

# Erbe DI CASA NOSTRA

**P**overi ma belli. Buoni e divertenti da scovare, raccogliere per portarli infine in tavola cucinati in mille modi. Oppure crudi in mistanze profumate e magari punteggiate dai colori vivaci dei tanti fiori commestibili. **Sono le erbe di campo e i germogli di primavera che, a partire dal mese di marzo, spuntano un po' ovunque:** nei prati incolti, nei campi abbandonati, lungo i torrenti e i sentieri, negli avvallamenti umidi e ombrosi, nei boschi radi. Ogni erba ha il proprio habitat, ogni germoglio predilige un certo terreno o una particolare esposizione.

Per poter continuare a raccogliergli fino a giugno inoltrato basta "inseguirli" spostandosi dalla pianura, dove ovviamente nascono prima, alle ondulazioni prealpine e poi su su, fino ai mille, duemila metri dove alcune specie amano crescere. La geografia e i nomi delle erbe e dei germogli selvatici ci rimanda-

no a un ritratto poco conosciuto, o addirittura sconosciuto ai più, del Belpaese.

**A una tavolozza inedita di verdi dalle mille sfumature: quello smagliante delle ortiche o polveroso dello spinacio.** Argenteo della silene. Brillante e rosato delle barbe di capra. Cupo del tarassaco. Screziato dei radicchi e dei turgidi germogli. Le differenze di clima e di terreno dovute alla conformazione della penisola, alle differenze di latitu-

## PASSIONE VERDE

Raccolta di *tarassaco officinalis*: Alessandro Peronetti (nella foto), socio del Gruppo micologico "Vittadini" di Monza, un'associazione che oltre a occuparsi dello studio dei funghi organizza corsi sulle erbe officinali



Un passatempo sano e rilassante immersi nella natura che ancora riesce a stupirci, a patto di saperne apprezzare i semplici doni

## SAGRE DI PRIMAVERA

► A Berra, vicino a Ferrara, sulla riva destra del Po, dove il grande fiume inizia il suo delta, dal 9 all'11 maggio c'è la quinta "Sagra mondiale del bruscardolo" con la degustazione di piatti tipici a base di questo squisito germoglio. "Germogli di primavera" è invece un percorso gastronomico a tappe che fino al 18 maggio si snoda lungo nove Comuni della Marca Trevigiana alla scoperta del germoglio dei germogli: l'asparago. Che vanta in questa zona prodotti d'eccellenza.

dine e alla presenza cospicua di rilievi montagnosi, come l'Appennino che la percorre in tutta sua lunghezza, ci hanno regalato la flora spontanea più ricca e varia d'Europa. E, di conseguenza, una miriade di tradizioni locali che si rifanno alle specie commestibili delle rispettive zone: i veneti bruscardoli, i piemontesi radicchi di monte, la borragine ligure, la cicoria laziale... La stessa erba cambia spesso nome da una Regione all'altra e di conseguenza il modo di cucinarla. Nelle pagine che seguono vi offriamo una guida minima alle erbe più note. Ritagliate le pagine e portatele durante le gite fuoriporta. ■

La cucina delle erbe di campo è il retaggio di una cultura contadina non del tutto dimenticata

## IL PRATO NEL PIATTO: UNA GUIDA PER VOI

### I BRUSCANDOLI

● Sono i getti spontanei del luppolo, pianta rampicante che si coltiva come aromatizzante nei Paesi produttori di birra, e che in natura si sviluppa nei boschi incolti o lungo le siepi e le staccionate. In Veneto sono l'ingrediente

delle *rosaceae*, riconoscibile per uno stelo dritto e secco con una barbetta in cima. Si trovano nei boschi umidi e freschi, nelle forre, lungo i torrenti di quasi tutte le Regioni italiane. Si mangiano cotti, semplicemente lessati e conditi con un battuto di olio, limone e uova sode

### TARASSACO

**Nome comune:** *dente di leone, soffione.*  
● È l'erba di campo più comune. Il suo fiore giallo maturando si trasforma in una sfera di impalpabili steli che i bambini si divertono a disfare soffiando. Appena nato sembra una verde rosetta ed è squisito crudo in insalata. Crescendo le foglie si allungano, si frastagliano e vanno tassativamente cotte. Stufato assieme a ortiche e borragine è un contorno deciso per carni rosse e alla griglia. Se lessato è ottimo gustato tiepido ovvero successivamente saltato in padella con olio, aglio e peperoncino. E come dimenticare i boccioli sott'aceto o sott'olio? E i fiori cucinati in frittella ovvero sbriciolati a ornamento di selvatiche mistricanze? Ma che bellezza... e che bontà!

### ORTICA

● Chi ha avuto un incontro ravvicinato con le ortiche sicuramente non ne conserva un buon ricordo ma dimentichiamo questa esperienza anche perché, una volta cotta, l'ortica perde tutto il suo potere urticante diventando



delicata e morbida come il velluto. Il modo migliore per raccogliercela è dopo una pioggia, quando spuntano i giovani getti apicali. È squisita cucinata in minestre, risotti o frittate ma non ci sono parole per descrivere la ricercatezza degli strangolapreti e delle crespelle a base di ortiche.

### SILENE

**Nome dialettale:** *strigoli o schioppettini.*  
● È quella dei fiori chiamati bubbolini a forma di palloncino che si fanno scoppiare per la gioia dei bambini. Questa piccola pianta glabra dalle foglie seriche e croccanti, che nasce in tutta Italia nei prati,



negli arbusteti, nei boschi radi o ai margini dei sentieri, è ritenuta una delle erbe selvatiche più prelibate utilizzata soprattutto nelle frittate o nelle torte salate e nelle minestre.

### CICERBITA ALPINA

**Nome dialettale:** *lattuga di monte, radicchio di montagna o dell'orso.*  
● Ricercatissima in tutto l'arco alpino, ma difficilmente reperibile sugli Appennini, nasce nelle zone umide tra i 1.000 e i 2.000 metri nel mese di maggio. È oggi una pianta protetta a causa della raccolta



indiscriminata. Cruda o cotta ma soprattutto sott'olio, abbinata al prosciutto o alla ricotta costituisce una vera leccornia.

### SPINACIO SELVATICO

**O Buon Enrico.**  
**Nome dialettale:** *orapa, farinaccio* - **Nome scientifico:** *chenopodio.*  
● Nasce spontaneo intorno

Piante e germogli selvatici rappresentano oggi un'alternativa alla verdura coltivata e "plasticosa"



ai muretti, nei pressi delle cascine e delle malghe. La foglia di forma triangolare è ricoperta da una finissima peluria che le dà una consistenza farinosa. Si cucinano esattamente come gli spinaci coltivati. Inusuali cotti in agrodolce con pinoli, uvetta e aglio.

### CICORIA SELVATICA

**O radicchio selvatico o cicoria amara.**  
● Tra le prime a nascere, consumatissima soprattutto



in centro Italia (ma la si trova ovunque) è conosciuta fin dall'antichità e ha dato origine a molte pregiate varietà coltivate come il radicchio trevisano e la catalogna da cui si ricavano le famose puntarelle romane. Il purè di fave cotte e cicoria selvatica è un piatto contadino delicato e forte, da non perdere.

### BORRAGINE

● Diffusa in tutte le zone mediterranee la celtica *borrach* unisce virtù terapeutiche e qualità gastronomiche. È protagonista solitaria o ingrediente base del *preboggion*, un mix di erbe per la farcitura dei mitici



pansotti liguri. Le larghe foglie carnose si servono fritte in pastella come sfizioso aperitivo. Gli azzurri bellissimi fiori si candiscono oppure si immergono in cubettini di ghiaccio per dare una nota insolita e ricercata ai cocktail.



### CRESCIONE

**Nome scientifico:** *nasturium officinalis.*  
● Il migliore è quello di fonte che si raccoglie lungo i bordi delle sorgenti fino ai primi mesi dell'estate. È un concentrato di vitamine e sali minerali. Si consuma crudo in insalata utilizzando le piccole foglie di forma arrotondata e dal sapore piccante. Serve soprattutto per preparare creme e salse da abbinare al pesce. Unica per bontà e bellezza la terrina di trota al crescione. E poi ancora tutte le erbe aromatiche: la nepitella, il nasturzio, la santoreggia, il cerfoglio, la maggiorana, il rosmarino, il timo, il finocchietto...

## DOLCEZZE FIORITE: IL PANDEMÈIN

► **I fiori commestibili meriterebbero un servizio tutto loro, ma qui segnaliamo almeno l'utilizzo di un fiore speciale, bello e profumato che prorompe in primavera inoltrata: il fiore di sambuco. E che serve a preparare un tipico dolce lombardo: il pandemèin. Per chi ha nostalgia di quello vero, fatto con il semolino di farina di mais, glassato con lo sciroppo di zucchero e rifinito con la panigada (il fiore di sambuco) che dà a questo semplice dolce una fragranza unica, sa che si tratta di una specialità quasi introvabile. Salvo reperirla in qualche vecchio laboratorio legato alle tradizioni situato fuori porta, come la pasticceria Ponti di Canzo (Como) scovata appunto dopo essere andati per erbe e germogli nei paraggi.**



base di un tipico piatto regionale "Il risotto con i bruscardoli". In altre Regioni del Nord si chiamano *luertis* o *lovertin*. Simili agli asparagi si gustano lessati con uova fritte e parmigiano. Ottimi anche nelle minestre.

### ASPARAGI DI BOSCO

**Nome dialettale:** *barba di capra* - **Nome scientifico:** *spiraea aruncus.*  
● Sono i turgidi germogli rossastri che da aprile a fine maggio nascono ai piedi della vecchia pianta, appartenente alla famiglia

sminuzzate. Sono imperdibili sott'olio. **Asparagina selvatica** Si abbarbica alle piante vicine formando cespugli duri e pungenti. I giovani germogli, o turioni, simili agli asparagi coltivati sono però più sottili e di colore verde scuro. È molto amata per il sapore deciso. Ottima nelle torte salate con uova e ricotta.