# IL PREBOGGIÓN
## Definizione

Il termine ligure preboggión indica la miscellanea di erbe selvatiche commestibili che, scottata in pentola e strizzata, viene utilizzata per cucinare minestroni, frittate e ripieni di  pansòti, ravioli, torte.
Occorre prestare attenzione a cosa, come e quanto si raccoglie, prendendo solo le piante note, senza danneggiarne le radici e in modica quantità.
Grazie all'Istituto di Botanica Genovese i componenti di questo tradizionale ingrediente della gastronomia ligure non son andati persi e sono state classificate 32 piantine selvatiche alimurgiche tra cui:

| | | |
|---|---|---|
| S-CIOPPETTINA | Silene | Silene vulgaris |
| DENTE DE CÀN | Soffione | Taraxacum officinale |
| RATTALAEGUA | Gratta lingua | Reichardia picroides |
| SCIXERBOA | Cicerbita | Sonchus oleraceus |
| BELL'OMU | Boccione | Urospermum dalechampii |
| TAGIAÏNETTU | Radicchio selvatico | Hyoseris radiata |
| RADICCIA SARVAEGA | Cicoria | Cichorium intybus |
| MARGARITIN | Margheritina | Bellis perennis |
| OËGIA D'ASE | Piantaggine | Plantago lanceolata |
| PIMPINELLA | Sanguisorba | Sanguisorba minor |
| BURAGE | Borragine | Borago officinalis |
| RAMPUNZI | Raperonzolo | Campanula rapunculus |
| LAPPASSA | Bardana | Arctium lappa |
| ERBA DA VACCHE | Valeriana rossa | Centranthus ruber |
| CANIGEA | Vetriola | Parietaria officinalis |
| GEA | Bietola selvatica | Beta vulgaris |
| PAPAVAU | Papavero | Papaver rhoeas |
| LINGUA DE CAN | Romice | Rumex crispus |

fotografa il QR code con l'App
e guarda le schede

PREBOGGIÓN nel PARCO delle MURA