



# il chicco

Parrocchia  
di San Giovanni  
Battista

Num. 3  
Dicembre 2013

Racconti di solidarietà e relazioni fertili

Circolare  
interna

## Editoriale

Dall'Introduzione di Luigi Giussani a "Il tempo e il tempo"

*Il coinvolgimento di Dio con la vita dell'uomo si attua sempre attraverso un punto preciso, carnale, nel tempo e nello spazio, in cui l'interferenza del Mistero avviene.*

*È l'idea di tempo. Il mondo non è Dio ma è il luogo di Dio: questo mondo. Si tratta di riconoscere il metodo che Dio ha scelto per farsi conoscere dall'uomo, il metodo della sua misteriosa e reale iniziativa per stabilire un rapporto con l'uomo.*

*E l'uomo, che di questo per*

*grazia sorprendentemente s'accorge, può, nella sua libertà, rispondervi, guardando a quell'inizio nuovo, non fatto da sé, che gli è capitato e che si rivela profondamente corrispondente alle sue esigenze e alle sue attese.*

*È una morale nuova che si affaccia sulla tragedia del mondo; che non nasce né dipende da leggi analiticamente scoperte e fondate, ma dal fascino di un incontro... dentro un luogo e in un tempo. Il tempo nel tempo.*

Buon Natale.

— M. Grazia Monopoli



## Ci vuole cura: chi può prevenire le alluvioni?

In questi ultimi anni le alluvioni e gli incendi stanno diventando cadenzate da una macabra crescente frequenza, e dopo ogni devastazione ci chiediamo: "e se quell'acqua fosse venuta da noi?". I vari portatori d'opinione sui differenti mezzi di informazione, appena passata la tragedia di turno, hanno un bel borsino di commenti da dire e ridire, ma pochissimi centrano una questione chiave: dalle campagne è stato sradicato il gruppo sociale che le aveva costruite e mantenute per secoli, le famiglie contadine.

Lasciamo da parte i variegati e complessi motivi e modi di questo sradicamento, per limitarci ad osservare che c'è una evidente correlazione temporale fra il progressivo abbandono della gestione agricola del territorio e l'accelerazione dei disastri idrogeologici, che un tempo esistevano di certo, ma erano molto meno frequenti e dannosi.

Il legame fra la presenza contadina e prevenzione dei dissesti sta in una delle parole più belle della nostra lingua: cura. Il territorio, una volta che è antropizzato per fini produttivi, ha bisogno di cura, altrimenti l'impassibile natura se lo rimodella a modo suo, in particolare

senza badare alle conseguenze per gli esseri umani.

Così, nella nostra città oggi mezza urbanizzata e mezza abbandonata, il problema si pone ovunque: chi deve avere cura delle migliaia di ettari di terra genovese appesa dietro alle zone abitate?

Se anche i gestori della finanze pubbliche fossero efficienti, non credo disporrebbero delle ingenti somme necessarie ad un compito così massiccio, peraltro prolungato nel tempo.

C'è chi pensa che la soluzione potrebbe essere una espansione edilizia rada, a fini turistici o di residenza da qualche settimana all'anno, ma dove ciò è avvenuto i problemi paiono tutt'altro che risolti. Inoltre questa scelta ostacolerebbe un rilancio dell'attività agricola, perché quando un terreno è edificabile è ben difficile che finisca nelle mani di chi vuole coltivarlo.

La mia risposta appare ad alcuni nostalgica: la cura potrebbero farla gli unici che nella storia hanno dimostrato di saperlo fare, i produttori agricoli. Eppure, si è qui di fronte ad un luminoso esempio di uno dei concetti più alla moda nei comizi di chi comanda: i benefici alla collettività apportati dall'iniziativa privata. Lungi da me dipingere i contadini come una

classe per natura solidale e interessata al bene comune, molti esempi testimoniano il contrario! Ma anche per il contadino più misantropo ed egoista il primo interesse è quello che la sua terra, la base necessaria del lavoro che gli dà da campare, stia su, e in buono ordine, e per tale scopo privato la cura. Anche se lo fa per sé, ne godono tutti: senza bisogno di pianificazione, di imposizioni, controlli o sanzioni pubbliche.

Se il mio essenziale ragionamento vi convince, abbiamo adesso ben due motivi per fare nostra la preoccupazione che le campagne tornino ad essere vissute e lavorate da contadini: perché abbiamo bisogno di cibo locale, per mangiare bene e prevenire brutti scherzi da parte della storia; e perché abbiamo bisogno che in molti curino la terra, per rallentare la frequenza dei disastri causati dalla pioggia.

Insomma: il rilancio produttivo delle nostre campagne non è più relegabile a sogno da bucolici, ma deve diventare un proposito politico e sociale importante e urgente, che richiede il coinvolgimento di tutti coloro che ne vengono toccati, ovvero (dacché "se mangi sei coinvolto in agricoltura") ognuno di noi.

Speriamo che quando in tanti si sentiranno personalmente coinvolti nell'urgenza di questo compito non sarà troppo tardi.

— Dario Patrone  
contadino

Naighè - Vesima, 3 -12- 2013

### Contadini della Vesima no profit

*L'obiettivo è il recupero delle case contadine e della produzione agricola, della Vesima, l'ultima valle affacciata sul mare del comune di Genova rimasta rurale.*

*L'associazione riunisce le persone che praticano agricoltura contadina familiare alla Vesima, promuovendo relazioni solidali e collaborative fra di loro e i sostenitori, sperimentando pratiche agricole alternative, organizzando momenti comuni di vendita diretta, incontri di formazione, momenti conviviali.*

*L'associazione si adopera per stimolare l'attenzione della città e il coinvolgimento attivo di altre persone verso la rinascita sociale e produttiva della Vesima.*



## Latteria Sociale Il Fornacione

Ciao a tutti, la mia collega Chiara, che ci ha passato il contatto con la latteria Fornacione (va in vacanza in campagna lì vicino) è stata a trovarli questa estate e ci porta i saluti di Paola e di tutto lo staff della Latteria! Mi diceva che sono molto contenti dei nostri ordini, che aiutano a fare andare avanti la piccola azienda famigliare. Ci lavorano il marito di Paola, la stessa Paola (al negozio) e il figlio Isacco, che si occupa delle stalle e degli animali. Inoltre in negozio c'è una dipendente, una ragazza del posto. Negli ultimi anni hanno in parte rinnovato la piccola azienda, comprando qualche nuovo macchinario e cercando di fare sempre il loro meglio per mantenere la qualità del prodotto.

Sul sito della latteria ([www.fornacione.it](http://www.fornacione.it)) si legge che "l'inaugurazione della latteria sociale Il Fornacione, fondata per volontà di alcuni soci del luogo che ebbero la capacità di avviare un'attività, mettendo le basi per lo sviluppo di una tradizione casearia di grande successo, risale al 1933. Proprio per l'impostazione seria dell'attività, unita alla volontà di fare sempre meglio, ha portato la latteria a distinguersi per qualità, produttività e freschezza di idee. L'area di media montagna su cui sorge è un vero e proprio balcone sull'Appennino Reggiano, in Provincia di Reggio Emilia".

Per ora è tutto!  
Un saluto

■ Martino Pedullà

Latteria Sociale Il Fornacione  
Via Fornacione - Felina (RE) Italy 45038  
email: [info@fornacione.it](mailto:info@fornacione.it)  
tel 0522 814401 - fax 0522 814610

### RiRiRi Riciclo Riuso Ricette

TORTA DI CAVOLO CAPPUCCIO  
"PER NON BUTTARE VIA NULLA"

#### Ingredienti:

cavolo cappuccio, ricotta 250gr, parmigiano formacione qb, mezza cipolla, 1 cucchiaino di dado vegetale (preparato con le verdure del GAS), olio EVO, sale e pepe qb

aggiungere ricotta e parmigiano, aggiustare di sale e pepe e sistemare il composto nella teglia, ripiegando le foglie di cavolo verso l'interno come fareste con una sfoglia. Informare in forno caldo a 180° C per circa 30 minuti.

Anzitutto mondare e scottare le foglie di cavolo cappuccio, anche quelle più esterne. Ungere il fondo e i bordi di una teglia con olio e passarvi del pangrattato. Sistemare le foglie più grandi (e belle) del cavolo sulla teglia, tenendo la base della foglia al centro della teglia e le estremità appoggiate ai bordi. Tagliuzzare le restanti foglie e il cuore del cavolo e saltare in padella con un soffritto di cipolla e olio EVO; aggiungere un cucchiaino di dado vegetale. Spegnerlo il fuoco e

■ Marianna Semprini



il gas si racconta

## Dal produttore al "conservatore": tecniche, segreti e ricette per realizzare deliziose conserve fatte in casa.

Preparare da sé marmellate, composte, passate e verdure sott'olio è un piacere che dà grande soddisfazione oltre a garantirci la possibilità di consumare prodotti genuini e di stagione tutto l'anno. Se poi le materie prime impiegate sono, come nel nostro caso, anche biologiche e a km 0, il risultato è garantito, purché vengano seguiti alcuni piccoli accorgimenti. Oltre al prodotto che deve essere rigorosamente di stagione, locale, integro e maturo al punto giusto, sono importanti il rispetto dei tempi di preparazione e cottura (non bisogna avere fretta), ma anche di conservazione (che varia da prodotto a prodotto), l'accurata sterilizzazione dei barattoli (fondamentale per la nostra salute e sicurezza), un

pizzico di creatività e il coraggio di sperimentare anche accostamenti insoliti. Ma non solo: esistono trucchi e segreti sconosciuti anche alle cuoche più esperte. Sapevate, ad esempio, che occorre utilizzare acqua minerale e non del rubinetto? Che l'olio di oliva (di qualità) è preferibile all'extravergine per non alterare il gusto delle verdure? E che queste vanno comunque asciugate anche prima dell'immersione in acqua bollente? Preziosi consigli e molti miti sfatati (compresi i segreti delle nostre nonne) nel corso del "tutorial" dal vivo andato in scena in giardino lo scorso sabato 26 ottobre, che ha visto, complice anche la giornata quasi primaverile, una partecipazione numero-

sa e molto interattiva. Lorenzo, cuoco "capopartita" di un blasonato hotel di Rapallo, come un raffinato prestigiatore, ha allestito in pochi minuti una postazione completa di barattoli, pentole, fornelli, attrezzi vari oltre a prodotti freschi e conserve già pronte, mettendosi all'opera e facendo vivere ai partecipanti un'esperienza a 360 gradi, o meglio a 5 sensi. Un piacere per l'olfatto e soprattutto per il palato, al quale, con l'avvicinarsi dell'ora di pranzo, nessuno ha saputo resistere, passando con disinvoltura dalle marmellate di fichi e lamponi, ai pomodori secchi sott'olio, ai peperoni in agrodolce. Grazie Lorenzo e alla prossima puntata!

■ Antonella Covati



## Gita per funghi al lago di Giacopiane

Da oltre un anno la comunità di San Giovanni Battista ha il suo gruppo della montagna che porta un nome importante ed ispiratore: Giovanni Paolo II. Nelle locandine che prepariamo per presentare le singole gite sono riportati i 10 buoni motivi per venire con noi in montagna; sono motivi tutti riconducibili ad un cammino reale insieme su per i monti ma rappresentano anche un cammino spirituale che ciascuno di noi può fare con gli altri, un cammino di fede. Tra i "buoni motivi" quest'anno abbiamo deciso di impegnarci maggiormente nel "salire insieme" ed "ammirare il creato". La ricerca dei funghi ci è sembrata da subito un'ottima opportunità per fare le due cose contemporaneamente. O almeno così pensavamo, come scoprirete più avanti. Sabato 12 ottobre 2013: il cielo è nuvoloso ma non piove. La partenza a piedi avviene dai Laghi di Giacopiane, invasi artificiali creati negli anni '20 per la produzione di energia elettrica e riserva idrica

per la zona del golfo del Tigullio e, talvolta, anche del capoluogo Genova. Siamo a 1000 m di altitudine. Attraversiamo la diga; sotto di noi, verso valle, l'invaso minore denominato lago di Pian Sapeio. Saliamo, entrando in una splendida faggeta.



Inizia la ricerca. Ed iniziamo a trovare i primi funghi, Riccardo ci aiuta a distinguerli e ad impararne i nomi. Sergio ha preparato delle schede con i funghi più comuni. In ogni scheda c'è un semaforo che indica: verde, commestibile; giallo,

tossico; rosso, velenoso. Si sale cercando di tenerci a vista o a voce con il più vicino. Uno spesso fogliame ricopre sovente il terreno e sotto, a volte, si nascondono i funghi. Raggiungiamo una radura e ci accorgiamo che manca Luisa!



Pochi minuti prima era con noi ma è bastato un attimo. Iniziano le ricerche; i telefonini non prendono o quando lo fanno, non prende quello di Luisa; la chiamiamo a voce, urlando nel bosco. Finalmente riusciamo a parlarle al telefono.

Non ci ha più visto ed è giustamente scesa verso le macchine. Scendiamo anche noi verso valle fino a raggiungerla per poi risalire con lei e proseguire la ricerca dei funghi. Meno male che dovevamo "salire insieme".... Mi viene in mente Papa Francesco: ha detto che noi siamo pietre vive e Gesù è la pietra d'angolo, la pietra di sostegno. Insieme formiamo la chiesa. Noi non siamo isolati. Questo vuol dire che dobbiamo stare uniti, avendo come riferimento Gesù in questa costruzione. Se noi ci distacciamo non riusciamo a costruire la casa, la nostra comunità. La fede è un cammino personale ma non individuale. Ecco una bella lezione: mai dimenticarci degli altri. E' proprio vero quello che scriveva Bernardo Di Chiaravalle: «Troverai più nei boschi che nei libri. Gli alberi e le rocce ti insegneranno cose che nessun maestro ti dirà».

■ Andrea Alberini

## Il Centro d'Ascolto Vicariale di Quarto

Come ci dice Flaminia Morandi sul mensile Nuovo Progetto del Sermig "il cristiano non è un filantropo né un operatore sociale. Per lui la lotta ad ogni specie di male non è un problema politico e sociale, è un problema spirituale, anzi ontologico: in Cristo siamo un solo Adamo ricreato, siamo un solo corpo. L'amore del prossimo, la ricerca della qualità della vita per lui sono dentro la relazione con Dio, nascono da lì."

Nei Centri d'Ascolto questa cifra caratteristica si tocca con mano e nel periodo natalizio che ci apprestiamo a vivere trova un senso ed un intimo richiamo ancora più forte e necessario.

### IL CENTRO D'ASCOLTO VICARIALE DI QUARTO Strumento di solidarietà della Comunità cristiana

I Centri d'Ascolto, uno per ogni Vicariato, sono stati istituiti dalla Diocesi come strumento di solidarietà della Comunità cristiana verso persone e famiglie in difficoltà (cioè verso il nostro "prossimo") e sono coordinati dalla Caritas diocesana. Ogni Vicariato della Diocesi, per la specificità territoriale in cui opera, deve affrontare e confrontarsi con realtà diverse (basti pensare alle differenti problematiche del Cd'A di Bolzaneto rispetto a quello di Albaro).

Il Centro d'Ascolto Vicariale di Quarto è ospitato nella parrocchia di S. Giovanni Battista, presso i locali dell'Oratorio della Confraternita di S. Bartolomeo, in via del Chiapparo: è al servizio degli abitanti delle cinque parrocchie di Quarto e ha come responsabile il Vicario, attualmente don Francesco. Una caratteristica fondamentale che accomuna i Cd'A è che chiunque si presenti viene accolto ed ascoltato sulle motivazioni che l'hanno portato lì. I volontari che operano nel Cd'A (attualmente siamo in otto), in base all'esperienza acquisita con corsi di formazione e sul campo, cercano di inquadrare la persona e le sue richieste e valutano se la sua problematica è gestibile direttamente. L'unico criterio di accoglienza è che la persona abiti nel territorio del Vicariato.

### Chi accede al Centro d'Ascolto di Quarto

Da quando è aperto, circa dodici anni, nel tempo sono variati non poco gli utenti e le loro necessità: - in origine erano principalmente gli abitanti delle case popolari situate nella fascia bassa di Quarto Alto e tuttora rappresentano un'utenza "cronica" del Cd'A: persone anziane o invalidi con una pensione minima e con una cronica difficoltà ad arrivare a fine mese, famiglie con situazioni particolari, spesso con componenti seguiti dal

Dipartimento Salute Mentale della Asl - negli ultimi anni, a fianco di quelli originali, sono progressivamente aumentati gli utenti sia comunitari che extracomunitari abitanti nelle aree povere di Quarto (via Romana di Quarto, via Romana della Castagna, etc.) spesso in situazioni di coabitazione critica e con lavori precari (ex badanti, lavori saltuari, etc.) - oggi arrivano con richieste pressanti di sopravvivenza persone/famiglie un tempo considerate "normali": la perdita del lavoro da parte di membri del nucleo familiare innesca automaticamente una "crisi" di risorse economiche, essendo comunque incombenti affitti, bollette, etc.

Oggi sono frequenti i casi di persone che non sanno di cosa vivere e senza una prospettiva di uscirne fuori (un cinquantenne con famiglia che ha perso lavoro, difficilmente troverà un lavoro "normale") Come potete facilmente intuire, oggi le richieste sempre più pressanti sono di natura economica: vanno dall'aiuto nel pagare un affitto delle Case popolari (magari minacciato da sfratto per morosità), alla bolletta scaduta dell'energia (Enel, etc.) con minaccia di distacco, al fatto di non riuscire ad arrivare alla fine del mese con una pensione minima, alla richiesta d'aiuto per alimentari. Un tempo, i Servizi sociali del Comune (quelli del Municipio Levan-

te sono ora ospitati in Piazza Nievo) avevano qualche risorsa che contribuiva a superare le emergenze; oggi hanno solo risorse limitatissime per assistere i minori (per obbligo di legge!)

### Di quali risorse si avvale il Cd'A per far fronte alle richieste?

A parte un modesto contributo della Diocesi (dall'8 per mille), sono essenzialmente i parrocchiani di S. Giovanni Battista e, in parte di S.M. Castagna, che attraverso l'iniziativa Quar-tetto, donazioni estemporanee delle associazioni del quartiere e contributi delle parrocchie (spesso con i loro problemi di bilancio...) permettono di mettere insieme, ogni mese (sempre più affannosamente), una somma adeguata per far fronte alle richieste. Una menzione particolare deve essere fatta all'iniziativa "Quar-tetto" (essenziale per la nostra sopravvivenza!), sia perché molti parrocchiani abitanti di Quarto vi partecipano, con una buona assiduità, sia perché vive solo per la "tenacia" dei nostri volontari parrocchiali!

■ Carlo Bisio

Il Centro d'Ascolto è aperto:  
martedì dalle 17 alle 18.30  
venerdì dalle 9.30 alle 11.30  
telefono 010.3778780.

## Il corso di erbe spontanee: continuano gli appuntamenti del “gruppo agricoltura” (2° parte)

Relazione sull'incontro di sabato 08/06/2013 presso il giardino della parrocchia S. Giovanni Battista in Genova Quarto su “ERBE SPONTANEE del NOSTRO TERRITORIO GENOVESE COMPOSIZIONE, PREPARAZIONE e USI del CARATTERISTICO PREBOGGION” a cura della Dott.ssa DOROTHEA COSTA.

Una volta veniva raccolto e preparato soprattutto in primavera perché, essendo di fatto magro, poteva essere consumato anche durante il periodo Quaresimale. Oggi può essere comunque raccolto dopo le piogge primaverili o autunnali e con l'avvento dei primi tepori.

L'ideale è raccoglierlo, come d'altronde tutte le piante, all'alba perché proprio in assenza di sole tende ad accumulare in maggior quantità le sostanze che ci interessano di più.

Guardando ai vari tipi di piante che compongono il Preboggion, osserviamo che tutte le foglie con nervatura centrale pronunciata e forma lanceolata, somiglianti cioè alle diverse insalate, sono commestibili. Tra quelle per il Preboggion si annoverano in questo elenco:

- il TARASSACO (dal latino Tarassacum, detto anche in italiano DENTE di CANE e PISCIALETTO in genovese) dalle spiccate proprietà diuretiche e depurative del fegato, fa parte della famiglia delle ASTERACEE (dal latino aster cioè stella) per cui produce la classica margherita gialla a forma di stella e il consueto soffione; lo si trova anche sulle Alpi dove lo chiamano RADICCHIO dell'ORSO; può essere consumato anche crudo e, se viene raccolto durante la fioritura, al gusto si presenta ancora più amaro perché, come tutte le piante in fiore, consuma molte sostanze ed energia per produrre e mantenere l'infiorescenza;
- l'ASPRAGGINE (Asprax in genovese) parente del tarassaco ma dal gusto più dolce; presenta foglie con margini più frastagliati e caratterizzate dalla presenza di peluria sulla superficie, motivo per cui è meglio se consumata cotta;
- l'ASPERIDE (in genovese DENTE DO CONIGGIO, detta anche Dentainetti o Begen a Nervi) altra variante del tarassaco,

con la nervatura centrale molto pronunciata e consistente, accompagnata da una certa frastagliatura delle foglie; anch'essa è da consumare solo cotta;

- CICERBICA (in genovese sciscerbuva), pianta con frastagliatura più evidente perché all'apparenza sembra manchino come dei pezzi nei margini della foglia.

OMBRELLIFERE: come anticipato prima, nella raccolta delle piante spontanee è sempre meglio fare attenzione a cosa raccogliamo ed in particolare alle ombrellifere che si riconoscono per la caratteristica forma a cappello/ombrello delle gemme in apertura; generalmente, tali specie hanno un apprezzabile contenuto in ALCALOIDI, disperse negli olii essenziali di foglie, gambo, radici e semi: tra queste, anche se non molto comune né diffusa, possiamo addirittura incontrare la velenosa CICUTA che, se non riconosciuta, può diventare pericolosa! Infatti il suo utilizzo deve essere lasciato esclusivamente a mani qualificate ed esperte come quelle del farmacista e dell'erborista perché, se utilizzata in piccole quantità, se ne possono comunque apprezzare le proprietà di anestetico locale per uso esterno e di antispastico e sedativo per uso interno.

A questa famiglia appartengono però anche:

- il PREZZEMOLO,
  - il cespuglio della CAROTA ed
  - il FINOCCHIO SELVATICO (costituente del PREBOGGION che, essendo una pianta aromatica, contiene preziosi olii essenziali) dei quali è appunto meglio non abusare perché, sebbene non come la CICUTA, contengono alcaloidi sparsi in tutta la pianta e relativi semi... conviene quindi utilizzarli per insaporire i cibi piuttosto che interamente ed in quantità per preparare, ad esempio, una frittata!
- Altre piante che si utilizzano nel Preboggion sono:
- la PIANTAGGINE (detta in genovese UEGE D'ASE) della famiglia delle PLANTAGINACEE, con foglie caratterizzate da numerose nervature parallele e semi ricchi di mucillaggini sempre dalle proprietà emollienti, lenitive e lassative;
  - la BIETOLINA della famiglia delle CHENOPODIACEE, nel nostro territorio è comunemen-



te chiamata appunto PREBOGGION; la sua foglia presenta una nervatura che parte dalla base e si ramifica sempre più lungo la sua superficie; una volta che il suo seme ha germogliato ex-novo in una data porzione di terreno, si riproduce successivamente per autosemina soprattutto nelle fasce abbandonate; alla stessa famiglia appartengono anche i comuni SPINACI e BIETOLE di cui la variante selvatica dei primi non è compresa nel Preboggion perché è difficile da trovare per le nostre colline, essendo bisognosa di terreni morbidi, freschi e umidi come quelli del versante padano dove, peraltro, è addirittura frequente la presenza di pascoli montani.

Altra pianta invece che trova utilizzo in diversi campi quali la cucina, la cosmetica e che, presente in abbondanza nei nostri territori, potrebbe rientrare nel Preboggion, ma abbisogna anch'essa del suddetto tipo di terreni, è l'ORTICA: infatti quella che incontriamo per le nostre fasce cresce a foglie troppo piccole e spinose da poter essere utilizzate.

L'ERBA CIPOLLINA, detto anche AGLIETTO SELVATICO, seppur presente in buona quantità



non viene molto utilizzata nella nostra misticanza.

Ci sarebbe anche l'ARANCIO AMARO la cui coltivazione è nata all'inizio del secolo scorso nella fascia di territorio che va da Quarto a Nervi e i cui olii essenziali sono contenuti non solo nei fiori e nei frutti, ma anche nelle foglie: di esso erano famosi i fiori canditi; oggi giorno purtroppo tale

coltivazione non viene più sostenuta, nonostante se ne possano trovare in giro ancora parecchi esemplari, anche in ambito urbano.



Oppure ancora la BORRACHINE della famiglia delle BORRAGINACEE, ricca di mucillaggini dalle note proprietà emollienti e contenente flavonoidi, prostaglandine; presenta foglie e fusti molto pelosi e spinosi per cui, anche se non urticanti, conviene consumarli cotti; tale specie si distingue inoltre per le proprietà diuretiche, ma contiene anch'essa alcaloidi: se ne consiglia quindi un utilizzo moderato e l'eliminazione della relativa acqua di cottura.

Infine, per ottenere un Preboggion più aromatico, possiamo provare ad aggiungere qualche foglia di PIMPINELLA.

In generale nella raccolta delle piante da Preboggion è importante non sradicare mai completamente il fusto, ma tagliare con un coltellino a livello della “rosetta” da cui si dipartono i vari fusti... è proprio necessario per poter ritrovare l'anno successivo la pianta nel medesimo punto in cui l'abbiamo raccolta!

È meglio poi non cuocerle a vapore perché le foglie generalmente sono tenaci e povere d'acqua: si cuoce tutta la “rosetta” con la possibilità di conservare l'acqua di cottura per essere bevuta o utilizzata nei brodi.

Una volta il Preboggion nasceva dove le fasce erano pulite, a differenza di oggi dove possiamo trovare purtroppo anche la presenza di parecchie specie infestanti come i ROVI o le ACACIE; quest'ultime, tra l'altro, non sono neanche autoctone, ma sono state introdotte nel settecento dall'America in Europa.

Altri nomi di piante usciti nel dibattito: TALEVA e BELLOMMI.