

Erbe da mangiare sotto l'oliveto a colori

L'irrigazione e il giusto apporto di nutrienti assicurano lo svolgimento delle fasi che caratterizzano il periodo: fioritura, allegagione e inizio fruttificazione. L'occasione di assaggiare le piante spontanee che crescono sotto gli olivi condite con un buon olio

DI BARBARA ALFEI

alfei_barbara@assam.marche.it

Gli oliveti nel mese di giugno si rivestono di colori, profumi e sapori. Il verde argentato delle chiome si alterna al bianco degli ultimi fiori aperti, al giallo delle corolle secche, al verde scuro dei frutticini in fase di formazione. Colori anche dalla presenza di parassiti e nemici naturali: il bianco del cotonello dell'olivo e dei fili sericei della tignola, il giallo dell'occhio di pavone e della cercospora, il nero della fumaggine, il rosso dei coleotteri coccinellidi. E tutto intorno il giallo, il rosso, il bianco, il viola, il rosa delle piante spontanee che crescono negli oliveti inerbiti, e che contribuiscono ad arricchire l'aria dei profumi più svariati oltre a creare le condizioni per assaporare in tradizionali preparazioni gastronomiche

le erbe di campo mangerecce impreziosite dagli oli monovarietali ricchi di sensazioni.

Acqua ed elementi nutritivi sono necessari al corretto svolgimento delle fasi fenologiche che caratterizzano questo mese: fioritura, allegagione ed inizio accrescimento dei frutti, al fine di una regolare fruttificazione.

Una fioritura promettente non è sufficiente a garantire una buona produzione. Le condizioni climatiche durante la fioritura sono decisive per l'impollinazione e l'allegagione. È inoltre necessario favorire un'adeguata illuminazione in tutte le porzioni della chioma, attraverso una corretta potatura, per garantire l'assimilazione fotosintetica.

Gli stress termici, idrici, nutrizionali,

parassitari possono ridurre sensibilmente l'attività fotosintetica, condizionando lo sviluppo complessivo e la produttività globale della pianta.

Fotosintesi e produzione

L'attività fotosintetica assicura alle piante la disponibilità di assimilati e l'accumulo di questi nei frutti. I fattori ambientali cui la fotosintesi è maggiormente sensibile sono la luce, la temperatura e l'acqua, oltre allo stato nutrizionale e sanitario della pianta.

- Luce: è sorgente di energia per i processi di crescita; le foglie presenti nelle porzioni esterne della chioma, ben illuminate, hanno un'attività fotosintetica superiore a quelle delle zone interne, in cui è minore la differenziazione a fiore, il peso unitario dei frutti e il contenuto in olio.

- Temperatura: l'ottimale per la fotosintesi è intorno a 25-26°C; il limite inferiore è intorno a 4-5°C, quello superiore è vicino ai 40°C; temperature inferiori a 0°C determinano un arresto dell'attività fotosintetica.

- Acqua: l'attività fotosintetica si mantiene costante fino a che la disponibilità idrica nel terreno è al di sopra del 60% dell'acqua disponibile, che è quella compresa tra la capacità di campo (la massima quantità di acqua nel terreno utilizzabile dalla pianta, che è quella che si ha il giorno dopo un'abbondante pioggia) e il punto di appassimento (la quantità di acqua nel terreno sotto la quale la pianta non riesce più ad assorbirla ed appassisce), poi decresce sensibilmente fino ad annullarsi.



▲ Fase di allegagione (foto di Alberto Alesi).

Piante commestibili, importante riconoscerle

È estremamente importante essere sicuri del riconoscimento delle erbe da raccogliere e cucinare: alcune sono tossiche, altre sono commestibili solo per alcune parti o solo in certi periodi dell'anno, oppure solo se le si cucina in un determinato modo. Si raccomanda di non raccoglierle in ambienti inquinati, o in prossimità di strade trafficate, o nell'ambito di coltivazioni trattate con prodotti chimici.

Si riportano alcuni esempi marchigiani:

Cichorium intybus (cicoria, grugni, rugni): le foglie tenere della rosetta basale possono essere utilizzate in insalata, altrimenti lessate e condite con aglio e peperoncino; i germogli vengono consumati sotto aceto e i fiori decorano le insalate.

Taraxacum officinale (dente di leone, piscialletto): le foglie basali possono essere raccolte tutto l'anno; quando la pianta è in fiore risultano un po' più tenaci e amarognole; si possono consumare sia cotte, che crude in insalata.

Nasturium officinale (crescione): le foglie vengono consumate in insalata, miste con altre verdure, come rucetta, indivia, radicchio giovane (misticanza) o in aggiunta a minestre, salse, zuppe.

Diplotaxis eruroides (rucetta): utilizzata per aromatizzare insalate, al pari della rucola; alla rottura emana un intenso odore di aglio.

Sonchus oleraceus (crespigne): le foglie raccolte giovani e tenere vengono mangiate crude ad insalata, miste ad altre verdure; generalmente si usa la rosetta di foglie basali che vengono consumate cotte e apprezzate per il loro sapore dolce che attenua l'amaro di altre specie.

Crepis sancta (speragne): le foglie raccolte in primavera o nel tardo autunno vengono lessate e condite; si possono usare anche



▲ **Cicoria selvatica** (foto di Tonino Cioccolanti).

crude nelle mescolanze per il loro sapore poco amaro e piuttosto delicato.

Papaver rhoeas (papavero, rosolaccio): si utilizzano soprattutto le foglie delle rosette, cotte e condite come gli spinaci.

Clematis vitalba (ticchi, viticchi, vitalba): i teneri getti vengono comunemente lessati e apprezzati nelle frittate; in primavera le sostanze tossiche sono presenti in quantità minima e sono termolabili, ma è opportuno non farne un uso esagerato. ■



▲ **Crespigne** (foto di Tonino Cioccolanti).



▲ **Tarassaco** (foto di Tonino Cioccolanti).

Le foglie di olivo presentano una forte capacità di resistere alla carenza di acqua abbassando il potenziale idrico.

Nonostante la buona resistenza alla siccità dell'olivo, la carenza di acqua rappresenta il principale fattore limitante la produttività di questa specie nella maggior parte delle aree olivicole. L'olivo ha bisogno di almeno 200 mm di acqua per

anno, ma ne sono necessari 600-700 mm per evitare frequenti stress idrici.

I momenti in cui l'olivo risulta maggiormente sensibile agli stress idrici sono:

- prefioritura, fioritura e allegagione;
- accrescimento dei frutti per moltiplicazione cellulare (dall'allegagione all'inizio dell'indurimento del nocciolo);
- accrescimento dei frutti per distensione

cellulare (dalla fine dell'indurimento del nocciolo in poi).

L'irrigazione può indurre incrementi della produzione anche di oltre il 50%, in funzione delle condizioni climatiche e culturali e dei volumi irrigui somministrati, per un insieme di effetti, fra i quali l'incremento dell'allegagione, la diminuzione della cascola nelle prime fasi di

sviluppo dei frutti e il più intenso accrescimento degli stessi.

Gli sfalci nei terreni inerbiti contribuiscono a limitare la competizione idrico-nutrizionale nei confronti degli olivi; se la disponibilità di acqua è scarsa, il primo sfalcio deve essere tempestivo e quelli successivi più frequenti per ridurre la competizione idrica, mentre in caso di buona disponibilità di acqua si può ritardare l'esecuzione dello sfalcio per incrementare la sostanza organica apportata con l'inerbimento.

La trinciatura del materiale di potatura insieme alle erbe protratta fino a primavera inoltrata (maggio-giugno) consente di avere a disposizione un'abbondante miscela di moderata degradazione che, formando uno spesso strato pacciamante, svolge un'azione di ombreggiamento riducendo il successivo germogliamento e protegge dall'eccessivo riscaldamento del terreno e il ruscellamento superficiale delle acque meteoriche.

Una risorsa in più

In zone marginali e situazioni "amatoriali", un ricco mondo vegetale si nasconde sotto le piante di olivo in primavera; erbe spontanee in oliveti giovani, con conduzione agronomica nel massimo rispetto dell'ambiente offrono la possibilità di trasformare in risorsa quello che è visto come un problema di competizione con la produzione principale: le olive.

Alcune delle erbe infestanti potrebbe-



▲ Nemici naturali in azione nell'oliveto biologico (foto di Barbara Alfei).

ro essere rivalutate come piante spontanee commestibili da poter raccogliere, eventualmente vendere direttamente in azienda o al mercato, per preparazioni gastronomiche legate alla tradizione agricola, eventualmente anche a potenziale integrazione di reddito per la famiglia.

Le erbe di campo sono generalmente ricche di sostanze nutritive, in particolare vitamine, sali minerali e sostanze antiossidanti, molte delle quali con effetti medicinali. Insieme ad un buon bicchiere di vino rosso e ad un filo di olio extravergine di oliva amaro e piccante, oltre allo stile di vita e all'ambiente, assicurano

longevità alle popolazioni mediterranee. Un viaggio alla scoperta di sensazioni nuove e particolari, che creino equilibrio tra i sapori regalati dalle erbe di campo e i profumi degli oli monovarietali italiani. In ciascuna zona olivicola è possibile recuperare le erbe della tradizione negli oliveti, o al margine degli stessi, e creare degli abbinamenti con gli oli monovarietali ottenuti dalle varietà che caratterizzano il territorio e l'oliveto stesso.

Ottimo connubio

Abbinamento per contrasto o per affinità? Al di là delle regole, l'importante è giocare con i profumi e i sapori di erbe e oli monovarietali, con la soddisfazione di un abbinamento che colpisca i nostri sensi.

Solo per fare alcuni esempi...su una cicoria di campo, decisamente amara, un profumo intenso di pomodoro e carciofo di un olio monovarietale di Itrana, equilibrato in bocca; oppure un olio di Coroncina, che va ad esaltare le note amare aggiungendo un gradevole tocco di piccante.

E sulle cime di rapa un bell'olio di Coratina, decisamente amaro e piccante per il piatto tipico della tradizione pugliese "orecchiette alle cime di rapa" e...perché no? Un filo di olio di Bosana sul tarassaco fresco condito in insalata, a rafforzare quel sentore di *papanzolu* (tarassaco) che i sardi riconoscono nell'olio della loro varietà. ■

La bibliografia può essere richiesta all'autore.



▲ Erbe di campo e oli monovarietali: un matrimonio perfetto (foto di Barbara Alfei).