



Corymbium Soffumbergo



ORGANIZZA  
PRO LOCO

COLLOREDO di  
SOFFUMBERGO

PATROCINI



Comune di  
Faedis



Provincia di  
Udine



Ass. fra le Pro  
Loco del FVG



Società Alpina  
Friulana



LEGAMBIENTE

# ANDAR PER ERBE

## -raccolta di erbe commestibili- domenica 11 aprile 2009

**Tema dell'escursione è la raccolta di erbe spontanee commestibili.  
E' condotta da Rita Pugnetti ed ha una durata prevista di circa 2 ore.**

**Ritrovo** alle ore 9.00 a **Faedis**, presso il ristorante "Ai Nove Castelli". Iscrizione dei partecipanti e partenza.

Ci incammineremo verso la zona collinare di Faedis chiamata *Comunai* toponimo che anticamente indicava "il bosco e il pascolo della comunità". Da lì percorreremo strade sterrate e sentieri alla ricerca di erbe commestibili spingendoci verso sud-ovest in direzione Povoletto. Il ritorno al ristorante "Ai Nove Castelli" è previsto verso le ore 11.30-12.00. A fine escursione verso le 12.30-13.00 sarà possibile gustare un pranzo a base di erbe raccolte e preparate dalla signora Rita. E' possibile prenotare il pranzo al momento dell'iscrizione. Costo del pranzo € 20.00 bevande escluse.

**Abbigliamento e attrezzatura** L'escursione ha luogo in un ambiente collinare e campestre. Si consiglia di indossare vestiti e scarpe adatti e di portare un coltellino ed una borsa per la raccolta delle erbe, carta e penna per coloro che desiderano prendere appunti, ed eventuale macchina fotografica.

**Descrizione** Le piante più comuni che troveremo lungo il percorso sono: il **pungitopo (ruscus aculeatus)**, in friulano **sparc di ruscli**, della famiglia delle liliacee, usato in cucina come l'asparago coltivato, anche se di gusto amaro, oppure come ingrediente di una grappa usata in medicina popolare per i suoi effetti diuretici e aperitivi. L'**aglio orsino (allium ursinum)**, in friulano **ai salvadi**, della famiglia delle liliacee, usato in cucina alla pari dell'aglio coltivato, le foglie sono ottime con il pesce, in frittate e in insalate o con il filetto di maiale, arrotolato con le foglie verdi, rosolato e bagnato con vino refosco per creare una salsa dal gusto forte ma non pesante; in medicina è usato come ipotensivo e depurativo. La **Spirea** "spiraea aruncus" piantina che può superare anche i 2 mt. di altezza. I fiori bianchi sono riuniti in una pannocchia apicale, si raccolgono i giovani germogli tra marzo e aprile usandoli alla pari degli asparagi, lessati con le uova sode o conservati sott'olio, oppure come ripieno per gustosi ravioli saltati con burro fresco per non coprire il loro aroma delicato. Si usa in erboristeria come diuretico, per la cura dei reumatismi e come fluidificante del sangue dato il suo contenuto di acido salicilico ("aspirinetta").

**Rita Pugnetti** gestisce col marito **Matteo** il ristorante "Ai Nove Castelli" di Faedis. È un' appassionata raccoglitrice di erbe. Prepara con maestria i piatti della cucina friulana, arricchiti dei mille sapori delle erbe usate un tempo dalla tradizione e oggi quasi dimenticate.

**Quota di iscrizione** 5 € comprensiva di assicurazione Bambini e ragazzi sotto i 16 anni 2 €. Associati Legambiente 4 €. **La prenotazione è consigliata.**

**In caso di maltempo** l'escursione sarà riproposta in data da destinarsi.

**Info e prenotazioni** Pro Loco Colloredo di Soffumbergo tel. **3396554561** oppure [soffumbergo@yahoo.it](mailto:soffumbergo@yahoo.it)