

Ciao

questa domenica, complice il sole e la giornata limpida, mi sono concessa una passeggiata rigenerante. Ho lasciato il telefono "a riposo" e ho osservato i prati, i giardini ormai incolti delle abitazioni che passavo e i bordi dei sentieri.

Ed è proprio lì, tra le foglie cadute, che ho trovato più di qualche sorpresa: diverse erbe spontanee, quelle che spesso ignoriamo e che invece racchiudono storie, proprietà e sapori.

Da qui nasce questa idea, ovvero condividere con te ciò che ho scoperto, perché la natura è più vicina di quanto pensiamo.

## Perché vale la pena conoscerle?

Non sono solo "erbacce".

Molte di queste piante hanno proprietà curative, sono ricche di vitamine e minerali, e possono diventare ingredienti per tisane, insalate o piatti semplici.

Conoscerle significa riscoprire un sapere antico e guardare il mondo con occhi nuovi.

## Le erbe spontanee di questa stagione: come riconoscerle e usarle



### 1. Tarassaco (dente di leone)

- **Periodo:** da ottobre a marzo
- **Dove trovarlo:** prati, giardini, campi aperti.
- **Come riconoscerlo:** foglie dentellate a rosetta, fiori gialli che diventano soffioni.
- **Proprietà:** depurativo, diuretico, ricco di potassio e vitamina A.
- **Come usarlo:**
  - Foglie giovani in insalata (dal gusto leggermente amarognolo).
  - Radici essiccate per tisane detox.

### Ricetta veloce:

*Insalata di tarassaco con semi di zucca tostati e scaglie di pecorino.*

Lava bene le foglie, aggiungi olio extravergine, succo di limone, semi di zucca e qualche scaglia di pecorino. Un piatto semplice, ricco di minerali.



## 2. Piantaggine

(*Plantago major/lanceolata*)

- **Periodo:** autunno e inverno
- **Dove trovarla:** bordi di sentieri, prati calpestati.
- **Come riconoscerla:** foglie ovali con nervature parallele, fiori piccoli su steli sottili.
- **Proprietà:** lenitiva per pelle e vie respiratorie.
- **Come usarla:**
  - Decotto per calmare la tosse.
  - Foglia fresca strofinata su punture di insetti.

### Ricetta veloce:

*Decotto di piantaggine e miele.*

Fai bollire 5-6 foglie in 250 ml d'acqua per 10 minuti, filtra e aggiungi un cucchiaino di miele. Ottimo per la gola irritata.



## 3. Borragine

(*Borago officinalis*)

- **Periodo:** da novembre ad aprile
- **Dove trovarla:** campi incolti, orti, bordi dei sentieri.
- **Come riconoscerla:** foglie pelose, fiori blu a forma di stella.
- **Proprietà:** antinfiammatoria, ricca di vitamina C.
- **Come usarla:**
  - Foglie cotte per zuppe o ripieni (mai crude).

### Ricetta veloce:

*Frittata di borragine.*

Sbollenta le foglie per 5 minuti, strizzale e tritale. Uniscile a 3 uova, sale, pepe e cuoci in padella con un filo d'olio.

---



#### 4. Ortica (*Urtica dioica*)

- **Periodo:** autunno e primavera
- **Dove trovarla:** terreni umidi, vicino a fossi o siepi.
- **Come riconoscerla:** foglie dentellate, peli urticanti.
- **Proprietà:** ricca di ferro, proteine, ottima per la circolazione.
- **Come usarla:**
  - Bollita perde il potere urticante: perfetta per risotti e minestre.

##### **Ricetta veloce:**

*Risotto all'ortica.*

Sbollenta le foglie per 5 minuti, tritale e aggiungile al risotto a metà cottura.

Manteca con del tahin chiaro o della crema di tofu.

---



#### 5. Valerianella (*Valerianella locusta*)

- **Periodo:** da novembre a primavera
- **Dove trovarla:** zone umide e ombrose, giardini.
- **Come riconoscerla:** piccole foglie verdi a rosetta, delicate.
- **Proprietà:** ricca di vitamina C e ferro.
- **Come usarla:**
  - Insalata fresca, ottima con noci e pere.

##### **Ricetta veloce:**

*Insalata autunnale di valerianella.*

Unisci valerianella, fettine di pera, noci e un filo di miele nell'olio per condire.

---





## 6. Acetosella (Oxalis)

- **Periodo:** da ottobre a marzo
- **Dove trovarla:** terreni ombreggiati, giardini, prati.
- **Come riconoscerla:** foglie simili al trifoglio, gusto acidulo.
- **Proprietà:** rinfrescante, digestiva.
- **Come usarla:**
  - Per dare un tocco acidulo alle insalate o alle salse.

### Ricetta veloce:

#### *Pesto di Acetosella e Noci.*

Lava bene le foglie di acetosella, tritale con noci, olio extravergine e un pizzico di sale. Aggiungi qualche goccia di limone per esaltare il gusto. Perfetto per condire pasta calda o spalmare su crostini.

**Consiglio:** puoi conservarlo in frigo per 2-3 giorni in un barattolo chiuso, coprendo la superficie con un filo d'olio.

---

## Bonus: 3 tisane autunnali con erbe spontanee

### Tisana detox al tarassaco

1. **Ingredienti:** 1 cucchiaino di radici essiccate di tarassaco
2. **Come essiccare:** lava le radici, tagliale a pezzetti e lasciale in forno ventilato a 40°C per 2 ore o all'aria per 3-4 giorni.
3. **Preparazione:** infusione in 250 ml di acqua bollente per 10 minuti, aggiungi limone.

### Infuso energizzante all'ortica e menta

1. **Ingredienti:** 1 cucchiaino di foglie di ortica essiccate + 3 foglie di menta fresca
2. **Come essiccare l'ortica:** raccogli le foglie, lavale e stendile su un canovaccio in luogo ventilato per 4-5 giorni.
3. **Preparazione:** infusione 8 minuti, dolcifica con miele a piacere.

### Tisana rilassante alla borragine e camomilla

1. **Ingredienti:** 1 cucchiaino di foglie di borragine fresche + 1 cucchiaino di fiori di camomilla essiccati
  2. **Preparazione:** infusione 10 minuti, perfetta la sera.
- 

## Un esercizio per te

La prossima volta che passeggi in un parco o lungo un sentiero, prova a osservare con attenzione. Quante di queste piante riesci a riconoscere? Scatta una foto, cerca il

loro nome e scopri a cosa servono. È un gioco che diventa conoscenza, e che ti farà vedere la natura con occhi nuovi.

## Perché vale la pena farlo

Non è solo curiosità: è un modo per sentirci parte di un ciclo più grande. Queste piante ci insegnano resilienza, adattamento, semplicità. E ci ricordano che la natura non è lontana: è qui, accanto a noi, pronta a offrirci ciò di cui abbiamo bisogno.

---

Ogni foglia nasconde una storia, ogni pianta un segreto.  
Spero che queste erbe ti abbiano ispirato a guardare il mondo con occhi nuovi.

Nella prossima newsletter parleremo di come la natura ci viene incontro nell'affrontare la stagione che sta arrivando.

Ti aspetto,  
**Dott.ssa Elisa Galtineri**



Dott.ssa

*Elisa Galtineri*

**FISIOTERAPISTA NATUROPATA**

**Dott.ssa Elisa Galtineri - Fisioterapista Naturopata**

Corso Padova 42, Vicenza

Questa email è stata inviata a {{ contact.EMAIL }}.  
Hai ricevuto questa email perché sei iscritto/a alla nostra newsletter.

[Annulla iscrizione](#)