

PIANTESPONTANEINCUCINA.INFO®

Pietro Ficarra - Stefania Scaccabarozzi

**Cucina selvatica per tutti: piante, ricette e consigli
per le quattro stagioni**

Indice

Presentazione	5
Introduzione	9
Tempi di raccolta delle piante del libro	21
Principali specie trattate nella guida – Parti usate e Utilizzi prevalenti	24
Primavera	29
Estate	111
Autunno	156
Inverno	196
Indice delle ricette	203

Diversamente che negli altri libri della collana, e dato l'approccio culinario di questo lavoro, qui viene fornito solamente un indice delle ricette e non vengono aggiunti glossari dei nomi comuni e delle corrispondenti denominazioni scientifiche, che sono già forniti nel testo. I lettori che ne avessero però necessità possono consultare le ampie schede delle specie e il glossario, ricco anche di moltissimi termini dialettali, che sono disponibili al nostro indirizzo www.piantespontaneeincucina.info.

INDICE DELLE RICETTE

<i>Biancomangiare ai fiori di sambuco</i>	98
<i>Biete selvatiche in umido</i>	203
<i>Bucatini alla calepina</i>	220
<i>Cannelloni al rosolaccio</i>	56
<i>Cicoria ripassata e salsiccia</i>	198
<i>Composta di mele alla cedrina</i>	151
<i>Confettura di rosa canina</i>	176
<i>Crema alla salsa di sambuco</i>	162
<i>Crema di formaggio al timo</i>	120
<i>Dessert di more di gelso</i>	105
<i>Farfalle con pesto di aglio ursino</i>	32
<i>Filetto di maiale al pepe rosa</i>	166
<i>Focaccia ai germogli di rovo</i>	88
<i>Focaccia al crespigno</i>	224
<i>Focaccia al finocchio selvatico</i>	208
<i>Focaccia al rosmarino</i>	235
<i>Focaccia alle erbe selvatiche</i>	227
<i>Focaccia con i frutti del mirabolano</i>	129
<i>Formaggio all'erba di Santa Barbara</i>	201
<i>Formaggio morbido alla pimpinella</i>	39
<i>Frittata al macerone</i>	206
<i>Frittata alla Pietro</i>	64
<i>Frittata alle ortiche</i>	66
<i>Frittata con fichi e fiori di zucca</i>	153
<i>Frittata con i fiori di cicerchia selvatica</i>	96
<i>Frittata con la stellaria</i>	58
<i>Frittelle con i fiori</i>	86
<i>Frittelle di robinia</i>	101
<i>Germogli di panace stufati</i>	60
<i>Gigli di San Giuseppe stufati</i>	109
<i>Grappa all'achillea</i>	139
<i>Insalata con la porcellana</i>	133

<i>Insalata di patate aromatica</i>	211
<i>Insalata di patate con tarassaco</i>	78
<i>Insalata di patate, speck e rucola selvatica</i>	127
<i>Involtini di lonza all'elicriso</i>	135
<i>Lampascioni al forno con patate</i>	190
<i>Lasagne alla cicoria</i>	199
<i>Lassana ripassata</i>	233
<i>Liquore di ciliege selvatiche</i>	107
<i>Liquore di sorbo degli uccellatori</i>	182
<i>Marmellata di biancospino</i>	184
<i>Marmellata di nespole</i>	195
<i>Miele di tarassaco</i>	79
<i>Millefoglie alla salsa di corbezzole</i>	187
<i>Minestra alle erbe selvatiche</i>	226
<i>Minestra di castagne, fagioli e funghi</i>	178
<i>Mostarda di fichidindia</i>	164
<i>Nfigghiulate alla nepitella</i>	113
<i>Nocciole immature in agrodolce</i>	171
<i>Nocino di famiglia</i>	131
<i>Nzuddi</i>	170
<i>Olive schiacciate</i>	173
<i>Pasta con le sarde</i>	41
<i>Pasta fresca all'ortica</i>	67
<i>Pasta fresca alla parietaria</i>	90
<i>Pastasciutta ai cavolicelli</i>	212
<i>Pastasciutta al sugo di strigoli</i>	43
<i>Pastasciutta all'alliaria</i>	51
<i>Pastasciutta all'erisimo</i>	53
<i>Pastasciutta alla calepina</i>	221
<i>Pastasciutta alle spighe di grano</i>	92
<i>Pastasciutta con gli steli di bardana</i>	125
<i>Pastasciutta con i topinambur</i>	192
<i>Pastasciutta con la borsa del pastore</i>	47
<i>Pastasciutta con ricotta e maggiorana</i>	122
<i>Pastasciutta profumata alla santoreggia</i>	137
<i>Pesto alla nepitella</i>	114
<i>Piadine al rosolaccio</i>	55
<i>Rafanata</i>	217
<i>Ravioli di borragine</i>	237

<i>Risotto agli strigoli</i>	45
<i>Risotto ai germogli di luppolo</i>	82
<i>Risotto ai topinambur</i>	193
<i>Risotto al farinello</i>	103
<i>Risotto al levistico</i>	147
<i>Risotto al rosmarino</i>	235
<i>Risotto all'acetosa</i>	35
<i>Risotto alla bardana</i>	124
<i>Risotto alla malva</i>	49
<i>Risotto alla zucca e podagraria</i>	37
<i>Risotto di zucca all'aglio selvatico</i>	230
<i>Rustici al crespigno</i>	223
<i>Rustici alle costoline</i>	214
<i>Salmoriglio</i>	143
<i>Salsa all'acetosella</i>	62
<i>Salsa di corniole</i>	156
<i>Salsa di foglie di rafano</i>	218
<i>Salsa di more</i>	141
<i>Salsa di prugnone</i>	180
<i>Salsa di rosa canina</i>	175
<i>Salsa verde al dente di leone</i>	69
<i>Sarde in saor alla nostra maniera</i>	155
<i>Sciroppo di melissa</i>	145
<i>Sciroppo di sambuco</i>	99
<i>Spaghetti di mare agli asparagi selvatici</i>	94
<i>Spuma di corbezzole</i>	188
<i>Sugoli di viti selvatiche</i>	168
<i>Tagliatelle all'aglio selvatico</i>	229
<i>Tonno al finocchio marino</i>	73
<i>Torta al mascarpone e corbezzole</i>	186
<i>Torta all'erba maresina</i>	76
<i>Torta di mele selvatiche</i>	160
<i>Tortelli amari all'erba San Pietro</i>	149
<i>Tortino di patate con germogli di luppolo</i>	83
<i>Tortino di patate e macerone</i>	205
<i>Uova all'aglio ursino</i>	33
<i>Vellutata di costoline</i>	215
<i>Zucca in agrodolce</i>	117
<i>Zuppa di ajucche</i>	71

Presentazione

Quello che avete tra le mani è essenzialmente un libro di cucina, anche se si tratta di una pratica culinaria un po' particolare. Il lavoro è stato infatti pensato in funzione dell'impiego nel corso di tutto l'anno di piante spontanee alimentari che appartengono alla flora italica, destinate alla tavola quotidiana ma con un approccio "gastronomico", volutamente goloso. Non è tanto un ricettario – se pure le ricette non mancano, sono meno numerose che negli altri libri della collana – quanto un libro di proposte di cucina, consigli e suggerimenti gastronomici per un buon numero di vegetali spontanei pronti a diventare ingredienti principali e a caratterizzare le vostre preparazioni.

Si parla di piante spontanee ma qui se ne parla q. b., come si direbbe giusto in cucina, e anche meno, dal momento che per gli approfondimenti sulle piante, per il riconoscimento e per tutti gli usi possibili, rimandiamo chi è interessato ai libri di approfondimento e a quelli sui territori della nostra collana. Questo ultimo lavoro nasce in effetti con logiche diverse da quelle dei lavori precedenti e che molti lettori già conoscono, seppure tratti sempre lo stesso tema. Per chi desidera un approccio complessivo al tema culinario c'è anche la *Guida alla cucina selvatica* ... della stessa collana (e che consigliamo ovviamente come utile complemento a questo libro), che il lettore, se vuole, potrà facilmente procurarsi on line o presso le librerie che ne hanno fatto richiesta all'editore.

Come gli altri libri della collana però, anche questo lavoro è destinato sia ai curiosi interessati, che si avvicinano per la prima volta al selvatico, sia a coloro che sono già appassionati raccoglitori o consumatori esperti del selvatico. Per questo vengono suggerite per la tavola specie molto comuni e altre il cui utilizzo è prettamente locale o non appartiene ancora alla pur varia e diversificata tradizione alimentare con le piante spontanee del nostro Paese (e che magari in altri paesi europei hanno migliore accoglienza sulla tavola). Vengono tuttavia evitate piante rare o insolite o di particolare tendenza, giusto in ossequio al titolo che vuole una cucina particolare sì ma per tutti.

Seppure ai lettori alcune piante qui proposte potrebbero sembrare "curiose", nelle prossime pagine non li inviteremo, come abbiamo sempre fatto nelle precedenti pubblicazioni, ad aggiungere originali alimenti ai tanti ingredienti che sicuramente già impiegano in cucina. Il numero delle piante proposte, anche se significativo è pur sempre limitato e mancano quasi intere tipologie delle piante che vi abbiamo proposto in precedenza (a cominciare ad esempio dalle piante spinose e da alcune di quelle di cui si impiegano le parti sotterranee). Qui l'attenzione è più ampia sulle piante più comuni, ben note alla maggior parte degli appassionati che frequentano questo ambito gastronomico di nicchia. Di parecchie di esse si sente del resto parlare sempre più spesso anche sui media, all'interno di un più ampio discorso sull'utilizzo delle piante selvatiche in cucina e al di fuori della ristretta cerchia di appassionati e addetti ai lavori.

A coloro che sono poco abituati al selvatico si aprirà nelle prossime pagine un mondo comunque vario e interessante, ma questo lavoro potrà tornare utile anche a chi non è affatto un neofita del genere, soprattutto se ama la natura e allo stesso tempo la

cucina creativa, pur nelle forme molto semplici della cucina di ogni giorno. Le ricette, le proposte e i suggerimenti sono davvero a portata di tutti, e anche se non manchiamo di riservarci per il futuro un nuovo lavoro con un approccio maggiormente "creativo", abbiamo voluto giusto evitare quelle "preparazioni gourmet" con le piante spontanee che potevano avere un carattere *elitario*, come pure avviene frequentemente e attraverso ogni possibile canale in pubblicazioni simili a questa.

La parte del titolo "*Cucina selvatica per tutti*" mostra l'intenzione (e ha il significato) di valorizzare un facile accesso alla cucina con gli alimenti vegetali spontanei, e non per snobismo al contrario né per scarsa considerazione per l'alta cucina e gli chef più creativi, ma per via dell'intenzione di favorire in questo lavoro l'approccio di più persone possibili a questo ambito mediante preparazioni che richiamano, quasi sempre nella sostanza, impieghi simili con i vegetali più noti, quelli coltivati. Del resto è ciò che intendiamo fare anche con i nostri canali di comunicazione digitale e che sono sempre a disposizione gratuitamente di chi vuole approfondire, a cominciare dai siti www.piantespontaneeincucina.info, che tiene compagnia agli appassionati oramai dal 2008, e www.ilselvaticoincucina.it, più recente, e dalla più social pagina FB: Pietro Ficarra – uomini, piante e cucina, sempre in progress.

Il libro va considerato anche come un ulteriore piccolo contributo alla conoscenza del tema della cucina selvatica per coloro che non sono particolarmente esperti, perché intende essere un agile strumento non solo per mostrare la varietà delle specie disponibili ma per rendere evidente il fatto che la raccolta e l'impiego delle piante spontanee è attività che può interessare tutto l'anno con grande soddisfazione. Il richiamo del titolo alle "quattro stagioni" ha proprio questo significato, aiutando il lettore a considerare che la cucina selvatica non è un'attività strettamente primaverile, anzi, e che anche i mesi di "riposo della natura" offrono comunque molto al palato.

A sostegno di questa nostra intenzione, abbiamo inserito anche in questo lavoro un buon numero di piante selvatiche da utilizzare per le loro foglie e i loro germogli, per i frutti e per i semi – molte le abbiamo scartate a malincuore, e serviranno, speriamo, per un altro lavoro - distribuendole in misura più o meno uguale in tutte le stagioni, anche se parecchie di loro sono disponibili per un periodo più lungo e qualcuna magari per un tempo minore. Si tratta di ottime piante, nel senso che hanno possibilità di successo gastronomico, talvolta anche notevole, non solo per chi cucina ma anche per invitati e commensali, se quest'ultimo è lo scopo che vi prefiggete. Non si tratta sempre di sapori eccezionali – data anche la soggettività del gusto, tanto più diversificato quando si tratta di alimenti nuovi – ma di insoliti e "diversamente buoni" certamente sì, almeno rispetto a parecchi ortaggi, verdure e frutti coltivati. Ce ne sono in numero più che sufficiente ad assicurare facile e versatile impiego in cucina e piacere al palato di chi mangia, proprietà che sono sempre apprezzate e che non mancheranno di appassionare anche voi.

Questo discorso vale anche per certi frutti e certe erbe di questo libro, a volte caratterizzati, soprattutto quando si prova ad assaggiarli sul posto, a fresco, da sapori "difficili". Occorre tuttavia tenere conto che il consumo in particolari preparazioni cotte possono invertire la percezione del sapore o migliorarlo anche di molto, e che in questi casi la conoscenza delle varie specie e l'esperienza diventano fondamentali per la

preparazione e il giudizio. Questo libro vi potrà quindi aiutare anche nell'approccio all'utilizzo di specie, o di parti di esse, verso le quali siete stati finora diffidenti.

Gli intenti divulgativi del lavoro saranno in questo lavoro ancora più evidenti che negli altri e chi ci conosce sa che ci prestiamo a questa passione con entusiasmo ma anche con la dovuta prudenza. Si tratta oltretutto di un ambito in cui errori di riconoscimento e cattivi consigli possono causare seri danni alla salute. Per questo da qui in avanti cercheremo di darne solo di buoni, segnalando quando è il caso un approccio prudente all'alimento selvatico. Anche se le specie trattate sono tra quelle più largamente impiegate in cucina, e da lungo tempo, pure non è il caso di trascurare certe avvertenze.

Usata dai lettori la prudenza necessaria, la raccolta e il consumo del selvatico porterà sicuramente vantaggi che andranno anche al di là degli aspetti gastronomici. Dal momento che nel libro non ci può stare di tutto, non ci occupiamo neppure qui di quelli nutrizionali o nutraceutici, che pure sono diversi e di grande utilità, soprattutto per le piante di questo libro, ma il lettore dovrebbe considerare che la personale raccolta e preparazione delle erbe e dei frutti spontanei, anche dopo l'attuale sconvolgimento delle nostre abitudini a causa della pandemia, contribuirà ancora a lungo a soddisfare una serie di bisogni "spirituali", o come si dice "psicologici".

Il libro potrà servire comunque non solo agli appassionati di cucina selvatica ma anche a coloro che sono variamente interessati ad attività divulgative in vari campi che hanno attinenza con il tema della natura in tavola o a chi è attento al turismo gastronomico e al suo sviluppo più originale, tanto più ora che si può immaginare come molte attività educative, escursionistiche e formative, nonostante il virus sia ancora in giro, possano cominciare a riprendere come prima. Non poche specie di questo libro sono infatti usate nella tradizione alimentare del nostro Paese, seppure talvolta in aree ristrette, svolgendo un loro ruolo in molte preparazioni tipiche. In questa veste potrebbero caratterizzare dei menù "tradizionali", buoni a soddisfare la domanda dei molti che non si accontentano delle visite alle bellezze artistiche e naturali e da tempo le abbinano volentieri alla scoperta della gastronomia locale.

marzo 2022

Pietro Ficarra, Stefania Scaccabarozzi

Introduzione

Premessa

Quello che avete tra le mani è essenzialmente un libro di cucina, anche se si tratta di una cucina particolare, come appena detto. Parla di piante spontanee e cucina, anche se rimanda per quanto riguarda le piante ai libri di approfondimento e a quelli sui territori della nostra collana, e alla guida cucina della stessa collana per chi desidera un approccio completo al tema. Come gli altri però, e come pure abbiamo detto, è destinato tanto ai curiosi che si avvicinano per la prima volta al selvatico come pure a coloro che sono già appassionati raccoglitori o consumatori esperti: anche per questo vengono suggerite per la tavola specie spontanee impiegate un po' in tutta Italia insieme a qualcun'altra il cui utilizzo è limitato ad aree più ristrette.

Pur essendo un libro di cucina di facile approccio ci sembra però che nella sua introduzione sia doveroso offrire alcuni consigli di ordine generale sulla raccolta, fornire utili informazioni generali per le preparazioni culinarie e rendere più chiare alcune chiavi di lettura di questo nostro lavoro, che poteva essere impostato in diversi altri modi ed è stato invece realizzato così come il lettore lo ha in mano. Fra i principali aspetti da rendere espliciti si può ad esempio cominciare dalla spontaneità delle specie che abbiamo deciso di inserire, per le quali vale la premessa di ordine generale che facciamo sempre nei nostri libri così come sui nostri siti e sulla pagina FB: alle specie spontanee in senso stretto, notoriamente selvatiche, aggiungiamo sempre anche quelle specie considerate per vari motivi e da più parti "semispontanee" o "inselvaticite" (concetti peraltro un po' labili). Ci è sempre piaciuto usare per tutte le piante il criterio della possibilità di raccoglierle in giro, ossia di includere nel tema che ci interessa anche quelle specie, oggetto magari di coltivazione, industriale o domestica non importa, che a causa di inselvaticimento, fuga dai recinti, vicinanza di orti e giardini, ecc., potete incontrare anche nel corso di una facile escursione, di una passeggiata, o anche solo di quattro passi nei campi, e di cui potete approfittare per servirvene una volta a casa (senza invadere i fondi agricoli altrui, ovviamente). Sottolineiamo, è un criterio tutto nostro, ma non privatevi dell'apporto di queste piante: sono importanti, conosciute e danno molte soddisfazioni in cucina, senza perdere il fascino sottile delle cose raccolte direttamente dalla natura.

La pubblicazione, diversamente dai lavori precedenti - organizzati essenzialmente intorno a una corposa parte introduttiva prima di quella, la più importante, comprendente le schede delle singole specie alimentari - è pensata per suggerire buoni impieghi in cucina delle piante proposte. Lo fa partendo da una o più di ricette per specie, e anche se le parti usate non sono un ingrediente prescindibile e caratterizzano la ricetta, sono di facile esecuzione e scritte in modo semplice; il resto invita a provare altri impieghi possibili. Il discorso sulle piante è ridotto al minimo e rispetto agli altri nostri lavori mancano descrizione morfologica, altri usi etnobotanici oltre a quelli alimentari, sinonimi, somiglianze con altre specie, etimologia della denominazione, ecc.. Le immagini vengono invece in questo libro privilegiate perché

servono a farvi un'idea di alcuni degli impieghi possibili con la specie trattata.

Alle singole piante abbiamo dedicato spazi diversi, destinando alle più usate e comuni qualche pagina in più rispetto alle altre specie, che però non vanno per questo considerare *secondarie*, dal momento che anche questo termine esprime un concetto labile e i ruoli potrebbero anche essere invertiti. In ogni caso contiamo sul fatto che i lettori più curiosi proveranno a usarle e a sperimentarle tutte quante: probabilmente non rimarranno affatto delusi dai risultati.

Essendo un libro di cucina non facciamo neppure cenno ad altre piante che si potrebbero davvero definire *secondarie*, anche se fanno parte della storia della nostra fitoalimenturgia (ossia l'impiego delle specie selvatiche per ragioni di sussistenza). Sono molte le piante spontanee che oggi non arrivano sulla tavola e un tempo erano invece impiegate con frequenza a scopo alimentare. In qualche caso si tratta davvero di piante "dimenticate" – certo, non si sa se torneranno in auge per necessità, ma speriamo proprio di no – ma più spesso sono poco raccolte, per vari motivi o anche solo per i gusti mutati rispetto al passato. Non sono poche neppure quelle della nostra flora usate in altre culture alimentari e sconosciute alla nostra.

Abbiamo evitato anche di inserire specie di scarsa utilità pratica per chi vuole raccogliere e cucinarle nella cucina di casa, o piante che non ha molto senso raccogliere per un impiego che possa definirsi gastronomico. Abbiamo inoltre rinunciato a trattare di entità classificate come sottospecie di quelle di cui parliamo, anche se non manca in qualche caso un consiglio particolare o un'avvertenza specifica. Molte specie sono tuttavia "assenti" semplicemente per ragioni di spazio, per economia del libro, che non poteva essere troppo lungo e costoso: si possono però trovare, anche con ricette, sui nostri siti, pagina FB e negli altri nostri libri, dove il discorso sul loro uso alimentare è più ampio. Mancano inoltre perché contiamo di poter tornare in futuro dai lettori con la formula *in cucina* di questo libro, come indica il titolo, anche con nuove specie.

Le piante sono inserite in una loro stagione, chiarendo che l'inserimento ha in certi casi un significato relativo, dal momento che il tempo di raccolta può ovviamente espandersi o contrarsi nel tempo a seconda delle specie, anche in misura significativa, da qualche settimana per raccogliercle fino a sei mesi e oltre – un esempio è il tarassaco, che come è noto, in alcune regioni si raccoglie per la maggior parte dell'anno - magari anche con ritorno in autunno per specie tipicamente primaverili oppure in stagioni diverse a seconda delle parti che si raccolgono. Per gli approfondimenti sui tempi di raccolta, come su tutti gli altri aspetti specifici rimandiamo ovviamente, come detto, ai nostri libri, ma abbiamo fornito anche una tabella sintetica coi tempi di raccolta. In alcuni casi -finocchio, rovo e sambuco - una specie si ritrova in questo libro in stagioni diverse, per ragioni facilmente comprensibili.

I lettori ovviamente terranno conto che in diversi casi una specie del libro si può cominciare a raccogliere anche prima della stagione di inserimento o per un periodo più lungo – dall'autunno all'inizio della primavera ad esempio - perché contano, e non poco, fattori come la latitudine, i microclimi, gli habitat, ecc.. Ma questo il lettore che sfoglia queste pagine probabilmente già lo sa. Come sa che una stagione astronomica è fatta di tre mesi e quella climatica a volte è più lunga o più breve, così che ciò che può trovare in estate a giugno può non trovarlo ad agosto-settembre. Sa anche che

qualcuna delle piante proposte nel libro non potrà incontrarla vicino a casa.

Chiariamo in premessa, come fatto per le altre pubblicazioni, anche una questione importante, ossia il fatto che l'approccio di questa guida non è solo o necessariamente per vegetariani o vegani, anzi. Anche se parliamo di natura e di piante selvatiche in funzione del loro uso in cucina, l'approccio culinario delle pagine che verranno sarà del tutto laico. Come i nostri siti del resto. Pur rispettando le scelte etiche di coloro che lo sono, siamo tra coloro che pensano che quelle alimentari meritino vicendevole rispetto e non possano soggiacere a connotazioni ideologiche. Nello stesso tempo siamo d'accordo con quegli studiosi di alimentazione che ritengono il consumo residuale dello spontaneo nel nostro Paese una limitazione sia sul piano alimentare che della buona salute: dal momento che molte piante selvatiche tornano utili sotto questi aspetti, comprese molte di quelle ospitate in questo libro, il loro abbandono a scopo alimentare - frutto anche di un certo approccio culturale che nella seconda metà del secolo scorso le aveva messe quasi al bando - può anche essere invertito e a nostro vantaggio.

Inoltre, pur credendo che il consumo di vegetali spontanei sia importante per la possibilità di utilizzare sostanze e alimenti benefici che vengono direttamente dalla natura, e anche se è oramai da qualche decennio che siamo tutti invitati, e da molte parti, a riscoprire *il gusto naturale* degli alimenti, apprezzare sapori originari e originali, o a riscoprire quelli *perduti o dimenticati*, confessiamo il nostro scetticismo per quella che ci sembra una certa retorica del gusto naturale e quindi genuino, un'uguaglianza indimostrabile, buona più per la pubblicità e il marketing che per discorsi di sostanza. Da sempre ci occupiamo di piante spontanee alimentari nella logica culinaria e gastronomica di ampliare e apprezzare nuovi alimenti e ingredienti per la tavola di tutti i giorni, e questa ci sembra essere la logica di fondo di ogni discorso sul cibo dei nostri tempi e dalle nostre parti, dove, pur con tutti i distinguo del caso, la pancia è comunque piena e tutt'al più si chiede all'abbondanza di essere frugale.

Alla prova del cuoco i lettori potrebbero trovare alcune ricette e certe specie poco interessanti o caratterizzate da sapori troppo intensi o troppo sciapi, per molti motivi e principalmente a causa della soggettività delle percezioni e dei cambiamenti culturali in tema di gusto collettivo. Occorre però ricordare che molti sapori selvatici possono essere "aggiustati" e resi più vicini al gusto personale avvicinandosi loro con cautela, abbinandoli magari agli ingredienti giusti e dosando il loro apporto nel modo più opportuno, per cui potete aggiustare ciò che ritenete di dover aggiustare nelle ricette (quasi sempre le preparazioni non ne escono stravolte) e potete adattare i suggerimenti sugli impieghi alle vostre abitudini alimentari.

Considerate che i vegetali selvatici non danno meno soddisfazioni al palato di quanto non possano fare alimenti più ricercati e costosi, e quindi, parafrasando una vecchia pubblicità, siccome due gusti sono meglio di uno, nuovi sapori ampliano le combinazioni in cucina e accontentano il palato anche se provengono da piante spontanee. Tenete però conto, soprattutto nelle prove di cucina in favore degli ospiti a tavola, che qualcuna di quelle del libro può avere un sapore decisamente lontano dai gusti dei commensali. In ogni caso vi abbiamo risparmiato quelle ritenute solo *passabili* dalla maggior parte delle persone che hanno le nostre abitudini alimentari e quelle che hanno uno scarso sapore, che si può definire, con termine vago, *erbaceo*.

Raccogliere e consumare il selvatico

Come scriviamo da tempo sui nostri siti non meno che nelle nostre pubblicazioni, raccogliere erbe selvatiche e frutti nel silenzio del bosco o in mezzo ai fiori dei prati può rappresentare, oltre che un salutare esercizio all'aria aperta, anche una gratificazione per lo spirito, ancora prima di quelle per il palato o per il portafoglio. Anche se tutto ciò può apparire a molti un residuo della storia o un vezzo di gente singolare, si tratta di un'attività considerata un vero piacere dei nostri tempi, almeno laddove o quando si ha la fortuna di non doverla considerare una necessità, e coinvolge un sempre più numeroso "pubblico" fatto di persone interessate non solo all'aspetto gastronomico ma anche ad altri che qui ovviamente trascureremo a favore della gola.

Conosciamo del resto diversi amici ai quali la raccolta e il consumo del selvatico ha causato una specie di sindrome da cercatore di funghi, per il quale è senz'altro più eccitante trovare quello che si cerca che mangiarlo, ed è anche vero che per altre persone, una volta a casa, la trasformazione di ciò che hanno raccolto può costituire un piacere ancora prima di gustare frittate, zuppe, marmellate o risotti. Per non parlare poi della loro soddisfazione, a tavola, di far sapere agli ospiti che si sta offrendo loro ciò che è stato raccolto di persona, il selvatico dei campi o dei boschi. Il che, per inciso, riassume talvolta in sé le tre qualità del buono, raro ed economico che ogni amante della tavola metterebbe sempre volentieri insieme, in ogni tempo.

Il lettore che ha tra le mani queste pagine è interessato ovviamente alla cucina e immaginiamo che vada alla ricerca di proposte e suggerimenti utili per impiegare al meglio le erbe e i frutti che avrà raccolto. Nelle pagine che seguono ce ne sono parecchi, alcuni probabilmente già noti e altri che magari potranno costituire una novità e uno stimolo a provare strade nuove e nuove preparazioni.

Altri temi connessi alla raccolta e al consumo del selvatico, seppure di sicuro interesse, rimarranno come detto fuori dal libro o ai margini di questa pubblicazione, e tutt'al più sarà il lettore ad approfondirli, se vuole anche con il contributo degli altri nostri lavori. Non possiamo tuttavia omettere alcune considerazioni introduttive di ordine generale sul consumo e sulla cucina selvatica ai nostri giorni né alcune raccomandazioni sulla raccolta, oltre a qualche cenno alla fase di preparazione di erbe e frutti quando sono già in cucina. A cominciare dalla considerazione più banale ed evidente: la raccolta e il consumo del selvatico, attività che un tempo risultavano indispensabili per sopravvivere, possono ancora, quanto meno, rappresentare un modo salutare e per altri versi interessante per variare la nostra alimentazione e ampliare il già ampio ventaglio delle nostre scelte culinarie. È forse soprattutto per questo motivi che il consumo di piante spontanee sta trovando forme nuove e più attuali e sta tornando a essere importante.

Una delle principali ragioni del "ritorno" del selvatico è data però anche dal fatto che l'uso in cucina di certi alimenti (e certe preparazioni) della nostra tradizione alimentare, seppure decisamente affievolito, non ha avuto nel nostro Paese soluzione di continuità, neppure in aree urbanizzate in cui l'apporto delle specie spontanee alla pratica alimentare e culinaria non sembrerebbe andare oggi al di là di qualche aromatica, di qualche foglia per arricchire zuppe e minestre, o di alcune *erbe amare*, a

volte genericamente definite da chi le consuma *cicoria dei prati*. Lo stesso, anche se in scala probabilmente minore, vale per i frutti selvatici.

Un altro fattore decisivo di un certo successo, anche mediatico, della cucina spontanea, e noto a tutti, è il fatto che, a seconda di latitudine, altitudine e habitat, vegetano in tutta Italia moltissime specie che sono buone per finire nel piatto, e quindi, anche volendo rendere solamente più piacevoli passeggiate ed escursioni, tutte le campagne della nostra Penisola offrono molto a chi sa gustare i sapori della natura, e non solo funghi e tartufi. Anche se questi ultimi sono apprezzati ingredienti della gastronomia più ricercata, e ormai anche della cucina di casa, è pure possibile, e in tutte le stagioni dell'anno, abbinare a salutari passeggiate la raccolta delle piante spontanee da utilizzare in cucina, aggiungendo così ulteriori sapori alla già ricca e interculturale tavola quotidiana.

Senza fare qui discorsi complicati, è utile però ricordare che la raccolta delle erbe e dei frutti spontanei contribuisce anche a soddisfare una serie di bisogni "spirituali" e non solo il palato, a cominciare da quel bisogno di serenità e ritmo lento della vita che solo la natura riesce a dare. I più contemplativi fra di voi potrebbero inoltre soddisfare anche bisogni estetici e magari sfumare la varietà in bellezza. Se invece siete oramai costretti o vi siete abituati a una vita sedentaria, non potete non considerare il benessere fisico che induce il fatto di andare per campi e per boschi a raccogliere doni spontanei, e se non siete più da palestra giovanile, la ginnastica dolce della raccolta che l'accompagna è un guadagno netto per la salute. Chiaramente potreste avere anche altri e diversi buoni motivi – a cominciare dal risparmio - per raccogliere e consumare più intensamente, come in altri tempi, erbe e frutti spontanei, ma è sicuro che quanto meno la raccolta e il consumo di piante spontanee riduce la spesa, compresa anche quella per il ricorso a farmaci, correttivi e integratori.

Inoltre, per quando tutte queste utilità non vi dovessero sembrare meritevoli di un po' di fatica, ricordatevi che il miglior alimento che potete apprezzare durante la raccolta – anzi l'ingrediente migliore per la vostra stessa esistenza - è la natura stessa. Ne avete bisogno, soprattutto se vivete in aree urbane e l'aria che respirate spesso, o sempre, vi sembra pesante e non sapete perché. Raccogliendo il selvatico si ristabilisce poi una buona relazione tra uomini e piante, che non si riduce al banco della verdura del supermercato o alla cassetta dei gerani sul balcone.

Trascurando però tutto il resto di questo discorso, che pure vi potrebbe riguardare, possiamo almeno ricordarvi che nella logica di fondo che vuole che due gusti siano meglio di uno ci sarebbe più di un motivo per il quale varrebbe la pena di trattare il vostro raccolto selvatico secondo logiche gastronomiche. Intanto perché la varietà seduce e poi perché la soddisfazione del "bottino" raccolto in natura fa tanto rassomigliare agli antenati – siamo parte di una lunga storia e tutti quanti siamo attratti, anche a tavola, dal racconto delle nostre origini - e anticipa l'acquolina in bocca più degli acquisti al mercato. Utilizzando il selvatico potrete decidere con molta libertà cosa raccogliere, scegliere e mescolare, e lo potete fare tanto più con il contenuto di questo libro.

Se poi più della gola, della salute (molte delle specie del libro sono davvero benefiche) o della vostra personale soddisfazione di cuoco vi interessa l'effetto status

sociale/culturale – potrebbe anche essere! - lo stesso risultato delle ciliegie cilene a Natale lo ottengono di questi tempi erbe e frutti "dimenticati". La cosa è sempre di moda, basta stupire, e nulla stupisce di più di un insolito sapore, tanto più se sa di prato o di bosco! In ogni caso con le specie del libro potete disporre di sapori molto interessanti, con i quali, attingendo un po' dalla tradizione e un po' dalla vostra inventiva, potrete sorprendere perfino voi stessi.

Anche l'aspetto psicologico del fai da te ha la sua importanza in questa cucina, così come il fattore *comfort food*, che diventa potente quando si tratta di certi sapori della memoria, capaci di risvegliare dentro di noi ricordi piacevoli dell'infanzia e della giovinezza. La "nonna" è un marchio che potete proporre anche ai vostri ospiti e che ha sempre successo, e non da oggi, e non solo nella visione marketing dell'industria della nostalgia. Funziona come con il sapore amaro di molte delle nostre erbe, che da bambini non ci piaceva affatto e che dopo tanti anni comunica invece rassicurazione. Non c'è bisogno di vedere al cinema *Ratatouille* coi bambini per rifletterci sopra, e vale per molte piante e preparazioni di questo libro.

La possibilità di governare certe scelte culinarie è poi un fattore da non trascurare nella percezione che abbiamo al giorno d'oggi della nostra attività ai fornelli e del risultato finale di cui vogliamo andare fieri. Con le piante spontanee avete un intero reparto ortofrutta a disposizione ed è noto che poter combinare molti ingredienti secondo il gusto personale è il desiderio di chiunque ama cucinare. Scegliendo quelli giusti potrete disporre tutto l'anno di erbe e di frutti spontanei che hanno sapori originali o quanto meno insoliti. Sottolineiamo questa possibilità, e lo diciamo per chi fa qualche paragone con i funghi, trascurando il fatto che la "stagionalità" di questi ultimi è tutto sommato breve.

Occorre tuttavia che vi ricordiate che disporre dello spontaneo è cosa ben diversa dal poter comprare pomodori, mele e arance oramai tutto l'anno al supermercato. Dalla natura si prende quello che c'è, quando e dove c'è. Non è tuttavia una cattiva cosa imparare a rassegnarsi ai suoi tempi, almeno per l'utile esercizio morale che saremo costretti a fare: non fa male il senso di privazione che deriverà dalla mancanza in alcune stagioni di certe piante e si contribuisce così anche a ridurre le distorsioni causate dalla disponibilità tutto l'anno di frutta e verdure coltivate. Capita di non trovare neppure dal più fornito fruttivendolo che conosciamo gli ingredienti che servono per quella ricetta letta sull'ultimo numero della rivista gastronomica e che vorremmo provare, e a maggior ragione capita con le specie spontanee. È salutare ridurre il nostro delirio di onnipotenza, oramai ben oltre la soglia del pericolo nonostante le attuali evidenze, che si perpetua nei suggerimenti di impossibili ricette di certi chef che anche nei giorni di lockdown per il virus hanno proposto da ogni finestra i loro ingredienti di sempre, seppure in versione pseudocrisi, mentre come comuni mortali eravamo semplicemente nell'impossibilità di procurarceli.

Non esagerare con gli alimenti spontanei, come con ogni altro alimento, è comunque un consiglio necessario, almeno per non sprecare tutti i benefici che il loro consumo offre a causa delle possibili conseguenze nocive di un uso eccessivo (o magari solo di una specie "sbagliata" o inopportuna). Non dimentichiamoci che non tutti i frutti, i fiori e le erbe sono innocui e, anche se le piante di questo libro sono ben

tollerate e collaudate dall'esperienza e dal lungo consumo, evitate nelle vostre scelte di consumare in quantità esagerata anche le più innocue tra le piante selvatiche, fossero tali per consolidata tradizione e/o per confermata ricerca. Quanto meno per evitare spiacevoli rischi di interazione tra sostanze e farmaci che si stanno assumendo e quelli connessi a possibili intolleranze individuali, sempre possibili. Nei pochi casi che lo richiedevano abbiamo comunque doverosamente aggiunto le note negative che possono accompagnare il consumo di una pianta o di una parte di essa.

Se state leggendo queste pagine è perché siete appassionati del selvatico o lo state diventando, ma qualunque sia il motivo della vostra scelta di consumare questi vegetali, compreso quello etico, tenete sempre bene in mente la nota massima di Paracelso che insiste sul fatto che ogni sostanza è un farmaco e che però la quantità che assumiamo può trasformarla in veleno. Raccomandiamo sempre di fare molta attenzione anche ai suggerimenti e alle proposte di blog improvvisati e pubblicazioni e siti di tendenza, che trascurano troppo spesso aspetti importanti del consumo selvatico. Non mancano infatti quelli che per aggiungere singolarità alla moda del momento e promuoversi con operazioni di puro marketing, non esitano a suggerire improponibili o rischiosi accostamenti alimentari, anche attraverso media importanti, riviste alla moda o in pubblicazioni ricercate.

A coloro che in generale vogliono usare le piante spontanee per "stare meglio" ricordiamo in queste prime pagine che anche nell'approccio a testi e siti specializzati in piante medicinali è richiesta molta prudenza. Non vogliamo intimorirvi, altrimenti non avremmo scritto questo libro, però vorremmo che fra tutti i consigli importanti per utilizzare in cucina il selvatico vi rimanesse in mente soprattutto quello che invita alla prudenza nel consumo di ciò che non si conosce abbastanza. Anzi, lasciate stare dove si trova ciò di cui non siete sicuri al 100%.

Consigli e avvertenze per la raccolta e la preparazione

I vegetali selvatici che vi proponiamo sono più che apprezzabili dal punto di vista gastronomico e, come vedrete, si possono destinare a ogni genere di preparazione culinaria. Hanno anche il vantaggio che la maggior parte di loro si trova vicino alle presenze umane, nelle campagne incolte, nei luoghi ombrosi e ai margini dei boschi o in altri ambienti vicini alle case. Quelle della raccolta e della cucina selvatica hanno anche questi vantaggi oltre a quelli visti finora, ma sono tuttavia attività ed esperienze che non sono senza controindicazioni e pericoli, nel senso che non è tutto semplicemente buono, ed è quindi quanto meno doveroso avvertirvi di ciò in questa parte introduttiva. Le pagine che seguono sono necessariamente sintetiche per un libro di cucina come quello che state sfogliando, ma non possiamo esimerci dal suggerirvi di prestare particolare attenzione almeno alle principali precauzioni.

Occorre intanto che sottolineiamo la necessità di imparare a distinguere con certezza una specie da un'altra che le assomiglia, per non rischiare intossicazioni o, nei casi peggiori, avvelenamenti o altre serie conseguenze per la salute. Se è vero che gli errori pericolosi più frequenti si fanno con le piante erbacee, occorre tenere conto che

essi sono possibili con tutte le piante e con alcune loro parti, frutti compresi. Se non siete esperti ma il selvatico vi appassiona fate allora il possibile per migliorare il vostro livello di competenza – ci sono molti modi per farlo - e se è vero che raccoglierete nei luoghi e nei modi opportuni che andiamo a consigliarvi, fatelo in ogni caso con solide basi di conoscenza, altrimenti fatelo solo con quelle specie di cui siete arcisicuri!

Se non siete esperti di ciò che raccogliete dobbiamo raccomandarvi in primo luogo di non fidarvi della vostra memoria visiva e di non servirvi solo della vista per il riconoscimento: in diversi casi questo senso è insufficiente e va aiutato da altri, a cominciare dall'olfatto e dal tatto. Gli esempi potrebbero essere parecchi: distinguere una pianta dall'altra per via della pelosità, della vischiosità, di un lattice che spunta alla rottura di una foglia, è importante. È quanto mai utile conoscere bene una pianta selvatica anche ai diversi stadi vegetativi, e lo è anche quando non si può accogliere perché essa è "troppo indietro" o "troppo avanti", dato che anche in questo caso può servirvi a memorizzare la sua presenza in un luogo. Diverse specie si distinguono comunque da altre molto simili soprattutto dai dettagli che ci hanno insegnato a riconoscere e che fanno spesso la differenza. Quindi, in qualunque modo impariate, per essere certi del riconoscimento prestate molta attenzione proprio ai dettagli che vi vengono suggeriti.

Oltre alle indicazioni appena date, è utile inoltre che vi ricordiamo di non fare affidamento per l'identificazione di una specie su omonimie o assonanze dei nomi comuni, specialmente se li sentite in televisione o li leggete in testi di generica divulgazione, o se ve ne parlano amici o conoscenti che hanno alle spalle provenienze geografiche diverse. Si verifica infatti più spesso di quanto si possa immaginare che con uno stesso termine si individuino specie diverse, appartenenti anche a generi differenti e talvolta perfino a famiglie lontane. Diversamente, può accadere che si possa indicare la stessa pianta in territori contigui con termini differenti.

Se avete una certa passione per la cucina, è la stagione giusta e vi piace sperimentare, se siete della specie gourmand o più semplicemente gastrofili per passione, sarebbe meglio decidere cosa raccogliere avendo già un'idea ben precisa della preparazione finale. In ogni caso abbiate cura di portare a casa erbe, frutti, semi e fiori in buono stato, evitando in primo luogo quelli che all'aspetto sembrano malati, colpiti da parassiti o ammuffiti. Inoltre, e vale soprattutto per le parti di cui trattiamo nelle prossime pagine, raccogliete quanto vi serve ed evitate di raccogliere ciò che già sapete di non poter consumare (freezer compreso) o regalare. Capita spesso questa cosa, anche con le piante di questo libro.

Riguardo ai frutti è opportuno raccogliergli sani e maturi al punto giusto, secondo l'utilizzo che dovete farne, e per questo è necessario anche conoscerli e sperimentarne i vari utilizzi. Quelli non perfettamente maturi di certe specie potrebbero anche essere tossici, come ad esempio quelli del sambuco, mentre quelli raccolti troppo maturi potrebbero facilmente deteriorarsi durante il trasporto – accade con facilità con piccoli frutti - tanto che una volta a casa vi toccherebbe scartarne un po'. Quelli che non appaiono mai maturi e sono da fare ammezzire nella paglia, come le nespole o le sorbe, vanno raccolti per l'ammezzimento al punto giusto e l'esperienza insegna.

Occorre ricordare - anche se qui parliamo poco e niente di conserve - che in certi casi

le modalità di procedere con la raccolta cambiano fin dall'inizio a seconda che erbe, frutti, semi e fiori servano a un uso immediato, a fresco, o a un uso differito, rilevante per parti che finiscono anche per essere conservate, qualcuna magari anche nel freezer. Non ci si può dimenticare neppure del fatto che in fase di raccolta e trasporto i frutti più molli e le erbe non devono essere compressi, e anzi talvolta è meglio che prendano aria, come si dice: idealmente mediante ampi cestini di vimini, ma almeno non essere pressati in una borsa di plastica. In ogni caso, se non potete già in fase di raccolta, non appena tornati dalla passeggiata arieggiare ciò che avete portato a casa e poi procedete secondo le indicazioni proprie per ogni specie. La divisione preliminare del raccolto, riponendolo in contenitori diversi, è inoltre, e in genere, una buona cosa, non meno di una prima pulizia sul posto quando occorre, perché permette quanto meno un risparmio di tempo a casa e di avere sempre sott'occhio le quantità raggiunte.

Quando state raccogliendo e la quantità del vostro raccolto cresce in fretta non pensate solamente a quanto sarete in grado di consumare una volta a casa, ma anche alla fatica che farete nella preparazione in cucina. La fase di preparazione a casa è in genere impegnativa, e quasi sempre anche lunga. La gestione del fattore tempo - oggi fondamentale per tutti - non è questione che riguarda solo i preliminari o le erbe, e quindi non raccogliete troppo e solo per il fatto che è tutto gratis. Per molte specie o per alcune parti, vale tuttavia il consiglio opposto, ossia che non è il caso di stare neanche troppo "indietro" con il raccolto, perché occorre tenere conto del possibile scarso "rendimento" dei frutti, soprattutto se si tratta di quelli molto piccoli e con nocciolo, e più ancora delle erbe. Anche se non si può generalizzare e dipende dalla specie, la massa che avrete portato a casa potrebbe ridursi notevolmente con la cottura. Solamente conoscendo le caratteristiche di parecchie specie, potrete optare, se è il caso, per quelle a maggior rendimento.

Dovremmo consigliarvi di raccogliere molte piante non lontano da casa, e tuttavia il traffico automobilistico, lo scorrazzare degli animali domestici e diversi altri fattori "umani" rendono inutilizzabili erbe e frutti che potreste incontrare nella più breve delle passeggiate. Oltretutto le innovazioni nelle attività agricole e l'utilizzo massiccio di aiuti chimici da parte degli agricoltori in ogni campo coltivato - ad esempio per nuovi vigneti - rendono spesso i margini dei campi e le siepi vicine alle abitazioni inutilizzabili. E anche laddove l'agricoltura intensiva è ancora limitata, gli aiuti chimici non riguardano più solo aree lontane dalla nostra abitazione ma anche orti e giardini domestici. In generale è comunque consigliabile evitare di raccogliere dove salubrità e igiene possono essere, per vari motivi, compromesse.

Occorre anche che vi raccomandiamo di rispettare il più possibile le risorse naturali, evitando in generale di raccogliere specie tutelate. Per gran parte delle piante spontanee della tradizione alimentare non ci sono in genere problemi di raccolta per uso personale, neppure riguardo alla quantità, ma tenete conto che alcune tra le piante di questo libro sono soggette a limitazioni o a regolamentazione riguardo alle quantità che è possibile raccogliere, probabilmente non in tutta Italia ma norme ed elenchi delle specie tutelate non sono unici in tutto il Paese.

L'ausilio delle attrezzature giuste, che di solito per le specie di questo libro sono davvero minime, contribuiscono ad evitare inutili danneggiamenti alla flora spontanea

e a facilitare la raccolta. Ovviamente in qualche caso e per i frutti posti in alto, o per qualche specie, come ad esempio i fichidindia, occorrono appositi attrezzi.

Per una buona parte delle specie di questo lavoro non si tratta di impieghi per i quali vi serviranno piccole quantità come per i fiori e le foglie in funzione aromatica, ma ve ne occorrerà per lo più "un certo" quantitativo, e sia che intendiate utilizzare il vostro raccolto al momento, sia che vogliate conservarlo per un uso differito. Quest'ultimo, soprattutto in forma di confetture, gelatine, salse, ecc., è un utilizzo vantaggioso per l'economia familiare ma comporta quasi sempre un lavoro supplementare che a volte può essere anche molto lungo. E se è vero che per le parti di questo libro non si tratta di eliminare spine e aculei, pure ogni specie richiede una certa cura nelle fasi preliminari in cucina, considerato che si può andare dal pronto-usa di molti frutti alla paziente fatica necessaria per assicurare un'accurata pulizia dei cinorodi di rosa canina.

Siate consapevoli, fin dalla preparazione, delle difficoltà ma tenete in debito conto che ci sono però anche dei vantaggi con le erbe e i frutti selvatici di questo libro e che anche con essi la cucina casalinga consente in ogni caso molta più libertà di quella degli chef, nonostante certe apparenze indotte dalla comunicazione dei media. Ricordatevi comunque che col selvatico le operazioni preliminari possono essere non solamente faticose ma sono spesso anche molto importanti, e ciò vale in genere per l'uso delle erbe e dei frutti che necessitano in diversi casi di una attenta mondatura o di snocciolatura, oltre ovviamente a un preliminare esame della loro pulizia per evitare residui di terra – in diversi casi anche i frutti si raccolgono da terra (castagne, corniole mature, ecc.) - insetti, larve e quant'altro di estraneo si può trovare.

Ricordiamo a volo, immaginando che se avete in mano questo libro siate già pratici di cucina, che gli alimenti vegetali spontanei possono essere sottoposti a forme di cottura diverse da quelle che ricorrono alla pentola con l'acqua per sbollentare la cicoria dei prati da ripassare poi in padella. La cottura può talvolta essere effettuata per il tramite dell'acqua interna dei vegetali, ma a seconda delle preparazioni si può ricorrere all'utilizzo del forno, alla stufatura, alla brasatura o alla frittura. Occorre che teniate in debito conto che quantità d'acqua e tempo di cottura incidono in generale negativamente, e in misura direttamente proporzionale, su principi attivi e principi nutritivi. Al di là dello specifico della cottura in acqua, il calore snatura e diminuisce in generale il valore nutritivo degli alimenti vegetali, e anche se non mancano certi vantaggi, in genere è meglio evitare di disperderli con procedure sbagliate, anche se potrebbe capitare che una particolare preparazione richieda proprio di trascurare questo principio generale.

Tenete in ogni caso conto dell'eventuale ulteriore cottura nelle preparazioni complesse e sempre, comunque, del risultato finale desiderato. Questo ultimo riferimento deve essere la vostra unica bussola in cucina, così che al di là delle indicazioni di massima e dei consigli specifici che possiamo darvi anche noi nelle prossime pagine, in certi casi sarà meglio che facciate di testa vostra. Quando decidete, specie per specie, i modi migliori di impiego dei vostri alimenti selvatici e le opportune modalità di cottura, abbiate sempre a mente, oltre al loro sapore di fondo anche quello complessivo e finale che avete immaginato.

Per garantirvi un migliore sapore è tuttavia necessario che abbiate raccolto anche nei

tempi giusti e questi sono in genere anche quelli in cui le parti ricercate sono più ricche di nutrienti e principi attivi. Per i frutti considerate in genere la loro piena maturazione, anche se esistono pratiche e preparazioni che richiedono la scelta di tempi diversi (ad esempio la nostra frittata coi fichi "acerbi").

Volendo gustare erbe e frutti spontanei, non escludete a priori anche l'ipotesi di acquisto, a cominciare da quelli ancora in vendita, come un tempo, nei mercati e sui banchi all'aperto che li propongono nella stagione giusta. Se è più attivo per alcune specie erbacee, il mercato offre anche qualche possibilità per i frutti, a cominciare dai c. d. "piccoli frutti di bosco" ma talvolta, quelli locali, anche per nespole, sorbe, ecc.. Il ricorso all'acquisto di alimenti vegetali selvatici in luogo della raccolta diretta non deve sembrarvi un'eresia rispetto allo scopo di questo libro e a quanto detto nelle pagine precedenti. Distinguendoli da quelli provenienti più probabilmente da coltivazioni, potete contare su alimenti in genere decisamente più freschi di altri presenti negli scaffali della GDO. Fatelo naturalmente se non potete procurarvi il raccolto da voi, considerando che, dato l'approccio gastronomico, non sarebbe logico rinunciare a certi alimenti solo perché al momento non avete la possibilità di procurarveli direttamente dalla natura.

Se non siete in grado di raccogliere – fatelo comunque ogni volta che potete - e se solo potete permettervi di acquistarli, pensate che non c'è quasi mai un buon motivo per rinunciare ad alcune buone erbe primaverili e a diversi frutti spontanei (se non quello, in qualche raro caso, dell'effettiva tutela della natura) con cui dare vita magari a una di quelle preparazioni della memoria, vero e proprio *comfort food*, che fanno bene anche allo spirito. Acquistate ovviamente, se potete, di preferenza dai raccoglitori che vendono il loro raccolto nei mercati rionali, magari con l'accortezza di comprendere la serietà di chi li propone e la bontà della merce venduta, oltre alla certezza – consiglio importante - in qualche caso, di cosa state comprando.

Un ultimo consiglio infine: anche se è vero che la sostituzione di certi tagli di carne con ortiche e cicoria, o con erbe e frutti dai nomi sconosciuti ai vostri ospiti, comincia a impadronirsi anche delle cucine domestiche, andateci piano con il genere di selvatico che vi proponiamo. I media, che sempre più numerosi patrocinano la causa del consumo di piante spontanee motivandolo col fatto che tutte quante *hanno un sapore che non ha eguali*, non sono ancora espressione di una cultura alimentare predominante, e chissà se mai lo saranno! Soprattutto non sempre dicono la verità, e se questo consiglio lo diamo noi, potete fidarvi, soprattutto per le specie del libro. Per quanto potremmo ancora suggerire per gustare al meglio le piante selvatiche ricordiamo solamente che anche approfondire è un piacere e che si può fare in molti modi. Per una visione più ampia e per molti altri consigli vi rimandiamo quindi, e soprattutto, alla nostra *"Guida alla cucina selvatica quotidiana per tutti. ..."*.

Note utili per la lettura

Alcune indicazioni per una più facile lettura del libro, ricordando che per eventuali refusi, lacune o incertezze del lettore siamo facilmente contattabili tramite i nostri siti.

Nomi comuni: viene indicato il nome o uno dei nomi comuni più usati in italiano per indicare la pianta o parti di essa, accompagnato dalla denominazione scientifica che è l'unico riferimento sicuro per individuare la specie. Altri nomi comuni e i sinonimi scientifici si ritrovano facilmente sui nostri siti e nelle nostre pubblicazioni.

Denominazione scientifica: viene indicata la denominazione scientifica completa riconosciuta e di uso corrente, ossia genere, specie e apposizione con indicazione del botanico di riferimento. In qualche caso è stato utilizzato un sinonimo che si usa ancora correntemente in letteratura

Famiglia: è indicata la famiglia di appartenenza secondo la classificazione APG. Il lettore tenga conto che negli ultimi decenni si è avuta una considerevole migrazione di generi e famiglie, con ordinamenti anche molto innovativi, dovuti ai cambiamenti profondi del modo di classificare le piante. **Le**

ricette: sono state scelte non solo tra quelle più tradizionali o da noi create o adattate, ma anche fra altre "innovative" (ma semplici), e riguardano ogni genere di preparazione. Tanto più vari sono i suggerimenti "fotografici". Il lettore va avvisato che le ricette sono proposte in maniera sintetica e tale scelta non è dovuta solo al poco spazio disponibile. Non trascurando ovviamente i passaggi fondamentali, sono raccontate mediante spiegazioni "di massima", ancorché non generiche, come del resto in molti ricettari antichi e moderni, riportando indicazioni che chi è abituato a cucinare saprà adattare al numero delle persone a tavola o ad altri ingredienti. Non ci siamo dilungati nei dettagli, convinti che il lettore di una guida siffatta non sia alle prime armi ai fornelli e possa benissimo interpretare la sintesi proposta avendo già confidenza con le preparazioni suggerite. In qualche caso si tratta di proposte che provengono da tradizioni alimentari di pura sussistenza, ma al nostro palato, abituato ai gusti del giorno d'oggi, il risultato è apparso tuttavia buono, anche se talvolta grazie a un riadattamento in chiave più attuale. Naturalmente niente è meno soggettivo del gusto delle pietanze e i lettori che proveranno le nostre ricette potranno avere senz'altro un diverso gradimento.

Ingredienti: in certi casi vengono indicate dosi e quantità con precisione, in altri sarà il lettore ad adattarle in cucina secondo il numero dei commensali, il gusto e l'esperienza. Trattandosi di parti insolite l'adattamento sarà soggettivo o condizionato dall'esperienza con alimenti coltivati simili. Per il resto i 320-350 grammi di pasta, quando li indichiamo, valgono per quattro persone se si tratta di pasta secca; per quella fresca si sale a 500 g o poco meno, ma dipende sempre dal tipo di pasta e dai commensali. Per i risotti valgono circa 65 grammi a persona (circa cinque cucchiaini da cucina), ma vanno bene 75 per i più golosi, che è stata l'opzione scelta. Per il resto s. q. per certi ingredienti significa "secondo quantità", definita da chi cucina, e q. b. significa, come è noto, "quanto basta", sempre determinato dal cuoco. Olio evo abbrevia "extra vergine di oliva". Per aceto, sale e pepe, non vengono quasi mai indicate le quantità, ma è presupposto o espresso il q. b.. Le unità di misura, infine, sono semplificate senza punteggiatura (g, kg, dl, l, ecc.).

Tempi di raccolta delle piante del libro*

(per denominazione scientifica)

	 per consumo a crudo/fresco  preparazioni diverse  parti aromatiche  fiori  per liquori											
	GE	F	MZ	AP	MG	GI	L	AG	S	O	N	D
<i>Achillea millefolium</i>			    							 		
<i>Aegopodium podagraria</i>												
<i>Alliaria petiolata</i>			   									
<i>Allium vineale</i>	  									  		
<i>Allium species</i>	  				   				  			
<i>Allium ursinum</i>			  		   							
<i>Arbutus unedo</i>										 		
<i>Arctium lappa</i>												
<i>Armoracia rusticana</i>			 									
<i>Asparagus species</i>			 									
<i>Balsamita major</i>												
<i>Barbarea species</i>	 										 	
<i>Beta vulgaris</i>												
<i>Borago officinalis</i>	 										 	
<i>Brassica fruticulosa</i>			 									
<i>Calamintha nepeta</i> e <i>C. sylvatica</i>												
<i>Calepina irregularis</i>												
<i>Capsella species</i>			 									
<i>Cardamine hirsuta</i>	 									 		
<i>Castanea sativa</i>												
<i>Cercis siliquastrum</i>												
<i>Chenopodium album</i>												
<i>Chenopodium bonus-henricus</i>												
<i>Cichorium intybus</i>												
<i>Cornus mas</i>						  						
<i>Corylus avellana</i>								 				
<i>Crataegus monogyna</i>									 			
<i>Crithmum maritimum</i>		 										
<i>Diplotaxis tenuifolia</i>		 		  								

[illegible]

<i>Robinia pseudoacacia</i>														
<i>Rosa canina</i>														
<i>Rosmarinus officinalis</i>														
<i>Rubus fruticosus</i>														
<i>Rumex acetosa</i>														
<i>Ruscus spp.</i>														
<i>Sambucus nigra</i>														
<i>Sanguisorba minor</i>														
<i>Satureja species</i>														
<i>Schinus molle</i>														
<i>Silene vulgaris</i>														
<i>Sisymbrium officinale</i>														
<i>Smyrniolus satrum</i>														
<i>Sonchus species</i>														
<i>Sorbus species</i>														
<i>Stellaria media</i>														
<i>Tanacetum partenium</i>														
<i>Taraxacum officinale</i>														
<i>Thymus species</i>														
<i>Urtica species</i>														
<i>Vitis species</i>														

* N. b.: i lettori tengano conto che la tavola è sintetica e ha valore orientativo. I periodi di raccolta sono estesi per contenere aree climatiche e microclimi anche molto diversi tra di loro, ma non è affatto detto che lo siano dappertutto e allo stesso modo, anzi.

Principali specie trattate nella guida – Parti usate e Utilizzi prevalenti

Specie	Nome comune	Parti usate e Utilizzi prevalenti
<i>Achillea millefolium</i>	Millefoglio	Foglie basali - Misticanze crude, liquori, condimenti, aromatica
<i>Aegopodium podagraria</i>	Podagraria	Foglie - Misticanze cotte e crude, minestre, ripieni, contorni
<i>Alliaria petiolata</i>	Alliaria	Parti aeree tenere, foglie, semi - Misticanze cotte e crude, minestre, ripieni, condimenti, aromatica
<i>Allium vineale</i>	Aglio delle vigne	Foglie, bulbi, infiorescenze - Misticanze cotte, minestre, frittate, ripieni, condimenti, aromatica
<i>Allium spp.</i>	Agli selvatici	Bulbi, foglie, infiorescenze - Misticanze cotte e crude, minestre, frittate, conserve, condimenti
<i>Allium ursinum</i>	Aglio ursino	Bulbi, foglie, infiorescenze - Frittate, ripieni, condimenti, aromatica
<i>Arbutus unedo</i>	Corbezzolo	Frutti - Conserve, liquori, frutti freschi
<i>Arctium lappa</i>	Bardana	Foglie tenere, piccioli, midollo dei gambi, radici - Minestre, frittate, contorni, ripieni, condimenti
<i>Armoracia rusticana</i>	Rafano, cren	Foglie tenere, radici - Frittate, conserve, condimenti, aromatica
<i>Asparagus spp.</i>	Asparagi selvatici	Turioni - Minestre, frittate, contorni, ripieni, conserve, condimenti
<i>Balsamita major</i>	Erba di San Pietro	Foglie - Frittate, ripieni, condimenti, aromatica
<i>Barbarea spp.</i>	Erba di Santa Barbara	Foglie - Misticanze cotte, ripieni, aromatica
<i>Beta spp.</i>	Bietole selvatiche	Foglie tenere - Misticanze cotte, minestre, frittate, contorni, ripieni, condimenti
<i>Borago officinalis</i>	Borragine	Parti aeree tenere, foglie, fiori - Misticanze cotte, minestre, frittate, contorni, ripieni, condimenti
<i>Brassica fruticulosa</i>	Cavolicelli	Giovani getti, foglie tenere, fiori - Misticanze cotte, minestre, contorni, ripieni, condimenti
<i>Calamintha nepeta</i> e <i>Calamintha sylvatica</i>	Nepitella, mentuccia	Parti aeree, infiorescenze, foglie - Minestre, frittate, ripieni, conserve, condimenti, aromatica
<i>Calepina irregularis</i>	Calepina	Parti aeree, radici - Misticanze cotte, minestre, contorni, ripieni, condimenti
<i>Capsella spp.</i>	Borsa del pastore	Foglie basali, parti aeree tenere - Misticanze cotte e crude, minestre, contorni, ripieni,
<i>Cardamine hirsuta</i>	Billeri primaticcio	Foglie basali, parti aeree - Misticanze cotte e crude, minestre, contorni, ripieni, aromatica
<i>Castanea sativa</i>	Castagno	Frutti (semi) - Minestre, conserve, semi freschi cotti e semi secchi

<i>Cercis siliquastrum</i>	Albero di Giuda	<i>Fiori - Misticanze crude, frittate</i>
<i>Chenopodium album</i>	Farinello	<i>Foglie tenere, cimette, semi - Misticanze cotte, minestre, contorni, ripieni, condimenti</i>
<i>Chenopodium bonus-Henricus</i>	Buon Enrico	<i>Foglie basali, steli con infiorescenze chiuse - Misticanze cotte, minestre, contorni, ripieni, condimenti</i>
<i>Cichorium intybus</i>	Cicoria	<i>Foglie basali, steli, radici - Misticanze cotte, minestre, contorni, ripieni, conserve, condimenti</i>
<i>Cornus mas</i>	Corniolo	<i>Frutti - Conserve, liquori, condimenti, frutti freschi</i>
<i>Corylus avellana</i>	Nocciolo	<i>Frutti (semi) - Conserve, condimenti, semi secchi</i>
<i>Crataegus monogyna</i>	Biancospino	<i>Frutti - Conserve</i>
<i>Crithmum maritimum</i>	Finocchio marino	<i>Parti aeree tenere, frutti - Misticanze crude, frittate, contorni, conserve, condimenti, aromatica</i>
<i>Diplotaxis tenuifolia</i>	Rucola selvatica	<i>Foglie, capolini, semi - Misticanze crude, frittate, contorni, ripieni, condimenti, aromatica</i>
<i>Ficus carica</i>	Fico	<i>Frutti - Frittate, conserve, frutti freschi</i>
<i>Foeniculum vulgare</i>	Finocchio selvatico	<i>Foglie basali, radici, gambi, Frutti (semi) - Misticanze cotte, minestre, frittate, contorni, ripieni, conserve, liquori, condimenti, aromatica</i>
<i>Helianthus tuberosus</i>	Topinambour	<i>Radici tuberizzate - Minestre, frittate, contorni, ripieni, conserve, condimenti</i>
<i>Helicrysum italicum</i>	Elicriso	<i>Foglie, fiori - Liquori, condimenti, aromatica</i>
<i>Hemerocallis fulva</i>	Giglio di San Giuseppe	<i>Fiori - Frittate, contorni</i>
<i>Heracleum sphondylium</i>	Panace	<i>Foglie tenere, steli, infiorescenze, frutti - Minestre, contorni, condimenti, aromatica</i>
<i>Humulus lupulus</i>	Luppolo	<i>Germogli - Misticanze crude, minestre, frittate, contorni, ripieni, condimenti</i>
<i>Hypochoeris radicata</i>	Costolina, piattello	<i>Foglie basali, steli teneri, capolini - Misticanze cotte e crude, minestre, frittate, contorni, ripieni</i>
<i>Juglans regia</i>	Noce	<i>(semi) - Ripieni, liquori, condimenti, semi freschi e secchi</i>
<i>Lapsana communis</i>	Lassana	<i>Foglie basali - Misticanze cotte e crude, minestre, contorni, ripieni</i>
<i>Lathyrus sylvestris</i>	Cicerchia silvestre	<i>Germogli, fiori - Frittate, contorni</i>
<i>Leontodon spp.</i>	Dente di leone	<i>Foglie basali, radici - Misticanze cotte, minestre, contorni, ripieni</i>
<i>Leopoldia comosa</i>	Lampascione	<i>Bulbi - Frittate, contorni, conserve</i>
<i>Levisticum officinale</i>	Levistico	<i>Foglie - Minestre, frittate, contorni, ripieni, condimenti, aromatica</i>
<i>Lippia citrodora</i>	Cedrina	<i>Foglie - Liquori, aromatica</i>

<i>Malva sylvestris</i>	Malva	Foglie tenere, foglie basali, boccioli, radici - Misticanze cotte, minestre, frittate, contorni, ripieni
<i>Malus sylvestris</i>	Melo selvatico	Frutti - Conserve, dolci
<i>Melissa officinalis</i>	Melissa	Foglie - Frittate, liquori, condimenti, aromatica
<i>Mentha spicata</i>	Menta	Foglie, parti aeree - Frittate, ripieni, conserve, liquori, condimenti, aromatica
<i>Mespilus germanica</i>	Nespolo	Frutti - Conserve, liquori, condimenti, frutti freschi
<i>Morus spp.</i>	Gelso	Frutti - Conserve, condimenti, frutti freschi
<i>Olea europea</i>	Olivo	Frutti - Olio, conserve
<i>Opuntia ficus-indica</i>	Ficodindia	Cladodi ("pale"), frutti - Conserve, liquori, frutti freschi
<i>Origanum spp.</i>	Origano	Infiorescenze, foglie - Minestre, frittate, ripieni, conserve, condimenti, aromatica
<i>Origanum majorana</i>	Maggiorana	Infiorescenze, foglie - Minestre, frittate, ripieni, conserve, condimenti, aromatica
<i>Ornithogalum pyrenaicum</i>	Spighe di grano	Steli teneri con infiorescenze - Frittate, contorni, ripieni, conserve, condimenti
<i>Oxalis acetosella</i>	Acetosella	Foglie - Misticanze crude, condimenti, aromatica
<i>Papaver rhoeas</i>	Rosolaccio	Foglie basali, semi, petali - Misticanze cotte e crude, minestre, frittate, contorni, ripieni
<i>Parietaria spp.</i>	Parietaria	Foglie - Minestre, ripieni, condimenti
<i>Phyteuma spp.</i>	Ajucche	Foglie - Misticanze cotte. minestre, ripieni
<i>Portulaca oleracea</i>	Porcellana	Misticanze crude, minestre, frittate, contorni, conserve
<i>Prunus avium</i>	Ciliegio	Cimette, foglie - Conserve, liquori, frutti freschi
<i>Prunus cerasifera</i>	Mirabolano	Frutti - Conserve, liquori, condimenti, frutti freschi
<i>Prunus spinosa</i>	Prugnolo	Frutti - Conserve, liquori, condimenti
<i>Robinia pseudoacacia</i>	Robinia	Infiorescenze - Frittate, ripieni
<i>Rosa canina</i>	Rosa canina	Frutti, petali - Conserve, liquori
<i>Rosmarinus officinalis</i>	Rosmarino	Foglie, infiorescenze - Frittate, ripieni, conserve, liquori, condimenti, aromatica
<i>Rubus fruticosus</i>	Rovo	Frutti, germogli - Misticanze cotte, frittate, ripieni, conserve, liquori, frutti freschi
<i>Rumex acetosa</i>	Acetosa	Foglie tenere, semi - Misticanze cotte, minestre, frittate, contorni, ripieni, condimenti
<i>Ruscus spp.</i>	Pungitopo, ruscoli	Turioni - Minestre, frittate, ripieni, conserve, condimenti
<i>Sambucus nigra</i>	Sambuco	Frutti, infiorescenze Conserve, liquori, aromatica
<i>Sanguisorba minor</i>	Pimpinella	Foglie tenere - Misticanze crude, frittate, conserve, condimenti, aromatica

<i>Satureja spp.</i>	Santoreggia	<i>Foglie - Minestre, frittate, ripieni, conserve, condimenti, aromatica</i>
<i>Schinus molle</i>	Pepe rosa	<i>Frutti - Aromatica</i>
<i>Silene vulgaris</i>	Silene	<i>Germogli - Misticanze cotte e crude, minestre, frittate, contorni, ripieni</i>
<i>Sisymbrium officinale</i>	Erisimo	<i>Foglie basali, parti aeree tenere - Misticanze cotte, contorni, ripieni, condimenti</i>
<i>Smyrnum olusatrum</i>	Macerone	<i>Foglie, parti aeree tenere, frutti - Minestre, frittate, contorni, ripieni, conserve, condimenti, aromatica</i>
<i>Sonchus spp.</i>	Crespigno	<i>Foglie basali, parti aeree tenere - Misticanze cotte e crude, minestre, contorni, ripieni</i>
<i>Sorbus domestica</i>	Sorbo	<i>Frutti -Conserve, liquori, condimenti, frutti freschi</i>
<i>Stellaria media</i>	Centocchio	<i>Parti aeree tenere - Misticanze cotte, minestre, frittate, contorni, ripieni, condimenti</i>
<i>Tanacetum parthenium</i>	Partenio	<i>Foglie -Aromatica</i>
<i>Taraxacum officinale</i>	Tarassaco	<i>Radici, boccioli, foglie basali, fiori, bottoni - Misticanze, minestre, frittate, contorni, conserve, liquori</i>
<i>Thymus spp.</i>	Timo	<i>Infiorescenze, parti aeree - Minestre, frittate, ripieni, conserve, liquori, condimenti, aromatica</i>
<i>Urtica spp.</i>	Ortica	<i>Foglie tenere, cimette - Misticanze cotte, minestre, frittate, ripieni, condimenti</i>
<i>Vitis spp.</i>	Viti selvatiche	<i>Frutti - Conserve</i>

Primavera



*Finalmente primavera, e c'è un mare di aglio ursino ...
... allora un ottimo pesto primaverile, per insaporire delicatamente un
mare di cose ...*





Farfalle con pesto di aglio ursino

Ingredienti: 320 g di pasta formato farfalle, 100 g di foglie di aglio ursino, 100 g di granella di pistacchio, parmigiano grattugiato s. q., 1 dl di olio evo, sale q. b..

Preparazione: lavate con cura le foglie di aglio ursino, fatele asciugare per bene, magari tamponandole con della carta da cucina, e sminuzzatele grossolanamente. Se avete a disposizione un mortaio procedete come per un normale pesto di basilico, aggiungendo alle foglie il sale, e poi l'olio, il parmigiano e la granella di pistacchio, continuando a pestare fino ad ottenere la classica consistenza cremosa del pesto. In caso contrario, o se avete poco tempo a disposizione, utilizzate senza problemi un mixer o un frullatore ad immersione adatto allo scopo. Lessate la pasta e quando le farfalle saranno cotte al dente scolatele e conditele con il vostro pesto, portando subito in tavola. L'uso della granella di pistacchio al posto dei classici pinoli ha lo scopo di dare al pesto un migliore e più delicato sapore ma ovviamente potete usare con successo anche mandorle o noci, così come un mix di pecorino e parmigiano grattugiati in sostituzione del solo parmigiano. Anche per la pasta vanno bene altri formati, a cominciare da fusilli, maccheroni, trofie fresche, mezze penne o gnocchi.

Allium ursinum L., della famiglia delle Amaryllidaceae, aglio orsino o ursino. A marzo è tempo che comincia a essere evidente. A seconda dei luoghi accenna a fiorire o è spuntato da poco o sta solo adesso venendo fuori dal terreno, timidamente, la prima foglia. Tra gli agli selvatici l'ursino è uno dei più noti e più buoni che potete impiegare in cucina. Si incontra facilmente, e negli habitat dove vegeta di preferenza, lo fa spesso anche in abbondanza: in primavera vegeta nelle aree umide e ombrose di quasi tutto il nostro Paese.

In cucina si usano soprattutto le foglie tenere, ma è possibile utilizzare con buoni risultati anche i bulbi e i fiori. Le foglie tenere hanno un loro particolare e delicato profumo di aglio e si possono impiegare per insaporire piatti di pesce, uova al burro, frittate, ecc., e

soprattutto per comporre salse originali, da sole o in abbinamento con altri ingredienti, come vi abbiamo appena suggerito. Si apprezzano al meglio però fresche e nei piatti più semplici, come ad esempio sulle uova al tegamino nella ricetta che segue (1). Questo impiego è probabilmente anche il più frequente fra coloro che amano le foglie, ma vi suggeriamo di provare anche abbinamenti diversi, per variare. La cosa veramente importante è di non farle cuocere o farle venire a contatto con l'olio o il burro molto caldo, per non distruggerne l'aroma.

Uova all'aglio ursino

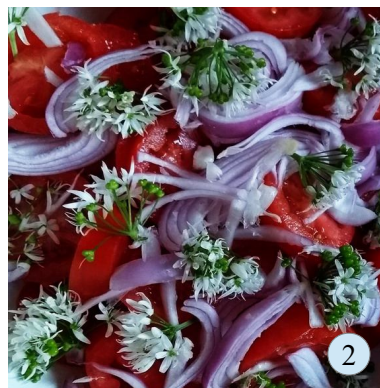
Ingredienti: una manciata di foglie di aglio ursino, un paio uova freschissime per commensale, burro s. q., sale e pepe q. b.

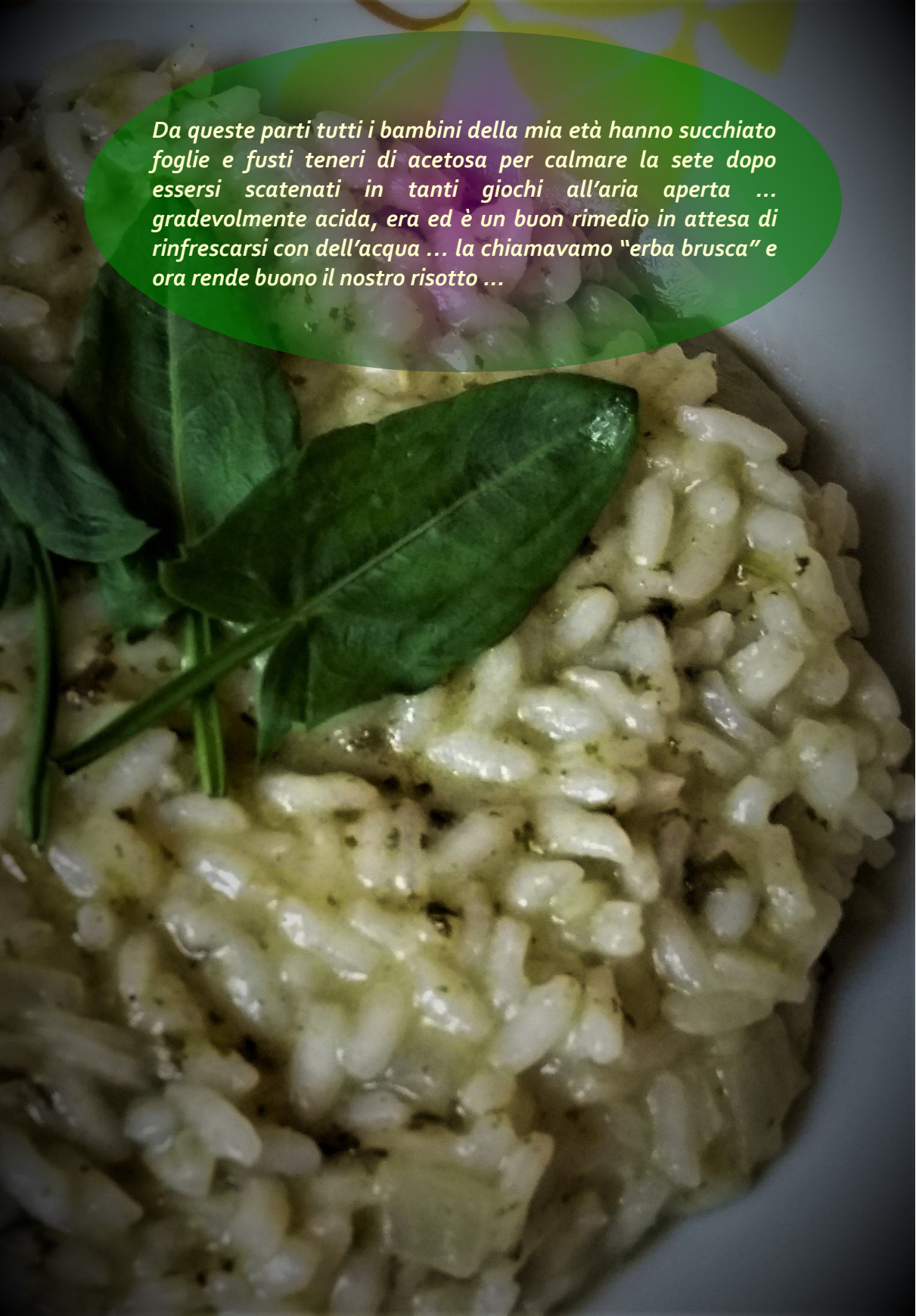
Preparazione: lavate per bene le foglie di aglio ursino e asciugatele con un panno. In una padella fate scaldare a fuoco lento il burro, aggiungendo le uova come d'uso per quelle classiche in padella, dette anche "all'occhio di bue" o con altri termini. Copritele con le foglie di aglio ursino spezzettate grossolanamente e cuocete a fiamma bassa finché l'albume non si sarà rappreso, secondo il gusto personale per questa preparazione. Salate e pepate prima di servire. Potete anche aggiungere dell'altro, a cominciare, se piace, dal ketchup, come nella foto, che si sposa molto bene con il resto degli ingredienti.

Potete aggiungere le foglie, tritate o meno, anche per aromatizzare e insaporire insalate, burri aromatici, formaggi molli, frittate, zuppe, brodi, carni, pesce, patate lesse, ecc.. Ricordatevi che è meglio che anche nei cibi cotti a temperature più modeste della frittura le foglie vengano aggiunte alla fine. In diverse aree si utilizzano anche i bulbi, dal sapore non troppo lontano da quello dell'aglio comune, raccolti e consumati a fine ciclo di vita, prima che la pianta "scompaia". Il loro impiego è comunque sempre possibile, tutt'al più potrete contare su un sapore più delicato.

Anche i fiori, sebbene l'aroma sia più intenso e quindi da governare, possono trovare impieghi culinari, anche a crudo, come si vede nella foto dell'insalata di pomodori e cipolle (2). Naturalmente ne potete fare anche un uso ornamentale in piatti e pietanze di ogni genere. In ogni caso tenete presente che aroma e sapore sono particolarmente intensi man mano che la fioritura procede e sono meglio apprezzabili quando sono in boccio, racchiusi nelle spathe, soprattutto se volete farne delle conserve.

Le salse e i pesti che potete preparare con le foglie e con vari ingredienti strutturanti possono essere usati subito per condire la pasta o il riso, patate, pesce, ecc., ma possono essere anche conservate per un uso differito, naturalmente in modo opportuno a seconda della durata, sterilizzando quando è il caso. I bulbi possono essere anche essiccati, insieme alle foglie, per essere poi aggiunti a zuppe e minestre. È sempre più diffuso l'uso di conservare foglie, fiori e bulbi in freezer sebbene a nostro parere, considerati i risultati, non ne valga la pena. Vi possiamo consigliare invece di preparare oli e aceti aromatici, per semplice infusione, così da usarli quando capita l'occasione. Vi segnaliamo infine che in Slovenia viene ricavato dalle foglie una sorta di "olio", usato come condimento.



A close-up photograph of a bowl of risotto. The risotto is made of small, white, oval-shaped grains, likely Arborio, which are cooked to a creamy texture. It is garnished with several large, vibrant green basil leaves. The background is slightly blurred, showing a white plate with some green and yellow floral patterns.

Da queste parti tutti i bambini della mia età hanno succhiato foglie e fusti teneri di acetosa per calmare la sete dopo essersi scatenati in tanti giochi all'aria aperta ... gradevolmente acida, era ed è un buon rimedio in attesa di rinfrescarsi con dell'acqua ... la chiamavamo "erba brusca" e ora rende buono il nostro risotto ...

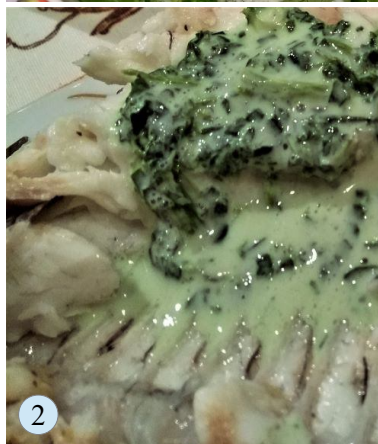
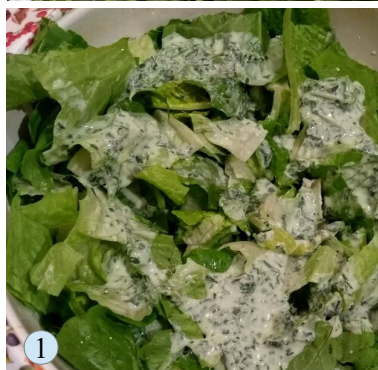
Risotto all'acetosa

Ingredienti: 300 g di riso (preferibilmente Carnaroli), uno scalogno oppure una cipolla, un paio di manciate di foglie tenere di acetosa, 1 l di brodo (preferibilmente vegetale), ½ bicchiere di vino bianco secco, 100 g di provola o formaggio simile, una noce di burro, olio evo s. q., sale e pepe q. b..

Preparazione: lavate con attenzione e asciugate le foglie tenere di acetosa. Tagliuzzatele leggermente e fatele stufare in un tegame con la cipolla o lo scalogno affettato sottilmente e un poco di olio. Aggiungete il riso e fatelo tostare per bene. Sfumate con mezzo bicchiere di vino bianco secco. Regolate di sale e di pepe. Aggiungete di tanto in tanto, come d'uso, il brodo caldo e portate a cottura il risotto. Fatelo mantecare, anche sul fuoco, con la noce di burro (meglio ben freddo, per assicurare una migliore mantecatura) e con la provola tagliata a piccoli dadini. Servite il risotto ben caldo.

Rumex acetosa L., della famiglia delle Polygonaceae, acetosa. Specie molto rustica, comune in tutta la Penisola, che si osserva per i rinnovi soprattutto in primavera e per le fioriture rosse più avanti. È senz'altro la migliore tra le romici che si possono utilizzare in cucina e si incontra frequentemente nei luoghi aperti, nei prati falciati e nei campi, nei pascoli e nelle radure boschive, dal piano fino alla montagna, prediligendo terreni argillosi e ricchi. Va usata con prudenza e con moderazione nelle quantità, in considerazione del fatto che può contenere livelli elevati di acido ossalico. Chi ha patologie urinarie si dovrebbe astenere dal consumo.

Dato il particolare e grato sapore delle foglie, l'uso in cucina della pianta in alcune aree del nostro Paese, e più ancora in tutta l'Europa continentale, è stato frequente. L'acetosa rimane un ingrediente frequente della cucina francese e per questo motivo anche ampiamente coltivata. Fra i molti usi possibili delle foglie tenere suggeriamo l'impiego nelle salse, da quelle più semplici alle più elaborate, con le quali si possono accompagnare soprattutto insalate e pesci delicati (come nelle foto 1 e 2 che vedete, in cui le salse utilizzano una base di yogurt e aromi). Naturalmente potete utilizzarle come nella tradizione, in mistricanze crude e cotte, zuppe e minestre, risotti, minestrone e frittate. Vale però soprattutto il consiglio di consumare le foglie quando le piante sono molto giovani ed è inoltre opportuno anche ricordarvi che non è il caso di utilizzare stoviglie di rame oppure di ferro e acciaio non inox, perché le componenti acide potrebbero intaccarle producendo insieme sali velenosi e pessimi sapori.





Un incolto ombroso ai margini di un boschetto è la riserva quasi privata di podagria ... poco usata in cucina nel nostro Paese, al contrario di quanto avviene in altri paesi europei, ci regala foglie dall'aroma che è un misto di prezzemolo, cerfoglio e carota, un po' speziato ma gradevole e leggero ...

Risotto alla zucca e podagraria

Ingredienti: 300 g di riso per risotti (preferibilmente Carnaroli), 600 g di zucca invernale, una cipolla, una bella manciata di foglie di podagraria, 1,5 l di brodo (preferibilmente vegetale), ½ bicchiere di vino bianco, una noce di burro, olio s. q., sale e pepe q. b..

Preparazione: sbucciate la zucca e togliete i semi, tagliatela a dadini e tenetela da parte. Affettate finemente la cipolla e fatela rosolare con poco olio in un tegame. Aggiungete ora la zucca e fate rosolare anche questa per qualche minuto. Unite il riso e fatelo tostare per bene. Sfumate con il vino e portate a cottura il risotto, aggiungendo di tanto in tanto il brodo. Regolate di sale e pepe. Qualche minuto prima di portare a termine la cottura del risotto aggiungete la podagraria leggermente tritata. Alla fine fate mantecare con una noce di burro. Se piace, ma non è necessario, potete aggiungere del parmigiano grattugiato. Il risotto può essere portato meglio in tavola decorando magari il piatto con qualche fogliolina fresca.

Aegopodium podagraria L., della famiglia delle Apiaceae, podagraria (ma si ritrova anche coi nomi comuni di castalda, girardina o girardina silvestre). Erbacea perenne dei luoghi incolti, che vegeta in quasi tutta Italia dal piano alla bassa montagna, a esclusione delle estreme regioni meridionali e delle Isole. In alcuni paesi la pianta si è naturalizzata a seguito delle coltivazioni ed è presente in quasi tutta Europa, in particolare nelle regioni continentali. Predilige gli incolti, i margini dei boschi, le siepi e le vallette ombrose, terreni comunque freschi. Dove è presente vegeta di solito in fitte colonie. In commercio si trovano facilmente oggi giorno delle varietà ornamentali con foglie variegata di bianco.

Potete utilizzare le foglie in vari modi, cominciando dalle aggiunte alle mistanze cotte, o cotte da sole e poi condite o ripassate, in zuppe e minestre, creme e vellutate, brodi vegetali, ecc.. Le foglie possono caratterizzare non solo risotti, come proposto, ma anche preparazioni più raffinate, soprattutto se le abbinate ad altre erbe "giuste" (tarassaco, ortiche o acetosa, ad esempio). Volendo potete utilizzare anche le altre parti della pianta, compresi i fiori come commestibile decorazione di varie pietanze, ma occorre essere sicuri che si tratta della pianta giusta. Assomiglia nella forma delle foglie e nei fiori ad altre specie della famiglia che, come è noto, presenta piante aromatiche di note e di largo impiego in cucina ma anche specie altamente tossiche. Il mix di aromi può confondere e nel dubbio consigliamo sempre i non esperti di lasciar perdere, anche se è buona.

