi, ma non sono verdura commestibile.

La fioritura comincia di solito in primavera, approssimativamente in aprile e maggio, con variazioni secondo l'anno.

Dopo la fioritura crescono i frutti.

Durante l'estate rimangono verdi, mentre verso la fine della stagione assumono una colorazione brunastra.

Nella descrizione fenologica del National Phenology Network, il frutto di Yucca schidigera è considerato maturo quando la parte esterna diventa coriacea, bruna o grigio-marrone.

Questo periodo corrisponde soprattutto alla fine dell'estate e all'inizio dell'autunno.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Polpa dei frutti maturi. Una rassegna storica dello USDA Forest Service riferisce espressamente che gli abitanti nativi del Sud-Ovest americano mangiavano crudi i frutti della yucca del Mojave.

Per consumarli si toglieva la buccia amara e si utilizzava la polpa interna carnosa del frutto maturo.

Un frutto verde in fase di crescita e una polpa pienamente matura rappresentano stadi differenti e non devono essere confusi.

Un documento della University of California Agriculture and Natural Resources sottolinea separatamente che la buccia esterna era spesso amara e veniva rimossa prima del consumo.

I frutti non sono la stessa cosa dei semi.

Nel frutto maturo si trovano numerosi semi scuri e compatti: la commestibilità della polpa non deve essere trasferita automaticamente al consumo dei semi crudi come alimento distinto.

Storicamente dai semi si ricavava anche farina, ma qui si considera proprio il frutto crudo confermato dalle fonti.

Le foglie spinose e la parte inferiore della rosetta non sono destinate allo stesso impiego.

La loro rigidità e le punte lunghe e acuminate aiutano a riconoscere la yucca, ma non le rendono adatte a un'insalata.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

La yucca del Mojave somiglia a diverse specie del genere Yucca.

L'albero di Joshua, Yucca brevifolia, ha una sagoma differente e foglie più corte; Yucca baccata, la yucca banana, presenta una diversa forma di crescita e la fruttificazione e gli usi alimentari devono essere considerati separatamente.

Per riconoscere Yucca schidigera sono utili insieme vari caratteri: foglie molto rigide con margini filamentosi, tronco grosso, infiorescenza compatta e frutti allungati con buccia che diventa bruna e coriacea.

La yucca del Mojave possiede foglie rigide e acuminate e un frutto dalla buccia resistente.

Yucca brevifolia e Yucca baccata sono specie distinte: né una rosetta somigliante né la sola parola «yucca» confermano l'identificazione alimentare.

Non si utilizzano frutti con segni di marciume o danneggiamento.

FONTI

- https://research.fs.usda.gov/feis/species-reviews/yucsch
- https://apps.cals.arizona.edu/arboretum/taxon.aspx?id=1153
- https://mynpn.usanpn.org/npnapps/species/Yucca/schidigera
- https://www.ccfruitandnuts.ucanr.edu/sites/default/files/2025-04/FactSheet_Native_Mojave%20Yucca_2022.08.24.pdf

Ziziphus jujuba — giuggiole mature, fresche ed essiccate naturalmente

Ziziphus jujuba

Alla fine dell'estate, vicino alle vecchie case e nei giardini delle zone calde della California, maturano piccoli frutti ovali: dapprima verde chiaro, poi punteggiati di marrone e infine quasi color castagna.



Ziziphus jujuba, albero dalle foglie lucide con tre nervature, rami a zigzag e piccoli frutti ovali dal verde al bruno
Tokyo Watcher (English Wikipedia) · CC BY-SA 3.0 · Wikimedia Commons

Nella fase ancora croccante il frutto ricorda una mela dolce; quando comincia a seccarsi somiglia a un dattero.

È il giuggiolo, o dattero cinese, un albero di origine asiatica coltivato da molto tempo nei giardini californiani.

Sono adatti al consumo sia i frutti freschi completamente maturi sia quelli essiccatisi naturalmente sull'albero.



Ziziphus jujuba, albero dalle foglie lucide con tre nervature, rami a zigzag e piccoli frutti ovali dal verde al bruno
Satish Krishnamurthy · CC BY 2.0 · Wikimedia Commons

COME RICONOSCERE LA PIANTA

È normalmente un piccolo albero deciduo, alto da tre a otto metri, con una chioma espansa e rametti laterali a zigzag.

Sui germogli giovani di alcune varietà si distinguono spine appaiate: una è più lunga, l'altra più corta e ricurva.

Le foglie sono alterne, lucide, piccole, ovali oppure ovate, con tre nervature molto evidenti che partono dalla base e proseguono verso l'apice; il margine è finemente dentellato.

All'inizio dell'estate, nelle ascelle delle foglie, compaiono piccoli fiori giallo-verdastri a cinque petali, poco vistosi da lontano.

Più tardi si formano drupe ovali, normalmente lunghe due–quattro centimetri.

Sotto la buccia sottile e liscia si trova una polpa biancastra e consistente; al centro c'è un unico nocciolo duro e allungato.

DOVE CRESCE E QUANTO È DIFFUSA IN CALIFORNIA

Il giuggiolo non appartiene alla flora spontanea nativa della California.

Viene coltivato negli appezzamenti caldi delle valli, compresa l'area di Sacramento e la contea di Solano, oltre che più a sud.

La University of California descrive i raccolti di questi alberi nei giardini privati della Solano County.

È possibile che nascano piante spontanee dai semi e che sopravvivano vecchi esemplari abbandonati; non esistono però dati sufficienti per definirlo un albero inselvatichito largamente diffuso nello Stato.

Quando si cercano piante alimentari, un albero da frutto nel giardino altrui non va considerato una risorsa accessibile a tutti.

QUANDO SONO DISPONIBILI LE PARTI COMMESTIBILI

Alla fine della primavera o all'inizio dell'estate l'albero produce i suoi piccoli fiori, dopodiché i frutti crescono durante i mesi caldi.

Nel clima di Sacramento la maturazione comincia spesso in agosto e prosegue in settembre; le varietà tardive fruttificano in autunno.

Sullo stesso ramo possono trovarsi contemporaneamente frutti verdi e duri, frutti croccanti con macchie marroni e frutti completamente maturi e raggrinziti.

Il gusto cambia con lo stadio di maturazione: il frutto verde è poco dolce, mentre quello che diventa marrone contiene più zuccheri.

CHE COSA SI PUÒ MANGIARE SENZA FUOCO

Frutti completamente maturi. Nella fase succosa e croccante, la polpa viene mangiata cruda attorno all'unico nocciolo duro, come quella di una piccola mela.

Quando il frutto si raggrinzisce naturalmente sul ramo, può essere mangiato senza preparazione: è più asciutto e ricorda un dattero nella consistenza.

Il nocciolo non deve essere spezzato con i denti e non viene mangiato insieme alla polpa.

Il giuggiolo è utile perché il frutto dolce non richiede bollitura, frittura né zucchero aggiunto.

Le foglie giovani e i rametti non sono confermati come alimenti crudi nel repertorio specifico utilizzato: si lasciano sull'albero.

COME EVITARE LE CONFUSIONI

Alcune piante ornamentali producono drupe piccole e simili, ma il giuggiolo si distingue per le foglie con tre nervature marcate a partire dalla base, i piccoli fiori verdastri e i frutti ovali che diventano marroni.

La vera palma da dattero, Phoenix dactylifera, non possiede foglie e rami di questo tipo: i suoi datteri crescono su una palma.

Il giuggiolo indiano, Ziziphus mauritiana, ha frutti simili ma appartiene a una specie distinta; differisce per la peluria sulle foglie e per alcune caratteristiche di crescita.

Se non è possibile riconoscere un albero dalle foglie e dai fiori tipici, i soli frutti marroni non sono una prova sufficiente.

FONTI

- https://ucanr.edu/blog/under-solano-sun/article/jujube
- https://pfaf.org/USER/Plant.aspx?LatinName=Ziziphus+jujuba
- https://www.ars.usda.gov/arsuserfiles/20220500/onlinepollinationhandbook.pdf

Acqua

I Wintu — i torrenti presso i quali vivevano e da cui prendevano l'acqua

Clear Creek e le valli montane della California settentrionale

Nella parte occidentale dell'odierna contea di Shasta si estendono valli boscose e pendii montani. Le attraversano Clear Creek, Willow Creek e altri corsi d'acqua del bacino dell'alto fiume Sacramento. Per il popolo Wintu questi torrenti facevano parte della vita quotidiana: lungo le loro rive sorgevano insediamenti e l'acqua serviva per bere, preparare i pasti e svolgere altre attività domestiche.

Il National Park Service degli Stati Uniti ha conservato una descrizione di questo legame nel saggio storico «The Wintu», dedicato alle terre dell'attuale Whiskeytown National Recreation Area.

Insediamenti lungo i torrenti



I Wintu — i torrenti presso i quali vivevano e da cui prendevano l'acqua
United States Geological Survey (USGS). Public Domain US (USGS). Wikimedia Commons .

Uno degli antichi insediamenti si trovava alla confluenza di Clear Creek e Willow Creek, non lontano dall'odierna Camden House. Nei documenti storici il suo nome è trascritto Soo’-yeh-choo’-pus. Le sponde offrivano agli abitanti accesso all'acqua e le valli fluviali collegavano i luoghi vicini di residenza e di raccolta delle risorse naturali.

I torrenti non erano soltanto fonti di acqua potabile. Lungo Clear Creek e il più grande fiume Sacramento passavano le migrazioni stagionali dei salmoni. I Wintu pescavano, e l'acqua dei fiumi era parte integrante della preparazione del cibo e delle normali attività domestiche.

L'inverno vicino all'acqua



I Wintu — i torrenti presso i quali vivevano e da cui prendevano l'acqua
Greg Grossmeier, 2012. CC BY-SA 3.0 . Wikimedia Commons . Ridimensionata per il web..

Il saggio del National Park Service osserva che d'inverno i Wintu vivevano nei pressi di Clear Creek e degli altri torrenti della zona. Qui disponevano dei corsi d'acqua e di luoghi vicini conosciuti da diverse generazioni di abitanti.

Dagli insediamenti partivano sentieri diretti ai luoghi in cui si raccoglievano ghiande, piante e altre risorse. L'acqua dei torrenti costituiva un elemento costante di questo sistema naturale.

L'estate in montagna

Quando il caldo diventava intenso nelle valli più basse, le persone salivano di quota, verso Shasta Bally e altre montagne. Nelle zone elevate il clima era più fresco; qui si cacciava e si raccoglievano piante di stagione.

La posizione degli insediamenti e degli accampamenti stagionali cambiava dunque nel corso dell'anno. D'inverno la vita si concentrava più spesso presso i torrenti delle valli; d'estate si spostava sui versanti più elevati.

Un paesaggio fluviale familiare

Oggi l'area di Clear Creek è molto diversa da quella del passato. Sono state costruite strade, il bacino artificiale di Whiskeytown e altre opere. Nelle valli, però, rimangono gli alvei e i torrenti montani conosciuti attraverso la descrizione storica dei Wintu.

Un particolare importante di questa testimonianza è semplice: le persone non dipendevano da acqua trasportata da lontano. I torrenti del territorio circostante fornivano acqua per bere, cucinare e soddisfare i bisogni quotidiani, mentre la conoscenza degli accampamenti stagionali permetteva di vivere sia nelle valli sia più in alto, sui monti.

Fonte: National Park Service, Whiskeytown National Recreation Area, «The Wintu» — https://www.nps.gov/whis/learn/historyculture/the-wintu.htm.

I Kumeyaay — come trattenevano l'acqua nelle valli con le pietre

I tradizionali rock-drop nelle terre della Campo Kumeyaay Nation

Nella California meridionale le estati sono secche e i mesi invernali piovosi. Nelle piccole valli, dopo la pioggia, l'acqua scorreva negli alvei trascinando con sé particelle di terreno. Il popolo Kumeyaay sapeva modificare il movimento di questi flussi senza muri di cemento né tubazioni: nei torrenti disponeva piccoli gruppi di grandi pietre.

Questo metodo è descritto in un progetto educativo congiunto della Campo Kumeyaay Nation e del National Museum of the American Indian dello Smithsonian. È conosciuto con il nome di rock-drop, un dislivello di pietre posto lungo il percorso dell'acqua.

A che cosa servivano le pietre



I Kumeyaay — come trattenevano l'acqua nelle valli con le pietre
Nelro2. Public Domain (author release). Wikimedia Commons .

I grandi massi collocati nell'alveo trattenevano parte del terreno trasportato dalla corrente e contribuivano a ridurre l'erosione delle sponde. L'acqua rimaneva più a lungo vicino alla superficie del suolo. La zona attorno alle pietre diventava più umida, facilitando la crescita delle piante e la presenza di animali.

Il torrente pietroso e la vegetazione costituivano un sistema interconnesso. Conservare l'umidità nel terreno era importante non soltanto per un singolo episodio di pioggia, ma anche per le parti vive della valle che dipendevano dall'apporto stagionale d'acqua.

Che cosa si sa della costruzione di un rock-drop

1. Si sceglieva un tratto di torrente nel quale l'acqua scorreva durante la stagione delle piogge.
2. Nell'alveo si disponeva un gruppo di grandi pietre. Le pietre sono proprio l'elemento della struttura confermato dalle fonti.
3. Durante il deflusso, gli ostacoli di pietra modificavano il movimento dell'acqua, riducendo l'asportazione del terreno.
4. Nelle vicinanze l'umidità persisteva più a lungo, consentendo alle piante di crescere. Uccelli e altri animali frequentavano questi luoghi.

Si tratta di una descrizione degli elementi fondamentali del metodo, non delle istruzioni esatte seguite da un singolo costruttore. La fonte non specifica un numero obbligatorio di pietre, le loro dimensioni o l'ordine in cui posarle una per una.

Chi sceglieva i luoghi

Nel racconto storico dei Kumeyaay si citano i kuseyaay, persone dotate di conoscenze particolari sull'ambiente. Davano consigli, anche riguardo ai luoghi in cui collocare i rock-drop. Queste decisioni facevano parte di un sapere più ampio sulle piogge, sugli alvei e sulla vegetazione.

Paul Cuero Jr., rappresentante della Campo Kumeyaay, spiegava che la disponibilità limitata di acqua richiedeva conoscenze per conservarla. L'esistenza di queste pratiche non dipendeva dalle moderne perforazioni di pozzi profondi.

L'acqua nella valle

I dislivelli di pietra erano un modo per gestire il deflusso superficiale e conservare l'umidità nell'ambiente naturale. Non erano filtri per disinfettare l'acqua da bere né recipienti per trasportarla. Avevano un altro scopo: lasciare più acqua nella valle stessa.

Fonte: Campo Kumeyaay Nation in collaborazione con lo Smithsonian National Museum of the American Indian, «About Our Homeland», sezione Kumeyaay Environmental Management — https://americanindian.si.edu/environment/kumeyaay/Homeland.cshtml.

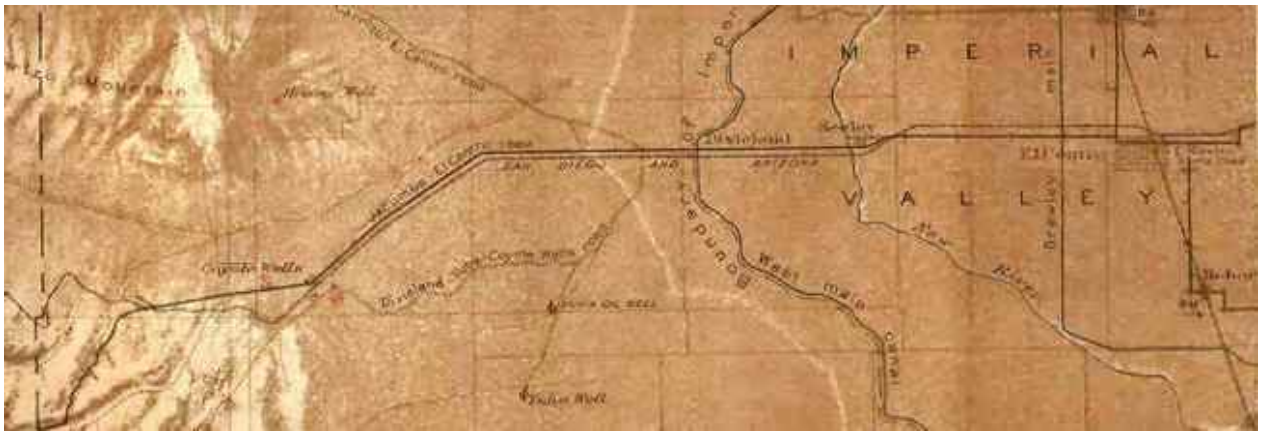
I Kamia — i Kumeyaay del deserto che conoscevano i pozzi di Yuha

Come si trovava l'acqua nelle sabbie della California sudorientale

Nelle terre aride dell'odierna contea di Imperial vivevano i Kamia, un gruppo imparentato con i Kumeyaay e legato alla valle del fiume Colorado e alle regioni desertiche a est delle montagne di San Diego. La loro conoscenza delle fonti naturali d'acqua si rivelò particolarmente importante nella primavera del 1774, quando la spedizione di Juan Bautista de Anza attraversò il deserto.

Dove si trovava l'acqua. Tra le sabbie di Yuha erano noti alcuni pozzi, chiamati in seguito Yuha Wells o Santa Rosa de las Lajas. Si trovavano a nord-ovest del monte Signal, entro i confini dell'odierna California. Chi attraversava il deserto si dirigeva intenzionalmente verso questo luogo.

Chi utilizzava la fonte. In una testimonianza storica relativa ai pozzi di Yuha si afferma espressamente che venivano utilizzati dagli indiani Kamia. Nel marzo del 1774 essi mostrarono il luogo agli esploratori della spedizione di Anza.



I Kamia — i Kumeyaay del deserto che conoscevano i pozzi di Yuha
United States Geological Survey. Public domain (U.S. government). Wikimedia Commons .

Come si otteneva l'acqua. Non esisteva un grande lago a cielo aperto: l'acqua veniva prelevata da pozzi scavati nel terreno. Nel resoconto della spedizione si legge che i pozzi dovevano essere aperti e ripuliti per poter attingere acqua. Durante la visita del dicembre 1775 le persone lavorarono per rendere accessibile l'acqua dal momento dell'arrivo fino a mezzogiorno del giorno successivo. Dopodiché i pozzi fornirono acqua da bere.

Perché la sabbia era importante. Nel deserto le sorgenti potevano nascondersi sotto la superficie di un alveo asciutto o in un terreno sabbioso. Le persone conoscevano non solo la direzione da seguire, ma anche i luoghi in cui l'acqua rimaneva sottoterra. Una volta giunti a un pozzo conosciuto, si poteva ottenere acqua riaprendo l'accesso.

Quando. La spedizione documentò l'uso dei pozzi l'8 marzo 1774 e dall'11 al 15 dicembre 1775. Queste date riguardano visite storicamente registrate e non l'unica stagione in cui i Kamia utilizzavano la fonte.



I Kamia — i Kumeyaay del deserto che conoscevano i pozzi di Yuha
Verdelunar. CC BY-SA 4.0 . Wikimedia Commons . Ridimensionata per il web..

Che cosa mostra la carta. Una carta dello USGS del 1920 segnala gli Yuha Wells e altri luoghi con acqua nella desertica contea di Imperial. Essa conserva la posizione dei pozzi nel paesaggio naturale della California.

Fonti storiche:

- California historical marker, Yuha Well: https://nrm.dfg.ca.gov/FileHandler.ashx?DocumentID=8661
- Juan Bautista de Anza National Historic Trail, Wells of Santa Rosa / Yuha Well: https://home.nps.gov/juba/learn/historyculture/california-anza-trail-sites.htm
- «The Kumeyaay Way», informazioni sul rapporto tra Kamia e Kumeyaay: https://www.kumeyaay.info/kumeyaay_way/ .

Gli Ohlone e i Coast Miwok — recipienti intrecciati per l'acqua

Come i cesti di fibre vegetali entrarono nella vita quotidiana presso la baia di San Francisco

Sulle rive della baia di San Francisco e lungo la vicina costa vivevano da tempi antichi comunità Ohlone e Coast Miwok. Per le necessità quotidiane realizzavano cesti con materiali vegetali. Erano oggetti destinati a usi diversi: alcuni servivano a conservare provviste alimentari, altri a contenere l'acqua.

La rassegna storica del National Park Service «Ohlones and Coast Miwoks» menziona espressamente la fabbricazione di cesti per gli alimenti e per l'acqua. Questi recipienti facevano parte della vita degli insediamenti, dove la vegetazione locale forniva i materiali per intrecciare.

A che cosa serviva un recipiente



Gli Ohlone e i Coast Miwok — recipienti intrecciati per l'acqua

Anza Trail National Park Service; basket by Linda Yamane. Public Domain US (fotografia federale; possibili diritti separati sull’oggetto artigianale). Wikimedia Commons .

L'acqua si trovava nei torrenti, presso le sorgenti e in altri luoghi naturali. Ma bisognava portarla fino ai luoghi in cui si conservavano le scorte e vivevano le persone. A questo scopo si utilizzavano recipienti trasportabili. Un cesto fatto di materiali naturali poteva far parte degli utensili domestici accanto ad altri oggetti ricavati dalle piante.

A differenza di una pesante vasca di pietra, un recipiente intrecciato era mobile. Lo si poteva portare con sé spostandosi tra gli accampamenti, conservare accanto alle altre provviste oppure usare all'interno dell'insediamento.

Dove vivevano gli artigiani dei cesti

A sud dello stretto del Golden Gate si trovavano le terre di diversi gruppi Ohlone, fino alla costa di Monterey. A nord, nelle odierne contea di Marin e parte meridionale della contea di Sonoma, vivevano le comunità Coast Miwok. Tra i luoghi di insediamento vi erano le rive della baia, le lagune costiere e le aree lungo i torrenti.

Le famiglie occupavano insediamenti permanenti e stagionali. In ciascuno di essi gli oggetti intrecciati aiutavano a gestire le provviste di ogni giorno.

Che cosa è giunto fino a noi

La tradizione dell'intreccio continua a vivere tra gli artigiani Ohlone contemporanei. Per esempio, Linda Yamane, artista del popolo Rumsen Ohlone, ha realizzato un cesto che nel 2014 è stato donato al Presidio Officers’ Club di San Francisco. Una fotografia del National Park Service mostra un vero cesto moderno appartenente a questa tradizione.

L'oggetto fotografato non è identificato come recipiente per l'acqua. La fotografia permette di vedere la continuità di una tradizione viva di intreccio vegetale, mentre l'uso storico dei cesti per l'acqua è documentato separatamente dal testo del National Park Service.

I recipienti intrecciati per l'acqua facevano parte di un sapere secolare sui materiali vegetali. La rassegna storica ne conserva la funzione, ma non descrive la forma esatta di un cesto per l'acqua, le sue dimensioni né il metodo con cui un singolo artigiano rendeva il recipiente capace di trattenere i liquidi.

Fonte storica: National Park Service, «Ohlones and Coast Miwoks», sezione sulla vita quotidiana — https://home.nps.gov/goga/learn/historyculture/ohlones-and-coast-miwoks.htm.

I Chemehuevi — l'acqua nelle conche naturali di roccia del deserto

Le tinajas e il cammino attraverso il Mojave

Nell'arido deserto del Mojave l'acqua non si trovava sempre vicino agli insediamenti. I viaggiatori conoscevano sorgenti, piccoli luoghi con acqua e cavità nella roccia che, dopo le piogge, trattenevano l'acqua. Nel Sudovest questi serbatoi naturali di pietra sono chiamati tinajas.

I Chemehuevi disponevano di una rete di sentieri tra il fiume Colorado e le zone occidentali del deserto. Ricordavano i nomi delle soste d'acqua e organizzavano le traversate secondo la sua disponibilità. Alcune sorgenti erano permanenti, altre dipendevano dalle piogge recenti.

Come una conca di roccia tratteneva l'acqua



I Chemehuevi — l'acqua nelle conche naturali di roccia del deserto
Jesse Pluim, Bureau of Land Management California. Public Domain US (federal employee). Wikimedia Commons .

Le cavità rocciose si formavano naturalmente. Dopo la pioggia, l'acqua scorreva sulla pietra fino a una depressione e vi rimaneva finché non evaporava o filtrava attraverso le fessure.

Una simile conca era diversa da un pozzo scavato: le pareti e il fondo erano già costituiti da roccia compatta. Nelle gole montane si potevano trovare più cavità disposte a quote differenti.

I punti d'acqua lungo il cammino

Un rapporto di ricerca, basato sulle testimonianze di George Laird e Matavium, ha conservato un itinerario dei Chemehuevi attraverso il deserto. Dalla riva del Colorado il sentiero conduceva a Muhunangkavikyavo’o — Owl Ear Tank. Venivano poi ricordati Paasa, o Piute Spring, e Tooyagah, o Rock Spring.

Ciascun luogo aveva importanza non da solo, ma come parte di una lunga traversata. Le famiglie che procedevano più lentamente sceglievano itinerari con distanze minori tra le sorgenti. Nel racconto di Matavium si osserva che i tempi di viaggio venivano rapportati alla quantità d'acqua disponibile nelle rare fonti.

Come trasportavano l'acqua

Nei tratti fra un punto d'acqua e l'altro si trasportava l'acqua in recipienti. Una delle testimonianze storiche afferma che i recipienti contenenti acqua erano collocati in un cesto da trasporto oppure in una rete.

Le conche naturali, tuttavia, non garantivano una riserva infinita: i serbatoi di pietra potevano riempirsi dopo la pioggia per poi tornare asciutti. Era quindi particolarmente importante conoscerne la posizione e lo stato.

I Chemehuevi ricordavano non soltanto la direzione dei sentieri. Conservavano nella memoria i nomi propri delle sorgenti, dei bacini naturali e dei passaggi tra i monti. In questo modo il deserto non era una successione di punti casuali, ma un insieme di luoghi conosciuti lungo il cammino.

Fonte storica: «SES Solar One — Cultural Resources, Data Request 102» (2010), sezione sui sentieri dei Chemehuevi, pp. 16–17, testimonianze di Matavium e George Laird — https://efiling.energy.ca.gov/GetDocument.aspx?DocumentContentId=47511&tn=55663.

Karuk — come preparavano una bevanda fredda con bacche di manzanita

Piante, acqua e un cesto intrecciato

Nella valle del fiume Klamath, la manzanita era un arbusto da frutto ben conosciuto. Le sue bacche venivano raccolte, essiccate e conservate per quando il raccolto fresco non era più disponibile. I Karuk, però, conoscevano anche un altro modo di consumare questi frutti: ne preparavano una bevanda per la quale non erano necessari né un fuoco né l'ebollizione.

Nel libro «Uxraah: Native Edible Berries», pubblicato dallo stesso popolo Karuk, sono descritti la raccolta delle bacche, l'essiccazione nei cesti e la preparazione di una bevanda con acqua.

La raccolta delle bacche



Karuk — come preparavano una bevanda fredda con bacche di manzanita
Burkhard Mücke. CC BY-SA 3.0 . Wikimedia Commons . Ridimensionata per il web..

I frutti di manzanita crescono in piccoli grappoli rotondeggianti tra fitte foglie sempreverdi. I frutti maturi potevano essere raccolti direttamente dai rami, ma le descrizioni storiche hanno conservato anche un altro metodo: si collocava un cesto o si stendeva un telo sotto il cespuglio, poi si facevano cadere le bacche scuotendo o battendo i rami.

L'essiccazione al sole

Le bacche raccolte venivano distribuite in un cesto intrecciato piatto chiamato muruk, dove si asciugavano al sole. Per la conservazione si utilizzava un altro cesto, il sípnuuk. Grazie all'essiccazione solare, una parte del raccolto poteva rimanere di scorta anche dopo la fine della stagione.

Come si otteneva la bevanda

1. Si prendevano le bacche di manzanita raccolte.
2. Si mettevano le bacche nell'acqua e si lasciava che l'acqua ne assorbisse il sapore.
3. Si separava il liquido dai frutti mediante un cesto piatto, simile a un piatto, attraverso il quale si filtrava la bevanda.
4. Era conosciuto anche un altro procedimento: si lasciava passare l'acqua attraverso uno strato di bacche, permettendole di assorbirne gradualmente il sapore.

Si otteneva così un'acqua aromatizzata dalle bacche, con il gusto caratteristico della manzanita. In questo metodo non si utilizzava il fuoco.

Le bacche seguivano anche il ritmo delle stagioni. Venivano raccolte al momento della maturazione, essiccate in cesti piatti e poi prelevate dalle scorte. Per preparare la bevanda bastavano acqua e semplici utensili vegetali già presenti nella vita domestica.

L'intera preparazione si svolgeva senza fuoco: le bacche cedevano il loro sapore all'acqua e un cesto intrecciato aiutava a ottenere la bevanda pronta.

Fonte: Karuk Tribe, «Uxraah: Native Edible Berries» (2016), sezione «Manzanita berry» — https://nctcc.org/wp-content/uploads/2017/05/G8L2NativeEdibleBerries_booklet.pdf.

Nomlaki — come bevevano l'acqua di un torrente dal palmo della mano

Un piccolo particolare della vita nella California settentrionale

I Nomlaki vivevano nella parte occidentale della valle del Sacramento. I loro insediamenti si trovavano presso torrenti e sorgenti, tra le pendici delle Coast Ranges. Si è conservata una testimonianza insolitamente precisa del modo quotidiano di prendere l'acqua.

Nel 1951 l'antropologo Walter Goldschmidt pubblicò «Nomlaki Ethnography». Il libro si basa su conversazioni sul campo con discendenti dei Nomlaki, condotte negli anni Trenta del Novecento. Nella sezione dedicata all'acqua si descrive come una persona beveva direttamente vicino a un torrente o a una sorgente.

L'acqua alla fonte naturale



Nomlaki — come bevevano l'acqua di un torrente dal palmo della mano
Nickdp190. CC BY-SA 4.0 . Wikimedia Commons . Ridimensionata per il web..

Per bere ci si avvicinava all'acqua corrente o al punto in cui sgorgava una sorgente. Non era sempre necessario un recipiente: si poteva portare l'acqua alle labbra con la propria mano.

Il movimento della mano

La persona incurvava il palmo a formare una piccola coppa, lo abbassava verso l'acqua e ne raccoglieva un po'. Poi sollevava la mano alla bocca e beveva dal palmo.

Goldschmidt registrò espressamente un dettaglio: non si chinava il viso fino alla superficie dell'acqua. Si portava l'acqua verso di sé, invece di abbassarsi con il volto nel torrente.

Questo semplice gesto non richiedeva né una ciotola di argilla, né un mestolo di legno, né un recipiente intrecciato. Per pochi istanti la mano diventava una coppa.

Quando si beveva acqua

La fonte descrive il normale gesto di bere presso un torrente, ma conserva anche un'usanza particolare legata al lavoro. Alcuni gruppi — per esempio coloro che partivano per la caccia o per raccogliere semi — potevano rimandare il momento di bere fino alla conclusione del lavoro o al tramonto. Era un caso specifico, non una descrizione di ogni visita quotidiana a una sorgente.

Dove vivevano i Nomlaki

Il loro territorio tradizionale si estendeva a ovest della valle del fiume Sacramento, tra le aree di Stony Creek e Cottonwood Creek. Qui scorrevano piccoli corsi d'acqua che scendevano dalle colline pedemontane verso il grande fiume. Gli insediamenti potevano trovarsi non lontano da sorgenti e torrenti.

La natura forniva l'acqua e il palmo incurvato permetteva di bere senza stoviglie separate. Proprio questo movimento, insieme al riferimento a torrenti e sorgenti, è rimasto nella testimonianza registrata nel XX secolo.

Fonte storica: Walter R. Goldschmidt, «Nomlaki Ethnography» (1951), sezione Water, pp. a stampa 411–412 — https://digicoll.lib.berkeley.edu/record/82970.

Kawaiisu — borracce per l'acqua e un particolare cucchiaio per la resina

Due oggetti della storia dell'intreccio nelle montagne Tehachapi

Negli insediamenti montani dei Kawaiisu, nella California meridionale, si realizzavano non soltanto cesti per i semi, ma anche borracce per l'acqua fatte di germogli vegetali strettamente intrecciati. Questi recipienti richiedevano un intreccio particolarmente fitto, affinché il liquido non fuoriuscisse dagli spazi tra le fibre. Le fonti storiche hanno conservato la memoria sia dei recipienti per l'acqua sia di uno strumento insolito: un piccolo cucchiaio intrecciato per la resina di pino.

Il ricercatore Maurice Zigmond descrisse questa tradizione nell'articolo «Kawaiisu Basketry» (1978). Il suo studio spiega la differenza fra i cesti destinati a materiali asciutti e i recipienti progettati per contenere acqua.

L'intreccio fitto



Kawaiisu — borracce per l'acqua e un particolare cucchiaio per la resina
Dcrjsr, 8 Oct 2011. CC BY 3.0 . Wikimedia Commons . Ridimensionata per il web..

Per molti oggetti da lavoro intrecciati dei Kawaiisu si utilizzavano come base rametti di salice. Nelle borracce per l'acqua i filari dell'intreccio erano realizzati molto ravvicinati. A differenza di un cesto a trama aperta per setacciare, si cercava di lasciare il minor numero possibile di fessure fra le fibre.

La resina del pino pinyon

Un'altra parte della tecnica storica era costituita dalla resina del pino pinyon. La resina veniva stesa sulla superficie del recipiente intrecciato per riempire i piccoli interstizi nella parete vegetale. Questo procedimento permetteva di ottenere un contenitore più impermeabile.



Kawaiisu — borracce per l'acqua e un particolare cucchiaio per la resina
Dcrjsr, 4 Jul 2010. CC BY-SA 3.0 . Wikimedia Commons . Ridimensionata per il web..

Per questa lavorazione si adoperava un oggetto intrecciato particolare: un cucchiaio per la resina. Il museo dell'Università della California a Davis conserva uno di questi cucchiai con il nome san-na-que-ah-but-zy.

Come lo si è conosciuto

Clinton Hart Merriam visitò gli insediamenti dei Kawaiisu vicino al monte Piute. Nei suoi appunti di campo si menzionano cesti per l'acqua e due cucchiai per la resina che aveva acquistato. Il ricercatore ne descrisse l'uso: la resina di pino calda veniva versata dal cucchiaio sulle borracce intrecciate.

È proprio questo particolare a distinguere la lavorazione della resina dai modi di procurarsi e usare l'acqua che non richiedevano riscaldamento. L'oggetto storico veniva impiegato nella lavorazione di un materiale caldo.

Il recipiente per l'acqua e lo strumento

La borraccia e il cucchiaio per la resina erano oggetti con funzioni diverse, ma entrambi appartenevano alla cultura dell'intreccio vegetale dei Kawaiisu. La borraccia serviva a conservare e trasportare acqua, mentre il cucchiaio era utilizzato per trattarne le pareti.

Accanto ad altre conoscenze locali sulle piante, questa tecnica mostra come le proprietà del salice e della resina di pino pinyon fossero unite in un unico oggetto d'uso quotidiano.

Fonti: Maurice L. Zigmond, «Kawaiisu Basketry» (1978), pp. 200–201 — https://escholarship.org/uc/item/3dw6f08j; UC Davis Department of Anthropology Museum, «Kawaiisu Resin Spoon, San-na-que-ah-but-zy» (2016) — https://anthromuseum.ucdavis.edu/news/february-5-2016-kawaiisu-resin-spoon-san-na-que-ah-zy.

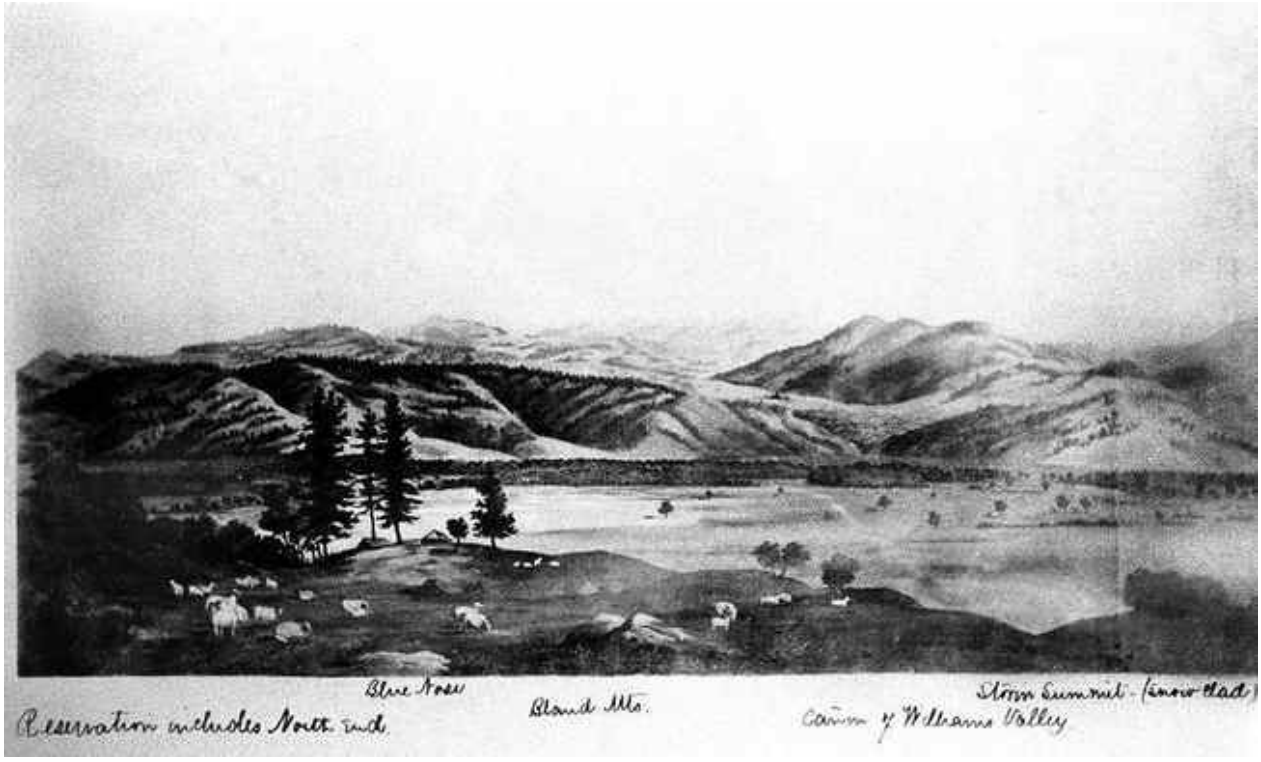
Yuki — come mantenevano le sorgenti della California settentrionale

Acqua, terra e pietre nel territorio di Round Valley

Nelle montagne e nelle valli della California settentrionale gli Yuki conoscevano i luoghi in cui l'acqua sgorgava spontaneamente dal suolo. Vi si recavano per attingere acqua da bere. Alcune sorgenti non si trovavano proprio accanto alle case, ma a una distanza che occorreva percorrere a piedi.

Nel 1944 l'antropologo George Foster pubblicò appunti dettagliati sulla vita degli Yuki, raccolti durante le ricerche sul campo. Nel libro «A Summary of Yuki Culture» si è conservata una testimonianza di come le persone avessero cura dei luoghi da cui prendevano l'acqua.

Una sorgente utilizzata dagli abitanti



Yuki — come mantenevano le sorgenti della California settentrionale

Photographer unknown; archival copy, Dorothy Morehead Hill Collection CSU Chico / Indian Office. Public Domain US (US federal government label on Wikimedia Commons). Wikimedia Commons .

Le sorgenti erano associate agli insediamenti Yuki. Le persone ne conoscevano la posizione e mantenevano le cavità nelle quali si raccoglieva l'acqua che affiorava. Una buona sorgente era molto apprezzata e la sua acqua veniva preferita a quella del fiume o di un comune pozzo.

Foster riferisce una vicenda legata alla famiglia di Ralph Moore. Suo padre non voleva bere acqua da una pompa: preferiva camminare per circa mezzo miglio, ossia 800 metri, fino alla sorgente che amava. Così un luogo naturale conosciuto rimaneva importante anche in un'epoca in cui esistevano già le pompe.

Che cosa si faceva presso la sorgente

1. Si ripuliva la cavità della sorgente dal materiale accumulato che ostacolava l'accesso all'acqua affiorante.

2. Se era difficile attingere acqua perché la cavità era poco profonda, la conca della sorgente veniva approfondita.
3. I margini della cavità venivano rivestiti con pietre raccolte nelle vicinanze. Il bordo di pietre contribuiva a mantenere la forma del piccolo punto d'acqua.

Si otteneva una conca aperta, collegata all'affioramento naturale dell'acqua in superficie. Per questo procedimento si utilizzavano la terra stessa e pietre naturali.

Dove si trovavano le sorgenti

Il racconto riguarda le terre degli Yuki nella parte settentrionale dell'odierna contea di Mendocino, compresa la regione della Round Valley. Qui, fra le montagne e i pendii boscosi, esistevano numerosi piccoli luoghi con acqua. Gli abitanti degli insediamenti vicini ne conoscevano la posizione.

Si è conservata anche una veduta panoramica d'archivio della Round Valley e delle colline circostanti. Mostra il paesaggio naturale della valle nella quale vivevano gli Yuki.

Nella descrizione di Foster, una sorgente non era una pozzanghera casuale dopo la pioggia, bensì un luogo conosciuto di cui ci si prendeva cura: veniva ripulito, approfondito se necessario e protetto mantenendo il bordo di pietre.

Fonte storica: George M. Foster, «A Summary of Yuki Culture» (1944), p. a stampa 173 — https://digicoll.lib.berkeley.edu/record/84123/files/ucar005-004.pdf.

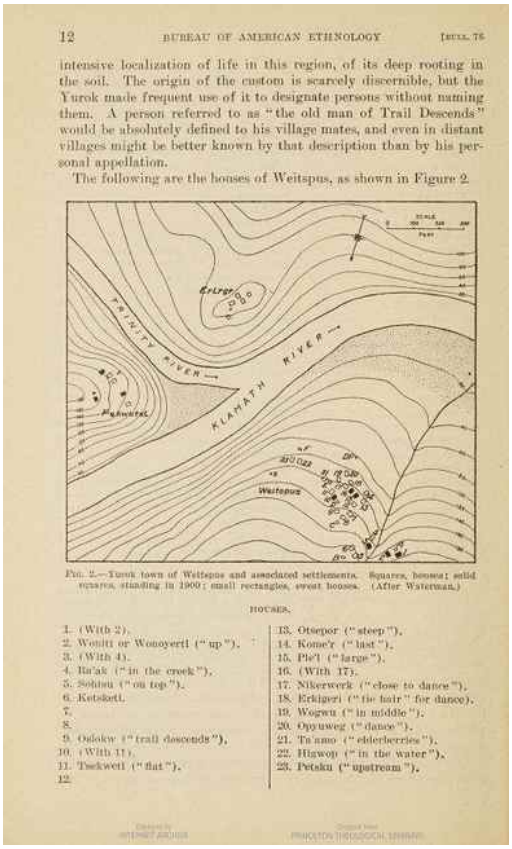
Yurok — la sorgente We’itspek da cui attingevano acqua potabile

L'insediamento di Weitspus presso la confluenza dei fiumi Klamath e Trinity

Nel nord-ovest della California due grandi fiumi, il Klamath e il Trinity, si incontrano fra montagne boscose. Presso la loro confluenza sorgeva l'insediamento yurok di Weitspus. Nel 1920 l'etnografo Thomas Talbot Waterman pubblicò una descrizione dettagliata dei nomi locali, delle abitazioni e delle fonti d'acqua. Fra questi luoghi descrisse separatamente una piccola sorgente, We’itspek.

Due nomi vicini

Il nome Weitspus indicava l'insediamento, mentre We’itspek si riferiva soprattutto alla sorgente vicina. Waterman osservava che gli abitanti del luogo usavano questi due nomi in modo molto simile. Nella testimonianza storica entrambi sono legati alla confluenza dei due fiumi.



12 BUREAU OF AMERICAN ETHNOLOGY [BULL. 78

intensive localization of life in this region, of its deep rooting in the soil. The origin of the custom is scarcely discernible, but the Yurok made frequent use of it to designate persons without naming them. A person referred to as "the old man of Trail Descends" would be absolutely defined to his village mates, and even in distant villages might be better known by that description than by his personal appellation.

The following are the houses of Weitspus, as shown in Figure 2.

TRINITY RIVER

KLAMATH RIVER

Weitspus

FIG. 2.—Yurok town of Weitspus and associated settlements. Squares, houses; solid squares, standing in 1900; small rectangles, sweat houses. (After Waterman.)

HOUSES.

1. (With 2).
2. Wonitl or Wonoyertl ("up").
3. (With 4).
4. Ra'ak ("in the creek").
5. Sohlau ("on top").
6. Ketskotl.
7.
8.
9. Oulokw ("trail descends").
10. (With 11).
11. Tsekwetl ("flat").
12.
13. Otsepor ("steep").
14. Kome'r ("last").
15. Pie'l ("large").
16. (With 17).
17. Nikerwerk ("close to dance").
18. Erkiger ("tie hair" for dance).
19. Wogwu ("in middle").
20. Opyuweg ("dance").
21. Ta'amo ("elderberries").
22. Higwop ("in the water").
23. Petsku ("upstream").

Yurok — la sorgente We’itspek da cui attingevano acqua potabile

A. L. Kroeber. Public domain (1925). Wikimedia Commons .

Da dove prendevano l'acqua

Un piccolo torrente attraversava il villaggio. Nonostante fosse vicino, in passato gli abitanti preferivano non prenderne l'acqua per bere. A questo scopo andavano alla sorgente We’itspek, situata poco più a monte rispetto all'insediamento.

Nei pressi delle case esistevano dunque diversi luoghi con acqua: il grande corso del fiume, un piccolo torrente e una sorgente distinta. Nelle attività quotidiane gli abitanti distinguevano queste fonti e sapevano dove recarsi proprio per l'acqua potabile.

La posizione della sorgente

La sorgente era legata a un punto preciso del territorio vicino a Weitspus. Il suo nome si conservava insieme a quello del villaggio, e la fonte era segnata sulla mappa storica di Waterman. L'insediamento stesso occupava entrambe le sponde di un piccolo torrente presso il Klamath.

All'epoca delle ricerche di Waterman, la configurazione di alcuni tratti delle rive era già cambiata a causa dell'estrazione dell'oro. Per questo le carte storiche sono particolarmente importanti per capire dove si trovassero i luoghi d'acqua prima di tali trasformazioni.

Il libro di Waterman conserva un semplice particolare della vita quotidiana: per bere le persone sceglievano una piccola sorgente conosciuta, anche quando vicino alle case scorreva un torrente.

Fonte storica: T. T. Waterman, «Yurok Geography» (1920), pagina a stampa 257, punto 21, e carta 26 — https://digicoll.lib.berkeley.edu/record/82790/files/ucp016-006.pdf. Una carta storica della regione di Weitspus fu pubblicata anche da A. L. Kroeber nel 1925 — https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Yurok_Town_of_Weitspus.jpg.

Miwok — come bevevano l'acqua da piccoli mestoli intrecciati

Un cestino per l'acqua e per le bevande di frutti selvatici

Nella California centrale e settentrionale il popolo Miwok utilizzava cesti vegetali di dimensioni molto diverse. Fra essi si trovavano recipienti piccolissimi, facili da tenere in mano. Da questi cestini si bevevano l'acqua e una bevanda preparata con i frutti della manzanita.

Gli etnografi Samuel Barrett ed Edward Gifford descrissero tali oggetti nel libro «Miwok Material Culture» del 1933. Ne conservarono i nomi locali, la forma, gli usi e le dimensioni di diversi esemplari museali.

Com'era fatto il mestolo



Miwok — come bevevano l'acqua da piccoli mestoli intrecciati

Daderot, photo 15 Nov 2013; basket maker unidentified. CC0 1.0 Universal (photo dedicated to public domain). Wikimedia Commons .

I piccoli mestoli erano fabbricati con materiale vegetale mediante un intreccio a spirale molto fitto. Ramoscelli o fibre venivano uniti in un recipiente rotondeggiante, poco profondo e aperto in alto. Era molto diverso dai grandi cesti destinati alla preparazione e alla conservazione degli alimenti.

Un oggetto simile poteva essere avvicinato all'acqua per raccoglierne una piccola quantità e poi portato alla bocca. La testimonianza storica indica espressamente che questi piccoli cesti venivano utilizzati per bere acqua e bevande di manzanita.

Come venivano chiamati

I diversi gruppi Miwok avevano nomi propri. Barrett e Gifford registrarono pulī’sa fra i Miwok delle pianure, pudī’sa fra quelli settentrionali, pūlī’ssa e sō’tonō fra quelli centrali, e pūla’kka fra quelli meridionali.

I nomi cambiavano da una zona all'altra, ma indicavano un tipo simile di piccolo recipiente intrecciato destinato a bere.

Le dimensioni dei veri mestoli

Nel catalogo museale gli etnografi indicarono un mestolo dei Miwok settentrionali con un diametro del bordo di circa 168 millimetri. Per un altro esemplare dello stesso gruppo registrarono un'altezza di circa 76 millimetri.

Esistevano anche altre dimensioni, ma questi due esempi mostrano piccoli recipienti da tenere in mano. Non devono essere confusi con i grandi cesti che potevano servire a cuocere il cibo con pietre riscaldate.

Per quali bevande

Il mestolo permetteva di bere acqua comune. Con lo stesso oggetto si poteva attingere una bevanda di manzanita, preparata con i frutti dell'arbusto locale e acqua. Si trattava dunque di un piccolo recipiente versatile per l'uso quotidiano.

Le diverse forme delle stoviglie intrecciate non erano casuali: i grandi cesti erano adatti alle provviste e alla preparazione del cibo, quelli piccoli alla distribuzione delle bevande e all'atto del bere.

Che cosa si è conservato

I ricercatori descrissero e fotografarono veri mestoli Miwok, alcuni dei quali sono indicati nelle loro tavole con numeri d'inventario museale. Sono giunti fino a oggi anche altri cesti Miwok: un esempio è un cesto fabbricato prima del 1917 e conservato nell'Oakland Museum of California.

Questo oggetto museale testimonia l'autentica tradizione di intreccio dei Miwok, anche se non è stato accertato che servisse proprio per bere acqua. Dei veri mestoli per l'acqua parla invece la documentazione etnografica.

Fonte storica: S. A. Barrett ed E. W. Gifford, «Miwok Material Culture» (1933), sezione «Techniques», descrizione dei mestoli, numeri di catalogo e dimensioni — https://www.yosemite.ca.us/library/miwok_material_culture/techniques.html.

Cahuilla — i pozzi a gradini temakawomal

Come nel deserto si raggiungeva l'acqua sotterranea

Fra le valli aride della California meridionale i Cahuilla conoscevano luoghi in cui l'acqua rimaneva disponibile anche quando i letti dei torrenti si prosciugavano. In alcuni punti affiorava naturalmente in una sorgente; in altri, per raggiungerla, bisognava scendere nel terreno.

I Cahuilla del deserto chiamavano questi pozzi temakawomal, «olla di terra». Il nome si è conservato nella storia della Augustine Band of Cahuilla Indians. I loro pozzi differivano da una stretta trivellazione moderna: un ampio accesso scavato nella terra scendeva attraverso una successione di gradini. Si poteva arrivare all'acqua a piedi, senza un lungo mestolo calato con una corda.

Come era fatto un temakawomal



Cahuilla — i pozzi a gradini temakawomal

C. C. Pierce (1861–1946). Public domain US (pre-1930). Wikimedia Commons .

1. Si individuava il luogo in cui, sotto la superficie asciutta, rimaneva dell'acqua sotterranea.
2. Si scavava nel terreno una cavità aperta con gradini. Scendendo su questi gradini di terra, la persona raggiungeva un livello inferiore rispetto alla superficie circostante del deserto.
3. Nella parte più bassa il percorso arrivava all'acqua, che poteva essere raccolta direttamente nel punto in cui affiorava.
4. Se il livello dell'acqua sotterranea si abbassava, si proseguiva lo scavo più in profondità. I gradini di terra prolungavano l'accesso all'acqua, senza cambiare la sorgente naturale.

Questa struttura aperta aveva anche un'altra caratteristica. Secondo il racconto della tribù, tali pozzi permettevano anche agli animali di bere. Per gli abitanti dei villaggi desertici erano luoghi d'acqua conosciuti e frequentati regolarmente.

Dove si trovavano i pozzi. Gli insediamenti Cahuilla nella valle di Coachella sorgevano vicino a torrenti, sorgenti e zone in cui si poteva raggiungere l'acqua sotterranea attraverso il terreno. A volte la pressione dell'acqua la faceva risalire spontaneamente in superficie. Dove ciò non avveniva, le persone realizzavano accessi scavati nella terra.

Una fotografia storica di Charles Chester Pierce, risalente a circa il 1903, mostra un pozzo Cahuilla nella località di Martinez. Nell'immagine sono visibili il bordo di terra, una piccola depressione e una vegetazione fitta attorno al punto d'acqua.

L'acqua e la terra stessa formavano qui una sola costruzione: le pareti erano il suolo, la scala era composta da gradini scavati e la sorgente restava l'acqua sotterranea del deserto.

Fonti: Augustine Band of Cahuilla Indians, «History & Heritage», sezione «Water Wells» — https://tribe.augustinetribe-nsn.gov/history-heritage/. Fotografia storica: Charles C. Pierce, CHS-2310 — https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Indian_well_at_Martinez,_showing_the_heavy_vegetation_around_it,_ca.1903_(CHS-2310).jpg.

Cahuilla — come preparavano una bevanda dolce con il mesquite

Menyikish pishpakhatem, valle di Coachella

Nella calda valle di Coachella il mesquite cresceva presso gli insediamenti dei Cahuilla del deserto. Questi alberi si riconoscevano per le piccole foglioline appaiate, le lunghe infiorescenze chiare e i baccelli che maturavano in estate. Il mesquite forniva cibo che si poteva preparare senza fuoco: i frutti maturi venivano mangiati freschi e, con essi e con acqua, si otteneva una bevanda dolce.

Il popolo Augustine Band of Cahuilla Indians ne ha conservato il nome: menyikish pishpakhatem. Nella storia della tribù si racconta che questa bevanda piaceva particolarmente ai bambini.

Come raccoglievano il mesquite



Cahuilla — come preparavano una bevanda dolce con il mesquite
Robb Hannawacker / Joshua Tree NPS. Public Domain US (NPS government work). Wikimedia Commons .

I fiori comparivano in giugno. In luglio e agosto maturavano i lunghi baccelli. Durante questa stagione i Cahuilla raccoglievano i frutti dolci: li mangiavano subito, li essiccavano per farne scorta oppure li utilizzavano per preparare una bevanda.

Come preparavano la bevanda con i baccelli

1. Raccoglievano i frutti maturi del mesquite del miele.
2. Schiacciavano i baccelli per ottenerne una massa dolce.
3. Mescolavano la massa schiacciata con acqua, che si univa al contenuto dolce dei baccelli e diventava una bevanda leggermente densa.

4. Bevevano la preparazione fresca, senza ricorrere al fuoco o alla bollitura.

La stessa tradizione comprendeva una seconda bevanda, preparata con i fiori. Le infiorescenze raccolte venivano essiccate al sole e poi immerse nell'acqua. Ne risultava un liquido rinfrescante dal sapore vegetale, anch'esso senza riscaldamento.

Il mesquite era strettamente legato agli insediamenti dei Cahuilla del deserto. Nei racconti storici dei ricercatori molti villaggi si trovavano vicino a fitti boschetti di mesquite. Gli abitanti sapevano quando questi alberi avrebbero fiorito e quando i frutti avrebbero cominciato a maturare.

In una fotografia scattata all'Oasis of Mara nel Joshua Tree National Park si vedono i lunghi baccelli del mesquite del miele fra le foglie. È questo il materiale vegetale da cui i Cahuilla preparavano il menyikish.

Fonte della tribù: Augustine Band of Cahuilla Indians, «History & Heritage», sezione «The Honey Mesquite Bean» — https://tribe.augustinetribe-nsn.gov/history-heritage/. Fotografia: Robb Hannawacker, Joshua Tree National Park, 2007 — https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Honey_Mesquite_(Prosopis_glandulosa)_beans;_Oasis_of_Mara.jpg.

Cahuilla — i cesti intrecciati nčat con cui trasportavano l'acqua

Recipienti naturali della California desertica

Nel deserto di Coachella l'acqua faceva parte della vita di ogni insediamento Cahuilla. Veniva presa da sorgenti conosciute e da pozzi scavati nella terra. Per trasportarla, gli abitanti sapevano fabbricare recipienti esclusivamente vegetali: steli e fibre intrecciati formavano pareti resistenti.

La Augustine Band of Cahuilla Indians ha conservato il nome nčat, «cesto». Le artigiane realizzavano oggetti intrecciati di varie dimensioni. Alcuni servivano a raccogliere semi e frutti, altri venivano utilizzati in casa. Certi cesti avevano pareti così fitte da poter trasportare acqua.

Con quali materiali intrecciavano



Cahuilla — i cesti intrecciati nčat con cui trasportavano l'acqua
George Wharton James, CHS-3825. Public domain US. Wikimedia Commons .

Per i cesti utilizzavano steli erbacei e strisce vegetali robuste. Nella descrizione storica di David Barrows (1900) la base del giro a spirale consisteva in un sottile fascio d'erba. La striscia di lavoro veniva ricavata, fra l'altro, da steli di giunco o da rami di sommacco divisi finemente. Non occorrevano materiali artificiali.

Come univano i giri vegetali

1. Riunivano diversi steli d'erba in un fascio lungo e sottile, base del primo giro.
2. Avvolgevano strettamente questo fascio con una striscia vegetale più sottile, procedendo gradualmente a spirale.

3. Facevano passare la striscia attraverso il giro inferiore adiacente e quindi la avvolgevano di nuovo intorno al fascio superiore. A ogni passaggio i due giri si collegavano.
4. Stringevano ogni avvolgimento. I giri vicini aderivano sempre più l'uno all'altro e la parete del cesto si alzava progressivamente.
5. Proseguendo la spirale ottenevano un cesto della profondità desiderata. Nell'intreccio fine dei Cahuilla, per un pollice — circa 2,5 centimetri — si contavano cinque–sette giri a spirale.

È il metodo di intreccio a spirale descritto da un osservatore negli insediamenti Cahuilla. La possibilità di trasportare l'acqua in cesti particolarmente fitti è documentata separatamente dalla stessa tribù Augustine.

Come li utilizzavano

L'acqua attinta a una sorgente o a un pozzo veniva trasportata all'accampamento in un recipiente intrecciato. Esistevano anche altri luoghi naturali per l'acqua: nelle terre desertiche dei Cahuilla si trovavano i pozzi a gradini temakawomal, da cui si poteva prendere acqua per le necessità quotidiane.

La fotografia storica

Intorno al 1900 George Wharton James fotografò l'artigiana Cahuilla Maria Los Angeles mentre intrecciava un cesto. Nell'immagine è visibile l'oggetto vegetale ancora incompiuto fra le sue mani, insieme ai materiali preparati accanto a lei.

Fonti:

- Augustine Band of Cahuilla Indians, «History & Heritage», Basket-Makers — https://tribe.augustinetribe-nsn.gov/history-heritage/
- David Prescott Barrows, «The Ethno-Botany of the Coahuilla Indians of Southern California» (1900), «Baskets and Basket-Making», pp. 42–44 — https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d1/The_ethno-botany_of_the_Coahuilla_Indians_of_Southern_California_%28IA_ethnobotany00barrrich%29.pdf .

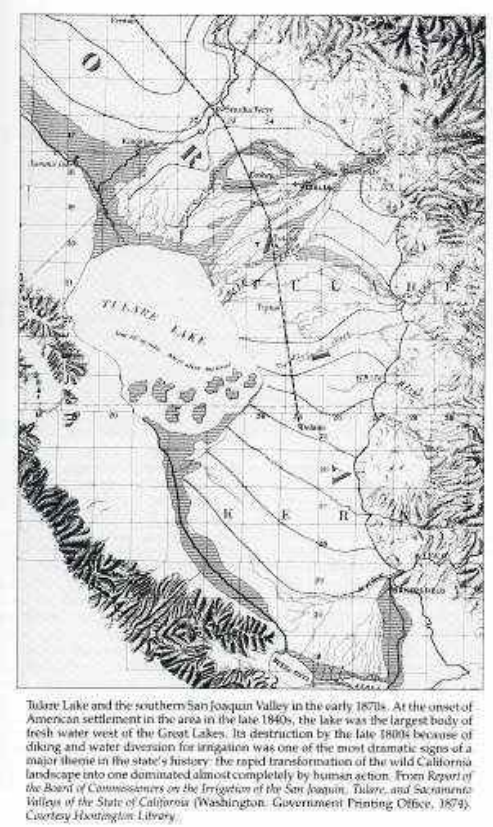
Tachi Yokuts — la borraccia d'acqua ah’ch intrecciata con tule

Un recipiente autentico del 1903 dalle rive del lago Tulare

Il 5 giugno 1903 Clinton Hart Merriam acquistò da una donna del popolo Tachi Yokuts una borraccia per l'acqua che lei aveva fabbricato con materiale vegetale. La donna abitava in una casa di tule presso un insediamento situato circa sette miglia a sud-est di Lemoore, nella California centrale. Negli appunti sul campo il ricercatore registrò il nome del recipiente: ah’ts oppure ah’ch.

L'oggetto si è conservato. Oggi si trova nel museo antropologico dell'Università della California a Davis con il numero d'inventario CHM 873. La descrizione scientifica permette di conoscerne non soltanto le dimensioni, ma anche le caratteristiche dell'intreccio vegetale molto fitto.

Dimensioni e forma



Tulare Lake and the southern San Joaquin Valley in the early 1870s. At the onset of American settlement in the area in the late 1840s, the lake was the largest body of fresh water west of the Great Lakes. Its destruction by the late 1800s because of diking and water diversion for irrigation was one of the most dramatic signs of a major theme in the state's history: the rapid transformation of the wild California landscape into one dominated almost completely by human action. From *Report of the Board of Commissioners on the Irrigation of the San Joaquin, Tulare, and Sacramento Valleys of the State of California* (Washington: Government Printing Office, 1874). *Courtesy Huntington Library.*

Tachi Yokuts — la borraccia d'acqua ah’ch intrecciata con tule

Board of Commissioners on Irrigation of San Joaquin, Tulare, Sacramento Valleys / US Government Printing Office. Public Domain (1874, U.S. Government Printing Office). Wikimedia Commons .

L'altezza del recipiente museale è di circa 25 centimetri e il diametro di circa 19,5 centimetri. Possiede un corpo arrotondato e un collo relativamente stretto. Diversamente da un grande cesto aperto, questa forma è adatta al trasporto di liquidi.

Di che cosa era fatta la borraccia

Il materiale vegetale principale era il tule, che cresceva nelle zone paludose della valle. Il museo descrive un intreccio rigido: i fili che legavano la struttura vegetale passavano in direzione obliqua. Le pareti erano sufficientemente compatte da mantenere la forma del recipiente.



Tachi Yokuts — la borraccia d'acqua ah’ch intrecciata con tule
Gordon Leppig and Andrea J. Pickart, U.S. Fish & Wildlife Service. Public Domain US, federal USFWS work. Wikimedia Commons .

Una caratteristica importante di questo esemplare conservato è che **non presenta un rivestimento di resina di pino**.

Come le borracce trattenevano l'acqua

Presso i Tachi e gli altri Yokuts delle pianure esistevano diversi modi per ridurre le perdite d'acqua attraverso i recipienti intrecciati. Il museo ne descrive due.

Il primo sfruttava le proprietà del tule: il recipiente veniva saturato d'acqua, le parti vegetali si gonfiavano e gli spazi fra le fibre diventavano più piccoli.

Nel secondo caso la superficie della borraccia veniva ricoperta di resina di pino, che riempiva gli interstizi fra le fibre. Tuttavia non si deve attribuire questa tecnica a ogni oggetto: la borraccia conservata CHM 873 non presenta alcun rivestimento di resina.

A che cos'altro serviva la borraccia

Il museo osserva che recipienti simili senza rivestimento di resina venivano talvolta usati anche per i semi. L'oggetto conservato parla quindi di due possibili impieghi delle stoviglie vegetali: custodire scorte asciutte e contenere acqua in un recipiente intrecciato.

La tradizione presso il lago Tulare

La valle attorno al lago forniva molto tule e altre piante adatte all'intreccio. Con esse si fabbricavano grandi stuoie, rivestimenti di case, cesti e borracce per l'acqua. Tutti questi oggetti avevano forme differenti, ma si basavano sulla conoscenza della flessibilità e della resistenza delle fibre vegetali.

Il recipiente autentico, acquistato nel giugno del 1903, ha conservato una forma, dimensioni e un antico nome precisi, ah’ch: una rara opportunità per confrontare il racconto storico con un oggetto reale.

Fonti: UC Davis Department of Anthropology Museum, «Tachi Yokuts Waterbottle» (2015) — https://anthromuseum.ucdavis.edu/news/july-16-2015-tachi-yokuts-waterbottle; C. Hart Merriam, «Field Work Among Yokuts Tribes, 1902–1904», appunto del 1903 — https://digicoll.lib.berkeley.edu/record/84252.

Chemehuevi — come proteggevano le piccole sorgenti nel deserto

Pietre sopra l'uscita dell'acqua e trasporto dei recipienti lungo i sentieri

Nel deserto del Mojave era importante conoscere non soltanto la posizione dei grandi fiumi, ma anche quella dei piccoli punti in cui l'acqua sotterranea affiorava. I Chemehuevi ricordavano le sorgenti e i luoghi in cui si trovava acqua stagionale, si spostavano tra essi lungo sentieri conosciuti e trasmettevano questo sapere alle generazioni successive.

Uno studio storico ed etnografico presentato alla California Energy Commission nel 2010 conserva notizie sul modo in cui i Chemehuevi si prendevano cura delle piccole sorgenti naturali. I materiali si basano sulle ricerche di Catherine Fowler e sulla registrazione di racconti storici.

Pietre sopra una piccola sorgente



Chemehuevi — come proteggevano le piccole sorgenti nel deserto

National Park Service NPGallery photographer not specified. Public Domain US (NPS employee official work). Wikimedia Commons .

Alcune piccole sorgenti venivano talvolta coperte con pietre. Secondo la spiegazione riportata nella fonte, in questo modo si proteggeva l'acqua dall'interferenza di animali e di altre persone.

Si trattava precisamente di coprire il punto naturale di affioramento, non di costruire un grande pozzo. Lo studio non indica le dimensioni delle pietre, il numero degli strati né uno schema di posa. Conta il particolare storico stesso: si potevano proteggere le piccole fonti d'acqua coprendole con il materiale disponibile nelle vicinanze.

Dove passavano i percorsi dell'acqua



Chemehuevi — come proteggevano le piccole sorgenti nel deserto
Jesse Pluim, Bureau of Land Management California. Public Domain US (federal employee). Wikimedia Commons .

La rete dei sentieri Chemehuevi collegava il fiume Colorado alle sorgenti e ai luoghi rocciosi con acqua nelle montagne del Mojave. Alcune fonti conservavano acqua in modo permanente, altre dipendevano dalle piogge recenti.

Le famiglie che si spostavano più lentamente sceglievano percorsi con soste d'acqua più vicine tra loro. I messaggeri veloci potevano percorrere itinerari più diretti, con distanze maggiori fra una sorgente e l'altra.

Come trasportavano l'acqua

Nel racconto di Matavium si è conservata una descrizione dei recipienti per l'acqua: venivano trasportati all'interno di un cesto da carico oppure in una rete da trasporto. Questi oggetti aiutavano a portare una riserva d'acqua da una fonte alla successiva.

Arrivando a ogni luogo con acqua, i viaggiatori tenevano conto della strada ancora da percorrere. Pianificare il passaggio era particolarmente importante dove un bacino stagionale poteva prosciugarsi fra due periodi di pioggia.

Chi andava alle sorgenti

Lo studio storico riferisce anche che donne addestrate a esplorare il territorio e a muoversi lungo i sentieri potevano recarsi a sorgenti lontane per prendere acqua durante gli spostamenti. Conoscere il percorso faceva parte della normale preparazione di chi viaggiava.

La differenza fra proteggere una sorgente e conservare l'acqua

Una sorgente coperta con pietre rimaneva un luogo d'acqua naturale. Un recipiente, al contrario, permetteva di portare via una parte dell'acqua. Si trattava di due pratiche diverse, che potevano essere utilizzate insieme durante lunghi viaggi attraverso il deserto.

Fonte storica: «SES Solar One — Cultural Resources, Data Request 102», 2010, sezione sui luoghi d'acqua e sui sentieri dei Chemehuevi, con riferimenti a Fowler (2004), Laird (1976) e Matavium — https://efiling.energy.ca.gov/GetDocument.aspx?DocumentContentId=47511&tn=55663.

Ripari

I Kumeyaay — come costruivano la dimora a cupola e’waa

Salice, tule e legature vegetali nella California meridionale

Nelle terre dei Kumeyaay, nella California meridionale, si costruivano abitazioni con un tetto arrotondato e un ingresso basso. Una di queste dimore era chiamata e’waa. La sua forma non era creata da pesanti tronchi, ma da lunghi rami flessibili piegati gli uni verso gli altri. Sopra la struttura veniva sistemata una copertura vegetale.

Per il tempo piovoso erano particolarmente adatti gli steli di tule, piante palustri che crescevano presso l'acqua dolce. Gli steli secchi lasciavano passare l'aria tra le fibre; quando si bagnavano, si gonfiavano, rendendo più compatto lo strato esterno.

Da che cosa era composta la casa



I Kumeyaay — come costruivano la dimora a cupola e’waa
Edward S. Curtis. Public domain (US). Wikimedia Commons .

Salice. I lunghi rami flessibili costituivano la base della cupola. Formavano elementi portanti che si incurvavano verso l'interno e si univano nella parte superiore dell'abitazione.

Legature vegetali. Dalle fibre di yucca o di agave si ottenevano corde resistenti per collegare le pertiche e fissare il rivestimento esterno.

Tule. Si raccoglievano i lunghi steli delle piante palustri, li si lasciava seccare e li si legava in fasci. Durante la stagione delle piogge servivano a coprire la struttura, formando progressivamente un tetto fitto.



I Kumeyaay — come costruivano la dimora a cupola e’waa
sdpitbull. CC BY 2.0 . Wikimedia Commons . Ridimensionata per il web..

Pietre. Venivano disposte attorno al margine esterno dell'abitazione. Questo anello rendeva più difficile l'ingresso di piccoli animali.

Come prendeva forma la cupola

1. Si sceglieva un'area per la dimora e si tracciava un perimetro arrotondato. Lungo questo cerchio si disponevano i lunghi rami di salice.
2. Le estremità inferiori dei rami venivano fissate nel terreno. I rami erano piegati verso l'interno per creare una forma arrotondata sopra il centro dell'area.
3. Le parti superiori della struttura erano unite con corde vegetali. Ulteriori rami trasversali collegavano gli archi principali.
4. Si raccoglievano gli steli di tule e li si lasciava asciugare. Poi si legavano in fasci adatti a essere fissati alla struttura.
5. I fasci venivano legati gradualmente agli archi esterni, chiudendo le pareti laterali e la sommità della casa. Si lasciava un'apertura distinta per l'ingresso.
6. Si disponevano pietre lungo il bordo inferiore. In alcune abitazioni la base delle pareti veniva ulteriormente compattata con terra e argilla.
7. All'interno, sul pavimento di terra, si stendevano stuoie di tule. Servivano per sedersi e dormire.

Il rivestimento poteva variare secondo il luogo e la stagione. In condizioni asciutte si utilizzavano anche arbusti disposti più liberamente; dove serviva una copertura più densa contro la pioggia, si sceglieva il tule.

In un album storico di Edward Curtis, pubblicato nel 1926, si conserva una fotografia di una donna Kumeyaay accanto a una casa a Campo. L'immagine mostra la forma dell'abitazione terminata e il suo rivestimento vegetale. Una fotografia moderna intitolata Kumeyaay Home, del 2006, permette di esaminare un altro esempio di questo tipo di costruzione.

Fonti: Kumeyaay Diegueño Land Conservancy / Sycuan Band of the Kumeyaay Nation, «Learning Landscapes», sezione dedicata a e’waa — https://www.parks.ca.gov/pages/663/files/LearningLandscapes_Edited_20201120v1c%20REMEDIATED.pdf; «A Teacher’s Guide to Historical and Contemporary Kumeyaay Culture», sezione 1.5 Shelter — https://mtrp.org/wp-content/uploads/2024/08/kumeyaay_teachers_guide.pdf.

I Kawaiisu — la casa invernale tomo kahni che proteggeva dalla pioggia

Montagne Tehachapi, California meridionale

I Kawaiisu costruivano case invernali chiamate tomo kahni con piante e pietre. La casa aveva una base rotondeggiante e i rami si univano in alto formando una cupola simile a un cesto rovesciato. Gli strati esterni di arbusti, corteccia e tule chiudevano gli spazi tra le pertiche. Davanti all'ingresso era appesa una stuoia vegetale. All'interno le persone dormivano con i piedi rivolti verso il centro dell'abitazione.

Che cosa usavano. Pertiche di salice o di ginepro per la struttura; rami più sottili per le legature interne ed esterne; fasci di arbusti; grandi pezzi di corteccia oppure stuoie di tule; pietre naturali per l'anello alla base e una stuoia separata per l'ingresso. Nella descrizione storica di questa casa non erano necessari fissaggi metallici: i componenti si univano mediante materiali vegetali.

Come costruivano la tomo kahni — sequenza



I Kawaiisu — la casa invernale tomo kahni che proteggeva dalla pioggia
Chevy111. CC BY-SA 4.0 . Wikimedia Commons . Ridimensionata per il web..

1. La base. Si sceglieva un luogo adatto a una dimora invernale rotonda. Lungo il profilo della futura casa si disponevano le estremità inferiori di rami e pertiche robusti. In uno degli insediamenti descritti, alcune case avevano un diametro di circa 12–15 piedi.
2. L'intelaiatura. Le pertiche di salice o di ginepro venivano orientate verso l'alto e collegate tra loro. Si otteneva una forma arrotondata, che si restringeva verso la sommità. Legature realizzate con rami flessibili tenevano insieme gli elementi.
3. I rami trasversali. Rami più sottili erano legati sia all'esterno sia all'interno delle pertiche principali. Così l'intelaiatura acquistava spessore e tra i due strati di rami rimanevano spazi per il riempimento vegetale.
4. La massa di arbusti. Negli spazi tra i rami si inserivano fasci di arbusti, chiudendo le fessure. Ne risultava una parete spessa, composta interamente da piante locali.

5. Il rivestimento contro la pioggia. Sopra lo strato esterno di arbusti si disponevano corteccia o teli di tule, pianta palustre dal lungo stelo. Coprivano i rami e formavano un ulteriore strato di tetto. Nella descrizione della tomo kahni questa copertura viene indicata espressamente come un modo per rendere l'abitazione più compatta durante la pioggia.
6. L'anello di pietre. Alla base si disponevano pietre naturali. L'anello tratteneva i bordi inferiori della costruzione quando soffiava un vento forte.
7. L'ingresso. Si lasciava un'apertura su un lato e la si chiudeva con una stuoia sospesa. La stuoia poteva essere spostata per entrare e poi abbassata di nuovo.

Dove e come dormivano. Al centro dell'abitazione si trovava un piccolo focolare circondato da pietre; in alto veniva lasciata un'apertura per il fumo. Le persone si sdraiavano sul pavimento con i piedi verso il centro, in direzione del focolare. Nella stagione fredda usavano coperte di pelli di coniglio, nelle quali si avvolgevano per la notte.

Quando venivano utilizzate. La tomo kahni era una casa invernale. D'estate i Kawaiisu si trasferivano nelle parti più alte e fresche del loro territorio e allestivano altre costruzioni, tra cui ripari aperti che offrivano ombra, chiamati hava kahni. Per soste brevi erano conosciuti anche semplici frangivento di rami.

La tomo kahni invernale si distingueva da un riparo estivo soprattutto per la spessa copertura vegetale e la forma chiusa. Aveva strati distinti di intelaiatura, rami, arbusti, corteccia o tule: tutti materiali naturali.



I Kawaiisu — la casa invernale tomo kahni che proteggeva dalla pioggia
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz). CC BY-SA 4.0 . Wikimedia Commons . Ridimensionata per il web..

Fonti: California State Parks, «The Kawaiisu Culture» — https://www.parks.ca.gov/?page_id=24579 California State Parks, «Tomo-Kahni: Kid’s Page», sezioni Shelter / Clothing and Rabbit Skin Blankets — https://www.parks.ca.gov/?page_id=24583

I Coast Miwok — come costruivano la kotcha con salice e tule

La costa di Marin e della Sonoma meridionale

Tra i Coast Miwok, una piccola abitazione familiare era chiamata kotcha. Proteggeva dalle intemperie ed era un luogo in cui dormire. Il materiale della casa dipendeva da ciò che cresceva nelle vicinanze. Dove erano disponibili grandi sequoie, si utilizzavano ampie strisce di corteccia. Nelle zone di Point Reyes, dove la corteccia di sequoia poteva mancare, si costruivano case con pertiche di salice e tule, una pianta palustre.

L'intelaiatura di salice

Per la struttura si raccoglievano lunghe pertiche di salice. Con queste si componeva l'intelaiatura di una piccola abitazione. Si toglieva la corteccia dalle pertiche e si fissavano le giunzioni mediante legature vegetali. Si otteneva così una struttura che poteva essere coperta con lunghi steli palustri.



I Coast Miwok — come costruivano la kotcha con salice e tule
Sarah Stierch (Missvain). CC0 1.0. Wikimedia Commons .

La raccolta del tule

Il tule cresceva vicino all'acqua, nelle zone paludose e lungo rive poco profonde. I suoi lunghi steli venivano raccolti nelle paludi vicine e trasportati alla casa in costruzione. Sull'intelaiatura finita diventavano un rivestimento esterno contro il vento e la pioggia.

Come prendeva forma la kotcha

1. Si sceglieva il luogo per una piccola abitazione familiare e si definiva lo spazio che occorreva coprire con il tetto.
2. Con le pertiche di salice si componeva l'intelaiatura, dando forma alla futura casa.

3. Si toglieva la corteccia alle pertiche e le si legava tra loro.
4. Gli steli di tule raccolti nelle paludi venivano posati sull'intelaiatura, coprendo gradualmente le pareti.
5. Il rivestimento vegetale veniva reso fitto. Per proteggere dalle piogge invernali, in alcuni punti raggiungeva uno spessore di due piedi, circa 60 centimetri.
6. Si lasciava un'apertura nel rivestimento, così da poter entrare.
7. L'interno rimaneva un luogo di riposo notturno. Nelle case kotcha dei Coast Miwok sono documentati pavimenti di terra leggermente ribassati, ricoperti da stuoie intrecciate di tule e pelli.

Una variante: la casa di corteccia

Nelle foreste costiere i Miwok costruivano anche kotcha con un'intelaiatura di robuste pertiche di abete di Douglas. Le pertiche venivano legate con liane e le pareti esterne e il tetto erano ricoperti da grandi strisce di corteccia di sequoia. All'interno, sul pavimento di terra, si stendevano stuoie morbide e pelli.

La forma dell'abitazione rimaneva legata alla natura che circondava il villaggio: salice e tule nelle zone paludose, corteccia e robuste pertiche di legno nelle foreste.

All'Olompali State Historic Park oggi si possono vedere abitazioni ricostruite dei Coast Miwok, rivestite di materiali vegetali. Una loro fotografia contemporanea permette di osservare la sagoma e lo strato esterno di tule.

Fonte storica: National Park Service, «Guide to the Miwok Village: Kule Loklo», sezioni «Tule House» e «Redwood Bark House» — https://npshistory.com/publications/pore/brochures/miwok-village.pdf.
Fotografia: Sarah Stierch, Olompali State Historic Park, 2016 — https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Miwok_dwellings.jpg.

I Sierra Miwok — una casa conica di lastre di corteccia senza palo centrale

Umū'tca, Sierra Nevada

Nelle regioni montane della California i Miwok costruivano abitazioni coniche utilizzando grandi lastre di corteccia d'albero. Per una di queste case si è conservato il nome umū'tca. La sua particolarità era che la corteccia stessa poteva fungere contemporaneamente da parete e tetto: i grandi pezzi venivano appoggiati obliquamente gli uni agli altri e mantenevano la forma senza un palo centrale.

Il materiale principale. Nell'etnografia di Barrett e Gifford viene menzionata in particolare la corteccia del cedro incenso della California, incense cedar, il cui nome scientifico attuale è Calocedrus decurrens. A diverse altitudini si usava anche la corteccia dei pini e della sequoia gigante. La corteccia veniva prelevata da alberi già morti: grandi strati staccati naturalmente fornivano lastre già pronte.

Com'era fatta la casa. Aveva la forma di un cono con un pavimento di terra circolare. Per le abitazioni montane gli etnografi riportano un diametro di circa 8–15 piedi, ossia 2,4–4,6 metri. L'ingresso era ricavato direttamente nella parete inclinata. A volte si aggiungevano aghi di pino sul lato interno, mentre la parte inferiore esterna poteva essere ricoperta di terra.



I Sierra Miwok — una casa conica di lastre di corteccia senza palo centrale
Almonroth. CC BY-SA 3.0 . Wikimedia Commons . Ridimensionata per il web..

Come si assemblava la casa

1. Le lastre di corteccia. Si selezionavano pezzi di corteccia lunghi, larghi e sufficientemente robusti da poter rimanere inclinati. Erano particolarmente apprezzati i grandi strati di cedro incenso, con la loro corteccia spessa e fibrosa.

2. Il cerchio sul terreno. Lo spazio della futura abitazione aveva un contorno arrotondato. Le grandi lastre venivano disposte lungo il bordo, lasciando libero il punto destinato all'ingresso.
3. Il primo cono. Ogni lastra veniva inclinata con l'estremità superiore verso il centro della futura casa. Le parti alte si sostenevano a vicenda. Si formava così un cono autoportante, senza intelaiatura separata né palo centrale.
4. La chiusura delle fessure. Sulle giunzioni tra le prime lastre si sovrapponevano altri pezzi di corteccia. Gli strati successivi chiudevano gli spazi tra i precedenti. Secondo la descrizione storica, nei punti di congiunzione si potevano avere tre o quattro spessori di corteccia. Era proprio questa sovrapposizione a rendere la copertura compatta sotto la pioggia.
5. La lastra d'ingresso. Su un lato inclinato si lasciava un'apertura. Davanti a essa si teneva un grande pezzo di corteccia separato. Quando occorreva chiudere il passaggio, la lastra vi veniva appoggiata contro; non esisteva un telaio speciale per la porta.
6. La parte inferiore. In alcune varianti si accumulava terra attorno alla base. Il margine inferiore della corteccia rimaneva circondato da un basso terrapieno. All'interno, il pavimento di terra poteva restare scoperto oppure venire ricoperto da una lettiera.
7. Il giaciglio sul pavimento. Per dormire i Miwok disponevano sul terreno uno strato di aghi di pino e sopra di esso stendevano stuoie o pelli. A volte un piccolo mucchio di aghi fungeva da cuscino. Gli stessi materiali naturali erano quindi utilizzati sia per la copertura della casa sia per il posto in cui dormire.

La differenza rispetto a un'abitazione di rami. I Miwok conoscevano anche un altro tipo di casa: un'intelaiatura conica di pertiche veniva ricoperta con erba, arbusti o tule, disponendo la vegetazione in file e legandola con tralci di vite selvatica. Nella casa realizzata con grandi lastre di corteccia, invece, quella struttura e quelle legature non erano necessarie.

Oggi nello Yosemite Village si può vedere una ricostruzione di una simile abitazione di corteccia. In una fotografia storica di Eadweard Muybridge del 1872 alcuni Miwok si trovano accanto a una costruzione di corteccia nei pressi del fiume Merced.



I Sierra Miwok — una casa conica di lastre di corteccia senza palo centrale
Eadweard Muybridge. Public domain (pre-1931). Wikimedia Commons .

Fonte storica: S. A. Barrett ed E. W. Gifford, «Miwok Material Culture», sezione Dwellings (1933) — https://www.yosemite.ca.us/library/miwok_material_culture/dwellings.html.

I Miwok centrali — la dimora trasportabile tcaama

Come le stuoie di tule diventavano una casa conica

Nelle zone pedemontane della Sierra Nevada i Miwok centrali conoscevano una particolare abitazione trasportabile, la tcaama. A differenza delle case fatte con pesanti lastre di corteccia, gli elementi principali che si potevano trasportare erano stuoie realizzate con il tule, una pianta palustre. Una stuoia separata serviva a chiudere l'ingresso.

Conosciamo la struttura della tcaama grazie a una descrizione etnografica di Samuel Barrett ed Edward Gifford pubblicata nel 1933. Gli studiosi registrarono il nome dell'abitazione, la sua forma, i materiali e una caratteristica importante: le stuoie erano fissate a bastoni, così da poter essere arrotolate e portate via.

I materiali



I Miwok centrali — la dimora trasportabile tcaama

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz). CC BY-SA 4.0 . Wikimedia Commons . Ridimensionata per il web..

Tule — nome collettivo di piante palustri dal lungo stelo, utilizzate per realizzare grandi stuoie flessibili. Questi teli non erano semplici giacigli: servivano anche a coprire le pareti laterali della casa.

Bastoni — facevano parte del sistema di fissaggio delle stuoie. Aiutavano ad arrotolare i teli vegetali e a trasportarli. La fonte non specifica il numero esatto dei bastoni né lo schema dei loro collegamenti.

Stuoia d'ingresso — un telo separato di tule con cui si chiudeva l'apertura.

La struttura della casa trasportabile

1. La casa aveva una forma conica. Il rivestimento esterno era formato da stuoie di tule.

2. I teli erano collegati ai bastoni, così che ogni parte potesse trasformarsi in un rotolo trasportabile.
3. Nella superficie laterale del cono si lasciava un ingresso e lo si chiudeva con una stuoia separata.
4. Quando l'abitazione veniva spostata, i teli vegetali potevano essere arrotolati insieme ai bastoni fissati a essi e poi distesi nuovamente nel luogo della sosta successiva.

Proprio la possibilità di arrotolare le parti del rivestimento distingueva la tcaama da una casa che doveva essere ricostruita ogni volta usando grandi materiali immobili.

Dove veniva usata la tcaama

Barrett e Gifford associavano questa abitazione ai Miwok centrali e a territori situati sotto i 1.500 piedi sul livello del mare, vale a dire circa 460 metri. Si tratta di aree pedemontane e di pianura dove crescevano piante palustri adatte.

I Miwok conoscevano anche altri ripari estivi: tettoie aperte di rami ed erba e, nei boschi montani, case coniche di corteccia. La tcaama si distingueva però proprio per il rivestimento di stuoie arrotolabili e per la porta fatta anch'essa di una stuoia.

Fonte storica: S. A. Barrett ed E. W. Gifford, «Miwok Material Culture» (1933), sezione Dwellings — https://www.yosemite.ca.us/library/miwok_material_culture/dwellings.html.

Payómkawichum — tre tipi di case kíicha di salice, corteccia e tule

Il popolo Luiseño, la valle di Temecula e le montagne della California meridionale

La tribù Pechanga conserva una descrizione delle abitazioni tradizionali dei Payómkawichum (Luiseño). Erano chiamate kíicha. Queste dimore servivano soprattutto come luogo per dormire e come riparo dalle intemperie. Gran parte delle altre attività quotidiane si svolgeva all'aperto. Le case potevano essere rotondeggianti, a cupola o coniche, ma la loro costruzione variava secondo le piante disponibili nelle vicinanze: salice, corteccia di cedro o tule delle zone paludose.

Quanto tempo occorreva per costruirle. Nella descrizione pubblicata dalla tribù si afferma che la costruzione di una nuova kíicha richiedeva di solito alcuni giorni. Quando la casa si deteriorava, veniva riparata; perciò una dimora ben realizzata poteva durare anni.

Primo tipo — Şaxáatal kíicha, la casa di salice



Payómkawichum — tre tipi di case kíicha di salice, corteccia e tule
Jim Morefield. CC BY-SA 2.0 . Wikimedia Commons . Ridimensionata per il web..

Nella valle di Temecula i salici crescevano lungo i corsi d'acqua ed erano materiali da costruzione comuni. Le case di salice erano realizzate con una doppia intelaiatura di rami.

1. La base. Per questo tipo di casa si scavava una depressione circolare poco profonda, di circa uno o due piedi, vale a dire 30–60 centimetri. In questo modo si livellava il pavimento di terra.
2. La doppia intelaiatura. Con i ramoscelli di salice si formavano due file di elementi portanti. Fra di esse rimaneva uno spazio nel quale era possibile inserire rami più piccoli.

3. Il riempimento. Negli spazi fra i due strati dell'intelaiatura venivano inseriti fittamente rami e rametti di salice con le loro foglie. Si formava così una parete vegetale.
4. Il tetto e la posizione. Le case di salice venivano spesso collocate su piccoli pendii, dove l'acqua piovana poteva scorrere verso il basso seguendo il terreno. La forma della casa rimaneva arrotondata.

Secondo tipo — ’éesatal kíicha, la casa di corteccia di cedro

Nelle montagne i Payómkawichum usavano grandi lastre di corteccia di cedro prelevate da alberi morti. Anche queste case venivano costruite sopra una depressione circolare poco profonda; tuttavia, a differenza delle dimore di salice, il tetto era formato da ampie lastre di legno.



Payómkawichum — tre tipi di case kíicha di salice, corteccia e tule
Gmihail. CC BY-SA 4.0 . Wikimedia Commons . Ridimensionata per il web..

1. I pali verticali. Sopra la base si innalzava una struttura di pertiche che sosteneva le lastre di corteccia.
2. Il primo strato. Le ampie lastre di corteccia di cedro venivano disposte sull'intelaiatura.
3. La sovrapposizione. Sopra di esse si posavano altre lastre, coprendo le giunzioni. Nella descrizione della tribù si parla di tre o quattro strati di corteccia. Questa sovrapposizione proteggeva dal vento, dalla pioggia e dalla neve.

Terzo tipo — Pivéesatal kíicha, la casa di tule

Dove erano presenti laghi e fiumi, si raccoglievano i lunghi steli palustri del tule. Per questo tipo di casa si rivestiva un'intelaiatura di salice con steli freschi di tule.

1. La base di salice. Con i rami flessibili si dava forma all'abitazione.
2. Il tule fresco. I lunghi steli verdi venivano piegati, disposti sulla struttura e legati all'intelaiatura.
3. Il tetto. Gli steli uniti formavano lo strato esterno che faceva scorrere via l'acqua piovana. Questa casa veniva usata soprattutto in primavera e in estate: nelle giornate calde, l'interno era più fresco.

Come si dormiva in tutti e tre i tipi di casa



Payómkawichum — tre tipi di case kíicha di salice, corteccia e tule
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz). CC BY-SA 4.0 . Wikimedia Commons . Ridimensionata per il web..

Il pavimento veniva coperto con stuoie vegetali di juncus o tule. Per ripararsi ulteriormente si utilizzavano pellicce e pelli. La porta era fatta di una stuoia o di una pelle: la parte che chiudeva l'accesso si trovava nell'apertura e veniva spostata per entrare.

I tre tipi di kíicha mostrano soluzioni differenti per la stessa necessità. Vicino ai torrenti si costruiva con il salice, in montagna si usava un tetto di cedro a più strati e presso i laghi un rivestimento di tule flessibile.

Fonte della tribù: Pechanga Band of Indians, «Traditional Homes» — https://www.pechanga-nsn.gov/index.php/culture/customs-and-traditions/traditional-homes.

Miwok — ombra estiva di pertiche, erba e rami

Ripari aperti per lavorare, riposare e dormire

Quando nella California centrale arrivava l'estate calda e secca, i Miwok non avevano sempre bisogno di pareti compatte. Negli accampamenti stagionali costruivano ripari leggeri sotto i quali potevano riposare di giorno e dormire di notte. La copertura vegetale creava ombra e lasciava circolare liberamente l'aria.

Samuel Barrett ed Edward Gifford, nel libro «Miwok Material Culture» (1933), conservarono diversi nomi locali di questi ripari: wo’lle fra i Miwok delle pianure, ko’llī fra i settentrionali e mole fra i centrali.

Due forme di ombra estiva



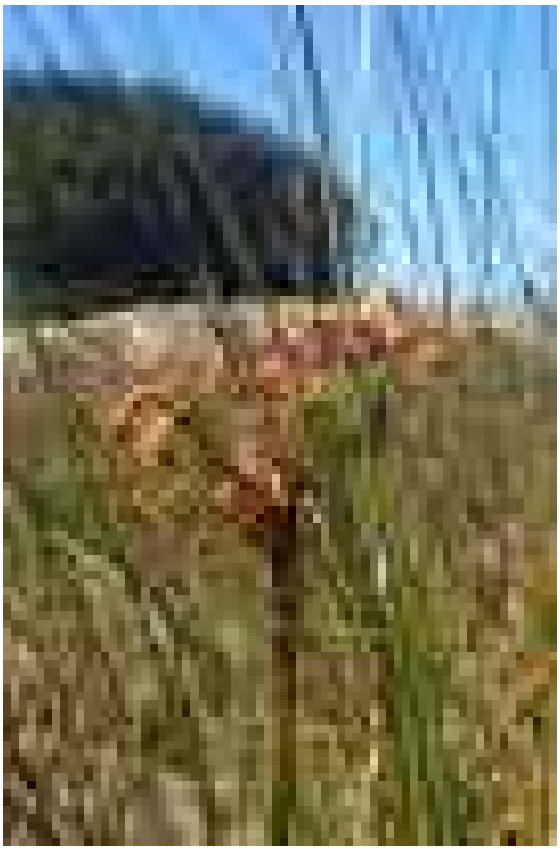
Miwok — ombra estiva di pertiche, erba e rami

S. Rae / Flickr. CC BY 2.0 . Wikimedia Commons . Ridimensionata per il web..

Una variante consisteva in una semplice intelaiatura conica di pertiche rivestite di piante. Un'altra aveva forma rettangolare e una copertura superiore quasi piatta. Erano entrambe costruzioni leggere, non destinate a sostenere un pesante tetto di terra.

Il riparo piatto si adattava particolarmente agli accampamenti estivi aperti. Di giorno era un luogo per lavorare e riposare; di notte vi si poteva dormire. Lo stesso spazio era utilizzato diversamente nell'arco delle ventiquattro ore.

Di che cosa era fatta la copertura



Miwok — ombra estiva di pertiche, erba e rami

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz). CC BY-SA 4.0 . Wikimedia Commons . Ridimensionata per il web..

Pertiche. I sostegni di legno definivano la forma: un cono oppure una struttura rettangolare aperta.

Arbusti, erba e tule. Queste piante formavano la copertura superiore. Secondo il luogo si usavano lunghi steli palustri, erba secca o rami.

Tralci flessibili di vite. L'etnografia menziona esplicitamente i tralci di vite selvatica con cui si fissava il materiale vegetale all'intelaiatura.

Come era fatto un riparo ombreggiato

1. Si disponevano le pertiche creando la forma conica o piatta del riparo.
2. Si posavano le parti vegetali sull'intelaiatura. Per la variante conica sono documentate file sovrapposte di copertura.
3. Si legavano le piante con tralci flessibili di vite, fissandole alle pertiche.
4. Durante l'estate secca la copertura rimaneva relativamente rada. L'aria poteva attraversarla e sotto di essa si conservava l'ombra.
5. Lo spazio sotto lo strato vegetale restava aperto alle normali attività quotidiane e al riposo notturno.

Era importante non il peso del materiale, ma l'unione di ombra e ventilazione. Questo riparo differiva dalle dimore invernali di terra o di corteccia, destinate a proteggere dal freddo e dalle intemperie.

Quando venivano allestiti i ripari

Gli etnografi collegavano queste strutture alla stagione estiva calda e secca e agli accampamenti temporanei. I Miwok potevano allora preferire un'ombra leggera a una dimora più chiusa.

I ripari estivi sono legati a una testimonianza storica di vita quotidiana: donne e bambini svolgevano attività o riposavano all'ombra di giorno; di notte lo stesso luogo diventava uno spazio per dormire.

Fonte: S. A. Barrett ed E. W. Gifford, «Miwok Material Culture» (1933), sezione Dwellings — https://www.yosemite.ca.us/library/miwok_material_culture/dwellings.html.

Chemehuevi — una casa estiva aperta con tetto vegetale

Come veniva realizzata una grande zona d'ombra nel deserto

Intorno al 1900 il fotografo Charles Chester Pierce riprese una casa estiva del popolo Chemehuevi. La fotografia ha conservato l'immagine di un grande riparo di pertiche di legno, sotto il cui tetto le persone si riposavano durante il caldo.

La casa non assomiglia a una piccola dimora invernale chiusa. Il tetto sporge ampiamente sopra il terreno, ma i lati rimangono aperti. Sotto un tale riparo l'aria circola liberamente attraverso tutto lo spazio.

Di che cosa era composta la casa estiva



Chemehuevi — una casa estiva aperta con tetto vegetale
Charles C. Pierce. Public domain (US). Wikimedia Commons .

I sostegni. Alte pertiche di legno sostenevano il tetto. Nella fotografia storica si vedono i pali che separano lo spazio ombreggiato dal terreno aperto del deserto.

La base del tetto. Sopra i sostegni passavano elementi di legno sui quali poggiava il rivestimento esterno. Formavano una solida struttura superiore del riparo.

La copertura vegetale. Al di sopra delle parti di legno erano disposti lunghi steli, posati uno accanto all'altro. Creavano un'ombra fitta sotto il tetto. Dalla fotografia non è possibile determinare la specie vegetale con cui era fatta questa copertura.

Lo spazio per riposare. Da una parte, sotto il riparo, una donna giace direttamente sul terreno. Dall'altra due uomini si riposano su travi di legno lavorate. Accanto a uno dei pali c'è un tavolo sul quale sono sistemati oggetti d'uso quotidiano e coperte.

La costruzione vicina. Sullo sfondo si scorge un'altra piccola casa fatta di bastoni e rami, anch'essa coperta da un tetto vegetale. Nello stesso accampamento convivevano strutture di dimensioni diverse.

A che cosa serviva. L'ampio tetto vegetale dava ombra alle persone che si riposavano, sedevano o svolgevano attività all'aperto. Non occorrevano pareti continue per proteggere un luogo dal sole estivo.

La fotografia di Pierce mostra la casa stessa e il suo spazio interno: i sostegni, la base lignea del tetto, il rivestimento vegetale e le persone all'ombra. Questa abitazione era utilizzata come luogo aperto di riposo durante l'estate.

Fotografia storica: Charles C. Pierce, «Chemehuevi Indian summer house», circa 1900, California Historical Society Collection, CHS-3515 — https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Chemehuevi_Indian_summer_house,_ca.1900_(CHS-3515).jpg.

Tachi Yokuts — una grande casa ovale di salice e stuoie di tule

Testimonianza storica presso il lago Tulare, 1903

Il 4 giugno 1903 il naturalista ed etnografo Clinton Hart Merriam visitò un insediamento dei Tachi Yokuts situato circa sei miglia a sud-est di Lemoore, in California. Fra le costruzioni più piccole vide grandi abitazioni ovali rivestite di teli di tule, un'alta pianta palustre che cresceva attorno al lago Tulare.

Una di queste case aveva una lunghezza di circa 35–40 piedi, cioè 10,7–12,2 metri. Merriam ne stimò l'altezza a circa 8 piedi, ovvero 2,4 metri. Una dimora simile differiva da un piccolo riparo trasportabile per le dimensioni e per l'ampio spazio interno condiviso.

L'intelaiatura di salice



Tachi Yokuts — una grande casa ovale di salice e stuoie di tule

Board of Commissioners on Irrigation of San Joaquin, Tulare, Sacramento Valleys / US Government Printing Office. Public Domain (1874, U.S. Government Printing Office). Wikimedia Commons .

La base era una struttura lignea fatta di pertiche di salice. I lunghi fusti flessibili creavano il contorno ovale e sostenevano la copertura di grandi stuoie.

Nella parte superiore della casa veniva lasciata una stretta apertura ovale longitudinale, attraverso la quale usciva il fumo dei fuochi accesi all'interno. Merriam annotò espressamente questa caratteristica come parte della forma dell'edificio.

Grandi teli di tule



Tachi Yokuts — una grande casa ovale di salice e stuoie di tule
Krzysztof Ziarnek (Kenraiz). CC BY-SA 4.0 . Wikimedia Commons . Ridimensionata per il web..

I lati e la parte superiore erano coperti di stuoie. Alcuni teli, secondo la descrizione del ricercatore, raggiungevano un'altezza di 12–15 piedi, cioè circa 3,7–4,6 metri. Coprivano una parte notevole delle pareti e delle falde del tetto.

Le stuoie non erano realizzate come un comune cesto. I fusti rotondi di tule venivano disposti paralleli, uno accanto all'altro, e uniti con corde a intervalli ravvicinati. Queste legature permettevano di ottenere un grande telo flessibile.

Come prendeva forma l'abitazione

1. La forma della casa era determinata da una lunga intelaiatura ovale di pertiche di salice.
2. Separatamente si fabbricavano ampie coperture di tule: gli steli venivano disposti affiancati e legati ripetutamente in senso trasversale.
3. I teli pronti venivano posati sulle pertiche, chiudendo vaste porzioni delle pareti laterali e del tetto.
4. Nella parte superiore rimaneva un'apertura stretta e allungata per l'uscita del fumo.
5. Sul pavimento di terra venivano distese altre stuoie, sulle quali le persone dormivano di notte e sedevano durante il giorno.

In questa esposizione i passaggi sono ordinati in modo comprensibile sulla base dei materiali e delle parti della casa descritti. Merriam non registrò un calendario completo dei lavori dei costruttori né il numero esatto delle pertiche impiegate in una dimora.

All'interno della grande casa

Merriam osservò stuoie vegetali distese sul terreno. Servivano sia come giacigli per dormire sia come posti a sedere durante il giorno. I Tachi fabbricavano tanto grandi teli per le coperture quanto stuoie separate per l'uso domestico.

Le paludi circostanti offrivano i lunghi steli di tule e i salici locali le pertiche flessibili. Questi due materiali naturali definivano l'aspetto della casa ovale presso il lago Tulare.

Fonte storica: C. Hart Merriam, «Field Work Among Yokuts Tribes, 1902–1904», appunto del 4 giugno 1903, p. a stampa 404 e seguenti — https://digicoll.lib.berkeley.edu/nanna/record/84252/files/ucas068-003.pdf?registerDownload=1&version=1&withMetadata=0&withWatermark=0.

Cahuilla delle montagne — come costruivano la casa samat con pertiche, salice, yucca e tule

California meridionale, insediamenti montani dei Cahuilla

Nei villaggi montani dei Cahuilla sorgevano case chiamate samat, abitazioni con una base rettangolare, pali di legno e un tetto vegetale. Una delle descrizioni più dettagliate della loro struttura fu raccolta alla fine del XIX secolo e pubblicata nel 1900. Essa conserva non soltanto i nomi delle piante, ma anche la lunghezza delle pertiche, la disposizione dei pali e le distanze fra gli elementi del tetto.

Che cosa utilizzavano. Robuste pertiche di legno ricavate dall'arbusto locale o-ot, l'adenostoma, che sui pendii montani può crescere in grossi cespugli. Per le parti più pesanti utilizzavano anche legno di grandi manzanite e di querce. Univano i componenti con foglie fresche e flessibili di yucca. Per le pareti usavano rami di salice, mentre per il tetto impiegavano tule, erbe locali e canne.

Com'era fatto il samat. La base poteva misurare circa 12 per 18 piedi, ossia approssimativamente 3,7 per 5,5 metri. La parte centrale più alta del tetto poggiava su due pali; agli angoli si trovavano pali più bassi. Una trave longitudinale e sostegni laterali definivano l'inclinazione delle falde.



Cahuilla delle montagne — come costruivano la casa samat con pertiche, salice, yucca e tule
Charles C. Pierce / California Historical Society CHS-547. Public Domain US. Wikimedia Commons .

La sequenza di costruzione

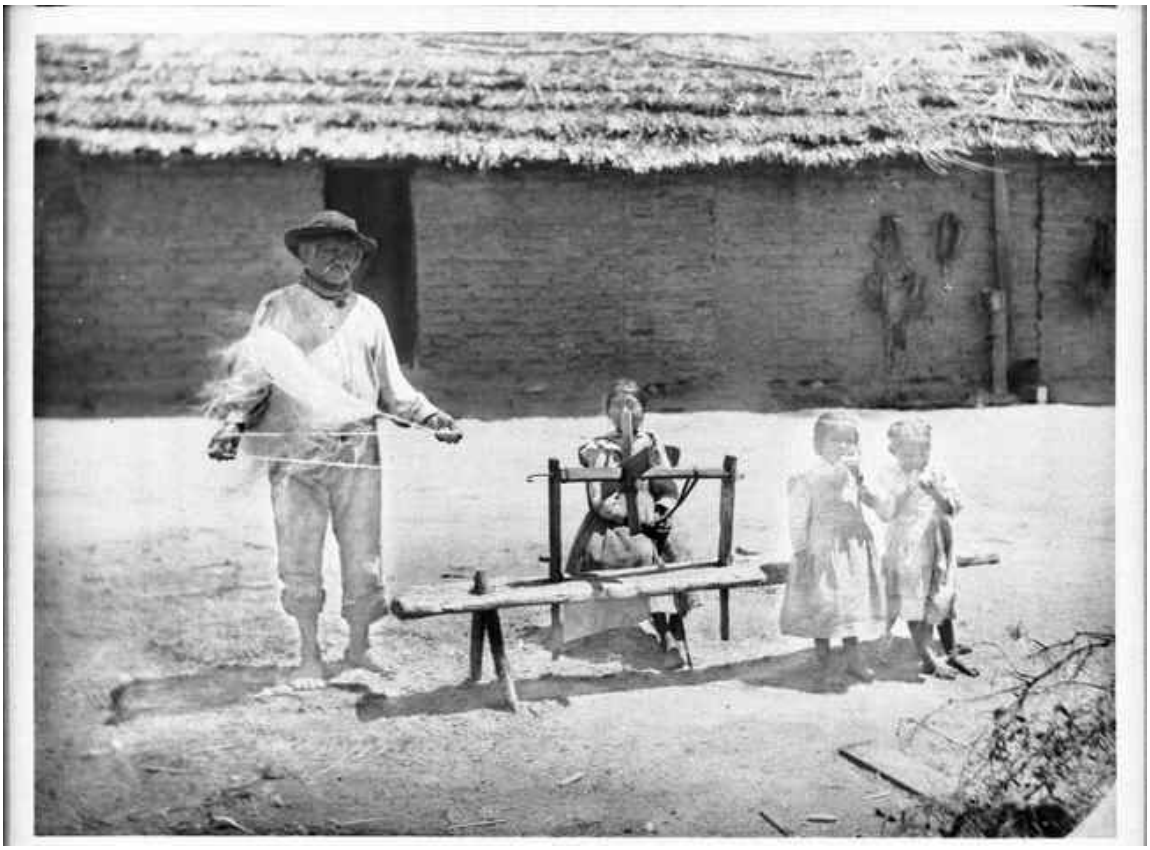
1. Il luogo e le dimensioni. Nell'area scelta si delimitava il rettangolo della futura casa. I Cahuilla delle montagne preferivano piccoli rilievi e pendii dolci vicino alle valli.
2. I sei pali principali. Ai quattro angoli si collocavano grosse pertiche con forcelle naturali alle estremità. Fuori dal terreno ne rimanevano circa quattro piedi, ossia 1,2 metri. Al centro di ciascuna estremità della casa si piantava inoltre un palo biforcuto più alto, che raggiungeva circa otto o nove piedi, cioè

2,4–2,7 metri. Talvolta accanto al palo anteriore se ne collocava un settimo, a delimitare un lato dell'ingresso.

3. Le tre travi longitudinali. Fra le forcelle si sistemavano tre lunghe pertiche: la trave superiore lungo il centro e due sostegni laterali. Le forcelle naturali del legno sostenevano le estremità delle travi.
4. I travetti inclinati. Dalla trave longitudinale superiore verso quelle laterali venivano posate le pertiche del tetto. Sopra di esse, parallelamente al colmo, si collocavano rami più sottili a intervalli di sei–otto pollici, circa 15–20 centimetri.
5. Le legature di yucca. Tutte le parti del tetto venivano fissate con foglie fresche e flessibili di yucca. Le legature vegetali tenevano insieme travi, pertiche inclinate ed elementi trasversali.
6. Le pareti di salice. Lungo i lati venivano conficcati nel terreno altri paletti, fra i quali si intrecciavano fittamente rami di salice. I Cahuilla chiamavano il salice sak-hat. In alcuni punti gli spazi fra i rami venivano riempiti con terra umida o argilla.
7. Il tetto vegetale. Gli steli di tule venivano disposti in fasci appiattiti sul tetto inclinato. Sopra i fasci si posavano poi pertiche sottili trasversali per comprimere le piante, fissandole con strisce di foglia di yucca. Nelle regioni montane si usavano anche erbe alte e canne.
8. L'ingresso ki-mil. Su un'estremità veniva lasciata un'apertura alta circa 1,4–1,5 metri e larga 60–90 centimetri. Sopra di essa si fissava una robusta traversa di legno. Di notte il passaggio poteva essere chiuso con un semplice pannello separato di pertiche, mantenuto in posizione con un puntello o con pietre.
9. Il pavimento di terra. La superficie interna veniva leggermente scavata e poi battuta. All'esterno, alla base dell'abitazione, talvolta veniva accumulato un basso bordo di terra. Nel tetto, vicino alla trave superiore, si lasciava un'apertura per l'uscita del fumo.
10. Il giaciglio. All'interno si dormiva su coperte e pelli distese direttamente sul pavimento di terra. In alcune case si preparavano lungo le pareti letti rialzati con pertiche di legno.

Che cosa facevano in estate

Nella stagione calda i Cahuilla utilizzavano ripari aperti separati chiamati táish-kish-lu. Erano quadrati, con una copertura quasi piatta. Le pertiche leggere venivano legate con parti di yucca, mentre il tetto e i lati erano rivestiti con rami di salice. Di giorno ci si riposava e si svolgevano le attività domestiche sotto questi ripari, fra i cui rami l'aria poteva circolare liberamente.



Cahuilla delle montagne — come costruivano la casa samat con pertiche, salice, yucca e tule
George Wharton James, CHS-3831. Public domain US. Wikimedia Commons .

Nello stesso insediamento potevano quindi esserci una casa più chiusa per i periodi freschi e una struttura aperta che dava ombra durante i mesi caldi.

Fonte storica: David Prescott Barrows, «The Ethno-Botany of the Coahuilla Indians of Southern California» (1900), cap. III, «Houses and House-Building», pp. 35–40 — https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d1/The_ethno-botany_of_the_Coahuilla_Indians_of_Southern_California_%28IA_ethnobotany00barrrich%29.pdf.

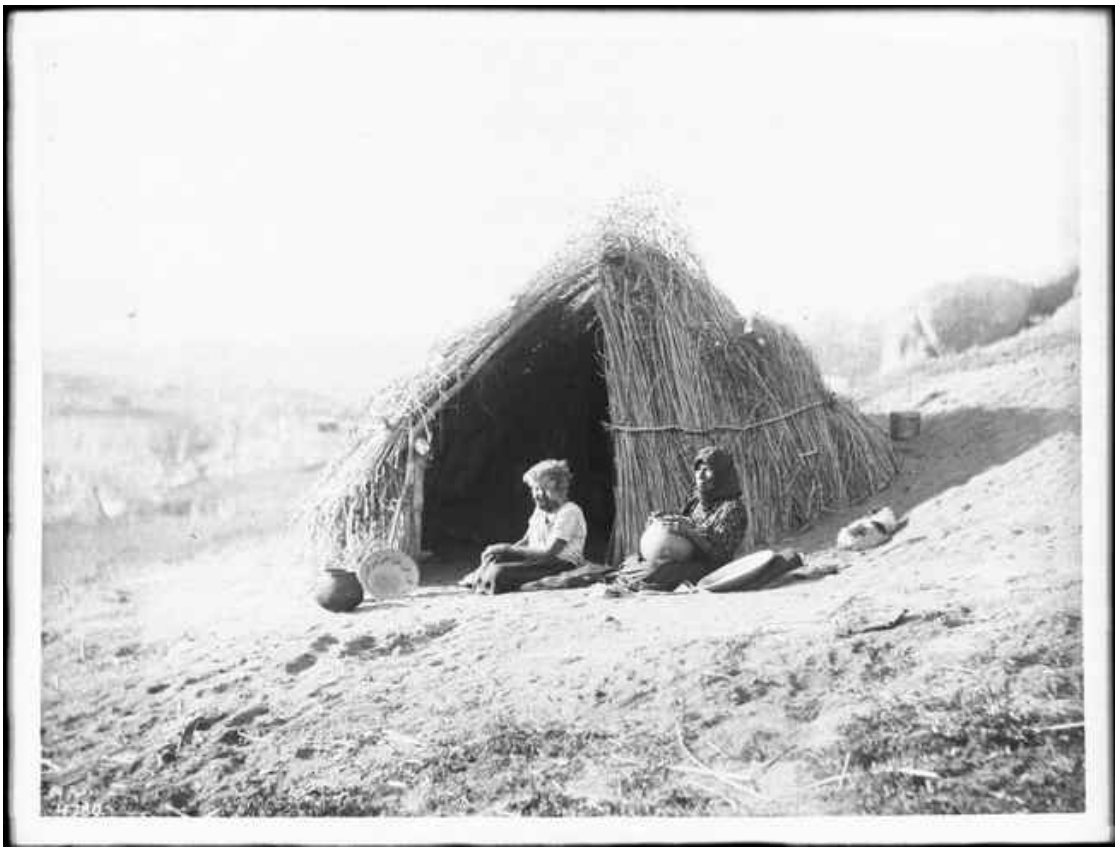
Cahuilla — la casa rotonda kish di salice piegato

Un tetto di tule e foglie di palma

Negli insediamenti desertici della California meridionale i Cahuilla costruivano case rotonde chiamate kish. Il loro tetto iniziava quasi al livello del terreno e si alzava a cupola sopra lo spazio abitato. Al posto di lunghi tronchi o muri in pietra si utilizzavano rami flessibili e piante che crescevano vicino all'acqua.

Alcune case kish raggiungevano 15–20 piedi di diametro, cioè circa 4,5–6 metri. All'interno si trovavano un pavimento di terra, uno spazio per il focolare e un ambiente in cui la famiglia si riposava e dormiva.

Di che cosa era fatta la casa



Cahuilla — la casa rotonda kish di salice piegato

George Wharton James, CHS-4750. Public domain US. Wikimedia Commons .

La struttura principale era composta da lunghi rami di salice. Venivano piegati in modo da formare un'intelaiatura arrotondata. All'esterno si disponeva la copertura vegetale disponibile: lunghi steli palustri di tule, foglie delle palme a ventaglio o altre piante locali. Con il tule si intrecciavano anche stuoie per il pavimento e per l'ingresso.

Come prendeva forma una kish a cupola

1. Si sceglieva una superficie piana e si definiva un perimetro arrotondato per la futura abitazione.
2. I lunghi rami flessibili di salice venivano piegati verso l'interno, formando una cupola sopra l'area delimitata.
3. Sull'intelaiatura di rami si disponeva una copertura vegetale. Nelle zone paludose si utilizzava il tule, mentre nelle oasi con palme erano disponibili grandi foglie a ventaglio.
4. Sul lato anteriore si lasciava un ingresso che poteva essere chiuso con una stuoia di tule.

5. Nella parte superiore del tetto si conservava un'apertura per il fumo del focolare, situato al centro del pavimento di terra.
6. All'interno si stendevano stuoie di tule, che ricoprivano il suolo e servivano per sedersi e riposare.

Com'era fatta una vera casa

Intorno al 1900 il fotografo George Wharton James riprese due donne Cahuilla davanti alla loro abitazione kish. Nella fotografia, alle loro spalle, si innalza una cupola fitta e arrotondata coperta di materiale vegetale. Le donne siedono su coperte; vicino a loro sono presenti cesti e recipienti d'argilla.

I Cahuilla delle montagne conoscevano anche un altro tipo di casa: il samat rettangolare costruito con alte pertiche. La kish rotonda era una struttura distinta: non aveva pareti diritte e una trave longitudinale, ma si basava su rami di salice piegati.

Fonti: «The Cahuilla Indians», California State University, San Bernardino, sezione «Shelter» — https://www.csusb.edu/sites/default/files/Unit_3.2_Cahuilla_Student_Reader.pdf; Santa Rosa Band of Cahuilla Indians, «Culture» — https://new.santarosacahuilla-nsn.gov/culture.html. Fotografia storica: George Wharton James, CHS-4750 — https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Coahuilla_Indian_women_in_front_of_their_%22kish%22_California,_ca.1900_(CHS-4750).jpg.

Sonno

Sierra Miwok — come preparavano un giaciglio con aghi di pino

Dormire sul pavimento di terra nelle abitazioni montane della California

Negli insediamenti forestali della Sierra Nevada i Miwok preparavano i posti per dormire con materiali naturali. La base non era un letto di legno, bensì il pavimento di terra della dimora, coperto di aghi di pino. Sopra gli aghi si stendeva una stuoia o una coperta. Questo giaciglio faceva parte dell'organizzazione quotidiana della casa.

Da che cosa era composto il posto per dormire

Aghi di pino. Nel libro «Miwok Material Culture» del 1933 sono descritti gli aghi di due pini: il Digger pine (pino di Sabine) e il Western yellow pine (pino giallo, Pinus ponderosa). Gli aghi venivano disposti sul pavimento di terra, creando uno strato fra il suolo e il rivestimento superiore.



Sierra Miwok — come preparavano un giaciglio con aghi di pino
Forest & Kim Starr. CC BY 3.0 . Wikimedia Commons . Ridimensionata per il web..

Stuoia. Sopra lo strato di aghi si stendevano delle stuoie. Gli etnografi annotarono anche l'impiego di pelli come copertura per dormire. Gli aghi rimanevano sotto e la persona si sdraiava sulla copertura posta al di sopra.

Cuscino. Per la testa, a volte, si preparava un piccolo mucchio separato di aghi di pino. In altre occasioni si utilizzava al suo posto una coperta di pelle di coyote arrotolata.

Come veniva preparato il giaciglio

1. All'interno della dimora si manteneva il pavimento di terra. Nel luogo destinato al sonno si spargevano aghi di pino.
2. Sopra gli aghi si stendeva una stuoia o un'altra copertura da letto. Si dormiva proprio sullo strato superiore.
3. Se necessario, vicino alla testa si formava un piccolo cuscino con gli stessi aghi.

Non tutti i posti per dormire si trovavano direttamente sul terreno. Per alcune persone si allestiva una panca rialzata con pertiche di salice o di altro legno. Secondo la registrazione degli etnografi, questi giacigli erano sollevati dal pavimento di 15–18 pollici, circa 38–46 centimetri. Era una soluzione distinta e meno comune.

I materiali naturali erano legati alla costruzione stessa dell'abitazione: grandi lastre di corteccia servivano da pareti e tetto, mentre gli aghi dei pini locali formavano il soffice strato inferiore del letto. La descrizione storica ha conservato entrambi i modi di sistemarsi: sul pavimento e su una piattaforma di legno rialzata.

Fonte: S. A. Barrett ed E. W. Gifford, «Miwok Material Culture» (1933), sezione «Dwellings» — https://www.yosemite.ca.us/library/miwok_material_culture/dwellings.html.

Kumeyaay — come dormivano sulle stuoie di tule

Il giaciglio vegetale dentro la dimora a cupola e’waa

Nella California meridionale i Kumeyaay costruivano case a cupola e’waa con rami di salice. Sopra la struttura flessibile disponevano una copertura vegetale, mentre all'interno lasciavano un pavimento di terra. Per dormire usavano stuoie ricavate dalla pianta palustre tule oppure coperte fatte con pelli di coniglio.

Ne parla il manuale didattico «A Teacher’s Guide to Historical and Contemporary Kumeyaay Culture», redatto da ricercatori della San Diego State University con il sostegno di diverse comunità Kumeyaay.

Come appariva il posto per dormire



Kumeyaay — come dormivano sulle stuoie di tule

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz). CC BY-SA 4.0 . Wikimedia Commons . Ridimensionata per il web..

All'interno della casa una persona si sdraiava su una stuoia vegetale distesa sul terreno. Al di sopra si trovava la struttura a cupola di salice, rivestita all'esterno con steli di tule, foglie o arbusti.

Il tule cresceva in terreni umidi, presso corsi d'acqua e paludi. I suoi lunghi steli avevano una forma adatta a essere uniti in ampi teli. Lo stesso materiale vegetale serviva sia a coprire le abitazioni sia a fabbricare giacigli.

Da che cosa era composto il letto

Lo strato vegetale. Una grande stuoia di tule separava chi vi si sdraiava dal pavimento di terra nuda.

Un'altra copertura. La fonte menziona separatamente le coperte di pelli di coniglio. Servivano anch'esse per dormire; secondo i casi si utilizzavano teli vegetali o pellicce.

La casa attorno al giaciglio. Le pareti e il tetto di rami di salice e piante formavano uno spazio riparato. Si lasciava un'apertura per l'ingresso; nella parte superiore dell'abitazione poteva esserci un foro per l'uscita del fumo.

Che cosa sappiamo delle stuoie stesse

Il manuale storico conferma espressamente che i Kumeyaay dormivano su stuoie di tule. Tuttavia, la fonte non fornisce una sequenza dettagliata per intrecciarle, né le dimensioni degli steli, la larghezza del telo su cui si dormiva o il numero di legature.

La testimonianza più affidabile rimane quindi la disposizione complessiva del giaciglio: il pavimento di terra, la stuoia di piante palustri e la casa a cupola che la circondava.

I Kumeyaay abitavano diverse zone naturali, dalle pendici più umide ai territori aridi della California meridionale. Dove cresceva il tule, i suoi steli fornivano il materiale per gli oggetti d'uso quotidiano. Dentro una e’waa potevano diventare un soffice rivestimento vegetale su cui riposare durante la notte.

Fonte storica: Geralyn M. Hoffman e Lynn H. Gamble, «A Teacher’s Guide to Historical and Contemporary Kumeyaay Culture» (2006), sezione 1.5, Shelter, p. 9 — https://mtrp.org/wp-content/uploads/2024/08/kumeyaay_teachers_guide.pdf.

Tachi Yokuts — come realizzavano grandi stuoie per dormire

Steli di tule e legature trasversali presso il lago Tulare

All'inizio del XX secolo Clinton Hart Merriam visitò un insediamento dei Tachi Yokuts vicino a Lemoore, in California. Il 4 giugno 1903 osservò grandi case ovali rivestite di tule e, all'interno, stuoie vegetali separate sulle quali le persone dormivano di notte e sedevano durante il giorno. Nelle visite successive il ricercatore annotò il modo in cui gli steli venivano uniti in teli compatti.

Il tule cresceva nelle zone paludose attorno al lago Tulare. I suoi lunghi steli erano impiegati tanto per le pareti delle case quanto per le stuoie da letto. La destinazione d'uso influiva però sulla densità del tessuto: le stuoie per il pavimento erano legate più strettamente di alcune grandi coperture per le pareti.

Le dimensioni del telo per dormire



Tachi Yokuts — come realizzavano grandi stuoie per dormire

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz). CC BY-SA 4.0 . Wikimedia Commons . Ridimensionata per il web..

Negli appunti di Merriam si legge che le misure variavano, ma spesso le stuoie erano larghe circa sei piedi e lunghe otto piedi, ossia approssimativamente 1,8 per 2,4 metri. Su un telo così ampio ci si poteva distendere per dormire; di giorno rimaneva un posto su cui sedersi.

Come si univano gli steli

1. I lunghi steli rotondi di tule venivano disposti paralleli tra loro, formando la futura superficie ampia.
2. Si disponevano trasversalmente due fili o corde: uno passava sul lato anteriore degli steli e l'altro sul retro. Nel collegarli, i fili avvolgevano alternativamente gli steli vicini.

3. Le legature trasversali successive si ripetevano per tutta la lunghezza della stuoia. Per un grande rivestimento da parete, Merriam descrisse intervalli di circa dieci pollici (25 centimetri). Per le stuoie da letto e da pavimento potevano essere sensibilmente minori: circa quattro pollici (10 centimetri).
4. Le corde venivano tirate in modo che i lunghi steli aderissero strettamente l'uno all'altro. Fra le parti vegetali adiacenti rimanevano pochissimi spazi vuoti.
5. Le estremità superiori e inferiori venivano ripiegate e fissate con una legatura trasversale. Talvolta sui lati si realizzava un bordo intrecciato.

Nasceva così una grande superficie vegetale flessibile. A differenza di un cesto con pareti alte, la stuoia era piatta ed era destinata a essere distesa a terra oppure usata per rivestire l'intelaiatura di un'abitazione.



Tachi Yokuts — come realizzavano grandi stuoie per dormire

Gordon Leppig and Andrea J. Pickart, U.S. Fish & Wildlife Service. Public Domain US, federal USFWS work. Wikimedia Commons .

Le stuoie nella casa

Merriam annotò che alcuni grandi teli di tule rivestivano le pertiche di salice di una dimora ovale, mentre altri giacevano direttamente sul pavimento di terra. Erano proprio quelli stesi a terra a essere utilizzati per dormire e sedersi. In una delle sue osservazioni una donna con un neonato rimaneva su un simile giaciglio.

Fra i materiali di Merriam si è conservato anche uno schema delle legature degli steli rotondi, disegnato in base alle testimonianze e alle osservazioni raccolte presso i Tachi nel 1904. Esso mostra quanto fossero importanti le frequenti legature trasversali nella lavorazione.

Fonte storica: C. Hart Merriam, «Field Work Among Yokuts Tribes, 1902–1904», appunti del 1903–1904 pubblicati nel 1967, pp. a stampa 404–408 — https://digicoll.lib.berkeley.edu/record/84252.

Kawaiisu — come si disponevano per dormire nella tomo kahni invernale

I piedi verso il centro della casa e le coperte per le notti fredde

Nelle montagne Tehachapi le case invernali dei Kawaiisu erano chiamate tomo kahni. Una descrizione storica conservata dal California State Parks contiene un particolare sul sonno insolitamente preciso: all'interno della casa le persone si coricavano con i piedi rivolti verso il centro.

La tomo kahni era una dimora arrotondata, simile a un cesto capovolto. Era ricoperta di rami, arbusti, corteccia o stuoie di tule. Al centro si trovava un piccolo focolare circondato da pietre, mentre nella parte superiore del tetto si lasciava un'apertura per il fumo.

Come si disponevano all'interno



Kawaiisu — come si disponevano per dormire nella tomo kahni invernale
Chevy111. CC BY-SA 4.0 . Wikimedia Commons . Ridimensionata per il web..

I posti per dormire erano distribuiti intorno allo spazio centrale. Chi si sdraiava per riposare aveva i piedi rivolti verso il focolare. La fonte descrive l'orientamento del corpo rispetto al centro della casa, non un'unica specifica posizione per dormire.

Questa disposizione era collegata alla struttura stessa dell'abitazione: lo spazio interno circolare aveva un centro comune. Le persone potevano sistemarsi lungo il margine esterno della stanza.

Con che cosa si coprivano

Per la stagione fredda i Kawaiisu realizzavano grandi coperte con pelli di coniglio. I materiali del California State Parks raccontano che le pelli erano unite in un solo telo; durante la notte vi ci si avvolgeva. La coperta aiutava a trattenere il calore nel periodo freddo dell'anno.

D'inverno il posto per dormire si trovava dentro una casa ben rivestita di materiali vegetali. Il tetto era costruito con rami e arbusti, mentre il rivestimento esterno di corteccia o stuoie di tule proteggeva gli ambienti dalle intemperie. L'ingresso era chiuso con una stuoia appesa.

Il centro della casa

Al centro della dimora si trovava il cerchio di pietre del focolare. Al di sopra si apriva il foro nel tetto. Nelle notti fresche era possibile riscaldare pietre nel focolare. Nella testimonianza storica sulla posizione delle persone addormentate, tuttavia, l'elemento principale non è il metodo di riscaldamento, ma l'orientamento preciso: i piedi verso il centro.

Dove e quando

La testimonianza riguarda la casa invernale dei Kawaiisu nella regione di Tehachapi. D'estate si preparavano dimore più aperte e ripari ombreggiati, chiamati hava kahni, diversi per struttura dalla casa invernale rivestita in modo più fitto.

La descrizione della tomo kahni permette di immaginare non soltanto la forma della dimora a cupola, ma anche come le persone erano disposte durante il sonno: più giacigli lungo il perimetro del vano, con i piedi rivolti verso il centro comune.

Fonte storica: California State Parks, «Tomo-Kahni: Kid’s Page», sezioni Shelter e Clothing and Rabbit Skin Blankets — https://www.parks.ca.gov/?page_id=24583.

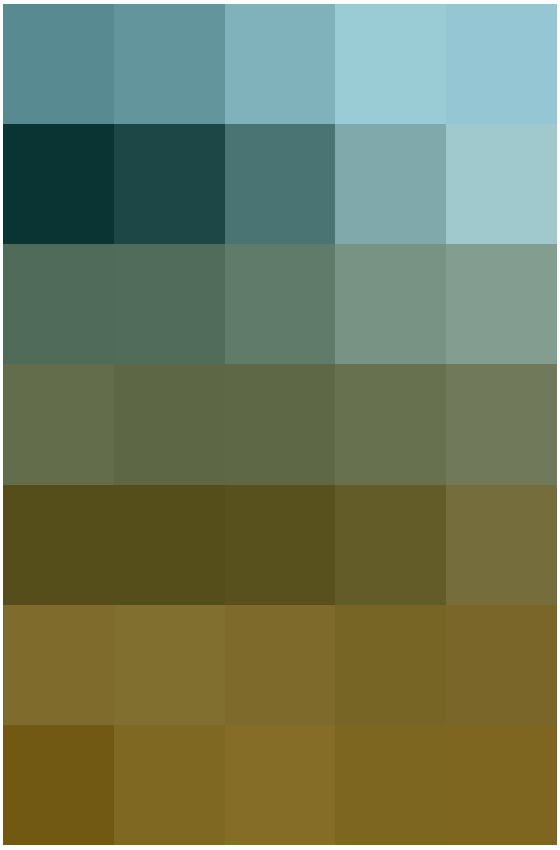
Miwok delle pianure — grandi stuoie da letto di tule

Il delta e le pianure fra Sacramento e Stockton

I Miwok delle pianure preparavano stuoie con piante palustri chiamate tule e le utilizzavano soprattutto per dormire. Gli etnografi Barrett e Gifford ne hanno conservato persino le dimensioni approssimative: alcune stuoie erano lunghe circa sette piedi e larghe tre o quattro piedi. Ne risultava un ampio telo vegetale sul quale una persona poteva sdraiarsi a terra.

Di che cosa erano fatte. Nella testimonianza storica sono menzionate almeno due varietà di tule. Una presentava uno stelo rotondo in sezione trasversale; l'altra aveva una sezione triangolare. I lunghi steli di queste piante palustri venivano uniti per formare la stuoia.

Com'era fatto il telo. Numerosi steli lunghi erano disposti uno accanto all'altro e legati in un unico ampio rivestimento. Nell'etnografia l'oggetto è chiamato he’sə, la stuoia dei Miwok delle pianure. Le sue dimensioni ne permettevano l'uso non soltanto come giaciglio per una persona, ma anche come grande copertura del pavimento di terra.



Miwok delle pianure — grandi stuoie da letto di tule

Krzysztof Ziarnek (Kenraiz). CC BY-SA 4.0 . Wikimedia Commons . Ridimensionata per il web..

Come dormivano. La stuoia veniva stesa sul pavimento e le persone vi si coricavano. In altre regioni dei Miwok si disponeva inoltre a terra uno strato di aghi di pino, sopra il quale venivano stese stuoie e pelli. Erano soluzioni diverse, dipendenti dai materiali locali: tule negli insediamenti paludosi, aghi di pino nelle foreste montane.

Che cosa si faceva durante il giorno. Le stesse stuoie venivano distese sul pavimento e utilizzate come superficie per i pasti condivisi. Il telo vegetale era allo stesso tempo un letto e una parte quotidiana dello spazio abitato.

Dove vivevano. I Miwok delle pianure abitavano le terre basse e paludose della valle del Sacramento e del delta in direzione di Stockton. Nelle vicinanze crescevano piante palustri dai lunghi steli, che fornivano materiali tanto per le abitazioni quanto per le stuoie.

Quando. La fonte descrive l'uso quotidiano delle stuoie senza limitarlo a un mese specifico. Le persone utilizzavano questi giacigli durante tutto l'anno.

Fonti: S. A. Barrett ed E. W. Gifford, «Miwok Material Culture» (1933), sezione Mats, pp. 244–245 — https://www.yosemite.ca.us/library/miwok_material_culture/miwok_material_culture.pdf; sezione Dwellings — https://www.yosemite.ca.us/library/miwok_material_culture/dwellings.html.

Chemehuevi — come dormivano su un giaciglio rialzato di rami

California desertica, intorno al 1900

Il fotografo Charles Chester Pierce lasciò una rara fotografia di un posto per dormire dei Chemehuevi. Vi si vede un uomo che riposa presso i propri campi, sotto un arco leggero di rami. Al posto di un letto come quelli moderni vi è una piattaforma di lunghi bastoni di legno, sollevata dal suolo.

Come era fatto il luogo per dormire

La prima cosa che colpisce è la superficie inferiore. Lunghi bastoni e rami sono disposti gli uni accanto agli altri e formano una piattaforma allungata sulla quale può sdraiarsi una persona. Il piano è rialzato rispetto alla superficie del terreno; sotto di esso resta uno spazio libero.



Chemehuevi — come dormivano su un giaciglio rialzato di rami
Charles C. Pierce. Public domain (US). Wikimedia Commons .

Più in alto si trova un'altra struttura: un riparo ad arco. I rami piegati formano una linea superiore arrotondata e le loro estremità poggiano ai lati del giaciglio. L'arco crea ombra, ma non diventa una casa chiusa: l'aria può passare liberamente dai lati.

Sotto la testa dell'uomo che dorme si trova una coperta ripiegata. La didascalia storica della fotografia la definisce espressamente un cuscino. Il giaciglio era dunque composto da alcuni elementi semplici: una piattaforma di legno, un riparo di rami e un involto morbido sotto la testa.

Dove e quando. La fotografia risale approssimativamente al 1900. Nell'archivio della California Historical Society è identificata come il posto per dormire di un uomo Chemehuevi mentre si occupava dei campi. Il luogo è collegato alla regione desertica di Palm Springs.

Questa immagine ha conservato un modo reale di organizzare il riposo durante il giorno: sollevarsi dal suolo su una piattaforma di rami e ripararsi dal sole con un arco vegetale.

Fotografia storica: Charles C. Pierce, «Chemehuevi Indian man sleeping in his sleeping shelter in the field», circa 1900, California Historical Society, CHS-3527 — https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Chemehuevi_Indian_man_sleeping_in_his_sleeping_shelter_in_the_field,_ca.1900_(CHS-3527).jpg.