

case & country

N. 264 - MARZO
2016 MENSILE - €4,50

interni oltre il giardino

RISCOPERTE
I COLORI DELLA TERRA

MATERIALI
ECOSUPERFICI

RASSEGNA
CABINE EXTRA COMFORT



SPRINGTIME MOOD
TORNARE ALLA LUCE



(SPIRITO COUNTRY)

SPONTANEE E SAPORITE, IL RITORNO DELLE ERBE

di Jeanne Perego*

DALLA SALVASTRELLA ALLA PORTULACA,
LE PIANTE SELVATICHE IMPREZIOSISCONO
INSALATE, PASTE RIPIENE E IL PESTO

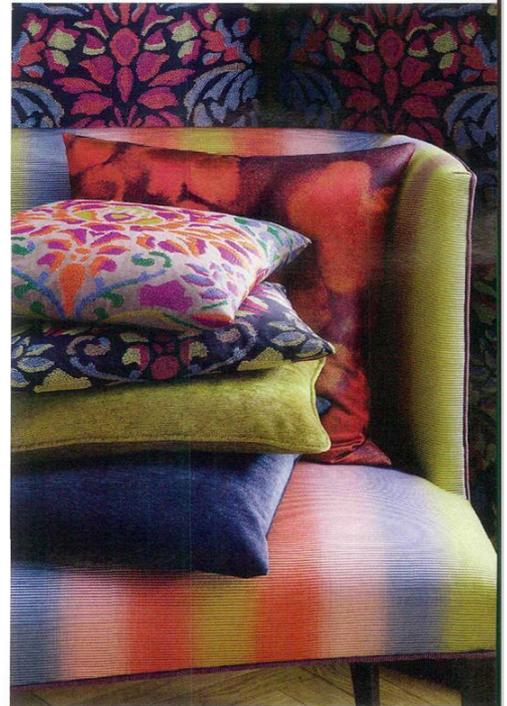
C'è un proverbio toscano che recita: «L'insalata 'un è bella se 'un c'è la salvastrella». La salvastrella in questione è un'erba nota fuori dai confini del Granducato con il curioso nome di Pimpinella, mentre nei libri di botanica appare come *Sanguisorba minor*. Il suo aroma, che ricorda un po' quello delle noci ma che ha anche note di melone, è un tocco di sapore magico per mille insalate, mentre il suo apporto di vitamina C è una benedizione per la salute. La salvastrella (che popolarmente è detta anche bibinella o meloncello) è solo uno dei numerosi esempi di erbe selvatiche che stanno ritornando sulle tavole italiane, dopo anni in cui parlare di erbe voleva dire, al massimo, riferirsi ai rametti di rosmarino che si infilano nelle patate al forno o alla camomilla che si sorseggia la sera in una bella tazza, sperando in un sonno tranquillo e rapido.

Da qualche tempo le erbe sono tornate a essere di moda, e non solo grazie alla spinta data dalla fortunata filosofia del foraging, ossia l'andar per boschi e campi alla ricerca di erbe, frutti e bacche da mangiare. Questo rito è stato ottimamente declinato da personaggi come Monica Mosca, che per promuovere l'attività di raccoglitori ha creato un'organizzazione, Wood*ing (wood-ing.org) che organizza corsi, escursioni e perfino catering all'insegna degli ingredienti selvatici messi a disposizione da madre natura.

L'utilizzo delle erbe in cucina è tornato prepotentemente sulla scena anche come reazione all'appiattimento dei sapori dovuto alla politica della grande distribuzione, che porta sui banchi del settore ortaggi e frutti che il più delle volte non sanno di nulla, coltivati in serre avveniristiche che non riescono, però, ad aggiungere quelle note di gusto che solo la terra all'aria aperta regala a quanto produce.

Se l'idea di poter avere, finalmente, qualcosa di autenticamente saporito nel piatto vi ispira, sappiate che questo è il periodo giusto per andare a cercare erbe come la portulaca (detta, a seconda delle regioni in cui viene colta, erba grassa, porcaccia, picchiarella o balzellana, mentre nei libri di botanica è la *Portulaca oleracea*), la loseride (radicchio selvatico, lucertolina, trinciarella, botanicamente *Hyoseris radiata*), e l'erba stella (minutina, *Plantago coronopus*). Tutte imbattibili per le preparazioni a crudo in cui ogni boccone è diverso dall'altro. E non si parla solo di insalate: quale pesto industriale potrebbe competere con quello preparato in casa con le foglie più tenere dell'aglio orsino (*Allium ursinum*)? Quali ravioli potrebbero superare il gusto di quelli farciti con le foglie giovani di borragine? Le erbe spontanee possono trovare mille utilizzi in cucina, basta aver voglia di dare un'occhiata alle ricette della nonna e trovare una giusta dose di fantasia per sperimentare e dunque assaporare piatti inediti.

Ma se cucinarle è un gioco, raccoglierle è una cosa seria. Ci vogliono esperienza e conoscenze specifiche per evitare problemi che possono diventare anche molto seri, come sottolinea Nando Fontanella, esperto di divulgazione naturalistica che, ogni giorno, attraverso il suo blog mediflora.com invita alla scoperta della flora spontanea della Penisola sorrentina e della Costiera amalfitana. «Il rischio è quello di trovarsi davanti a casi come quello delle due piante che, in diverse zone d'Italia, sono conosciute volgarmente come Piscialetto», spiega Fontanella. «Hanno lo stesso nome eppure sono diversissime, una



Sopra, i tessuti della collezione CoolColours di Sahco. Seta ricamata, ricca come i giardini dell'Eden, e fiori dai colori acquerellati. Sotto, la linea Anmut Flowers di Villeroy&Boch.

è ottima da mangiare, l'altra è tossica. Utilizzare quella sbagliata potrebbe essere assai spiacevole. La specie edibile, che possiamo mettere nelle insalate e nelle minestre d'erbe, è il *Taraxacum officinale*, il nome popolare gli deriva dalle proprietà diuretiche della pianticella (che è anche chiamata dente di leone, dente di cane, cicoria asinina, grugno di porco, ingrassaporci). Il Piscialetto da cui star lontani è, invece, l'*Euphorbia dendroides*, che non va assolutamente raccolta e ingerita. È conosciuta con questo nome perché un tempo si raccontava ai piccoli, nella speranza di tenerli lontani dal pericolo, che il Piscialetto è una pianta magica e se un bambino la tocca non passerà la notte senza fare la pipì nel letto». Se siete alle prime armi, quindi, prima di avventurarvi alla ricerca di erbe da mettere nel piatto, iscrivetevi a qualche corso utile per riconoscerle. Ne vengono organizzati ovunque, anche all'interno di manifestazioni come FloraCult a Roma - Casali del Pino (dal 22 al 25 aprile), che quest'anno, per la settima edizione della mostra-mercato di florovivismo amatoriale, punta i riflettori proprio sul tema del foraging (floracult.com).

*jeanneperego.com



3/2016 case&country 103