

Le piante spontanee commestibili sul territorio di San Marino - n. 6

di Ennio Lazzarini*

Il misto d'erbe cotte in acqua o al vapore si può usare per farcire le torte vegetali. Si strizzano, si tritano e si condiscono con olio extravergine d'oliva, sale q.b. oppure si possono passare in padella con olio, sale e odore dell'aglio. L'involucro, cioè la crosta, si fa con la pasta al burro, o con la pasta all'uovo, o con la pasta di pane, o con la pasta di patate, o con la mollica di pane.

Ottimo il sorbetto con il succo di frutta come Sambuco (*Sambucus nigra*), mora di Rovo (*Rubus* spp), fragola (*Fragaria vesca*) o mora di Gelso (pianta usata per l'allevamento de baco da seta) oppure con la tisana di petali o di cinorrodi di Rosa (*Rosa canina*). Le radici del Tarassaco (*Taraxacum officinale*), della Barba di becco (*Tragopogon porrifolius*), della Scorzonera (*Podospermum laciniatum*), della Cicoria (*Cichorium intybus*) e di altre erbe e i tuberi del Topinambour (*Helianthus tuberosus*) e della Castagna di terra (*Bunium bulbocastanum*), lavati, asciugati, tritati, tostati e macinati possono essere utili, separatamente o variamente miscelati tra loro, per surrogare il caffè.

I fiori di Balsamita (*Chrysanthemum balsamita*), di Amarella (*Chrysanthemum parthenium*), di Margheritina (*Bellis perennis*), di Tarassaco (*Taraxacum officinale*), di Viola (*Viola odorata*, *V. tricolor*, *V. silvestris*), di Primula (*Primula acaulis*), essiccati all'ombra e all'aria, variamente associati tra loro possono offrire una bevanda che può surrogare il te.

Le erbe aromatiche permettono di mettere a punto i pot-pourri di polveri, il brodo per cuocere il pesce *a la nage* e le marinate per il pesce o per la carne. I pot-pourri di aromi e colori si mettono a punto polverizzando radici, foglie, fiori, frutti e semi di piante aromatiche. Sono utili per zuppe, sughi, frittate, marinate e salse. A seconda dello scopo possono entrare in varia proporzione la Menta (*Mentha longifolia*, *M. suaveis*, *M. aquatica*), il Finocchio (*Foeniculum vulgare*), l'Alloro (*Laurus nobilis*), l'Artemisia dei calanchi (*Artemisia caerulescens*), il Timo serpillio (*Thymus serpyllum*), l'Angelica (*Angelica silvestris*), la Santoreggia (*Satureja calamintha*, *S. nepeta*, *S. vulgaris*), la Melissa (*Melissa officinalis*), l'Origano (*Origanum vulgare*), l'Aglio selvatico (*Allium spp*), l'Alliaria (*Alliaria petiolata*), l'Erba cipollina (*Allium schoenoprasum*), il Ravastrello (*Sinapis* spp), il Ginepro (*Juniperus communis*, *J. oxycedrus*), la Carota (*Daucus carota*), la Calendola (*Calendula arvensis*), l'Eraclea (*Heracleum sphondylium*) e tante altre.

Il court-bouillon è il brodo aromatizzato per cuocere (facendo sobbollire per la distribuzione completa e uniforme degli aromi) a la nage il pesce (anche crostacei e molluschi). Le erbe aromatiche e le spezie variano, per qualità e per quantità, a seconda del pesce, del suo peso e dei suoi aromi intrinseci. Un brodo semplice che si addice a quasi tutti i pesci prevede la carota, il sedano, il prezzemolo, la cipolla e il sale. Le varianti prevedono l'aggiunta di altri aromi come Alloro (*Laurus nobilis*), Ginepro (*Juniperus communis*), Timo serpillio (*Thymus serpyllum*), Angelica (*Angelica silvestris*), Finocchio selvatico (*Foeniculum officinale*), Fiorone (*Tordilium apulum*) e altre ancora, per una struttura complessa di note e di sfumature delle stesse, capace di affinare, esaltare o viceversa smorzare il sapore del pesce per una sua migliore riuscita a tavola. Quando si dosano gli aromi (comprese le spezie come il pimento o il pepe) si deve tener conto se il court-bouillon serve soltanto per la cottura o se viene successivamente utilizzato, a mo' di brodo, per cuocere la pasta o il riso oppure se verrà ristretto e addensato per crostini, per salse o per dar sapore agli umidi.

Le marinate sono soluzioni di aromi in aceto, vino o olio extravergine d'oliva per intridere carne, pesce, ortaggi e legumi. Si preparano a caldo o a freddo. Nelle marinate all'olio possono entrare per la carne ovina le foglie di Artemisia dei calanchi (*Artemisia caerulescens*), di Menta (*Mentha* spp), di Origano (*Origanum vul-*

gare), i semi di Nigella (*Nigella* spp), per quella bovina le foglie di Achillea (*Achillea millefolium*) e di Artemisia (*Artemisia vulgaris*), per quella suina le foglie di Alloro (*Laurus nobilis*), di Timo serpillio (*Thymus serpyllum*), i frutti di Ginepro (*Juniperus communis*, *J. oxycedrus*), per il pesce bianco le foglie di Finocchio (*Foeniculum officinale*), di Erba cipollina (*Allium schoenoprasum*), per il pesce azzurro le foglie di Serpillio (*Thymus serpyllum*), Artemisia (*Artemisia vulgaris*), di Balsamita (*Chrysanthemum balsamita*), di Amarella (*Chrysanthemum parthenium*); nelle marinate (preparate a caldo) all'aceto per conservare il pesce cotto sulla piastra o fritto possono aggiungersi le foglie di Alloro (*Laurus nobilis*), le foglie degli Aglietti spontanei (*Allium* spp), i frutti del Ginepro (*Juniperus communis*); nelle marinate per il pesce da mangiare crudo può entrare il pot-pourri di semi polverizzati a base di Finocchio (*Foeniculum vulgare*) e di Angelica (*Angelica silvestris*). Le piante aromatiche spontanee come l'Origano (*Origanum vulgare*), la Menta (*Mentha longifolia*, *M. suaveis*, *M. aquatica*), la Santoreggia (*Satureja calamintha*, *S. nepeta*, *S. vulgaris*), il Timo serpillio (*Thymus serpyllum*), il Finocchio (*Foeniculum vulgare*), l'Angelica (*Angelica silvestris*), la Melissa (*Melissa officinalis*), il Ginepro (*Juniperus communis*, *J. oxycedrus*), l'Erba di San Pietro (*Chrysanthemum balsamita*), l'Amarella (*Chrysanthemum parthenium*) e altre si prestano per aromatizzare l'olio extravergine d'oliva, l'aceto e il vino. Il rapporto tra erbe (una sola oppure un misto in varia combinazione) e olio, o aceto o vino si aggira mediamente attorno al 10% (spesso meno, a seconda delle erbe utilizzate).

È importante osservare alcune norme: le erbe (a seconda dei casi) fresche o essiccate a regola d'arte, i recipienti sempre ben netti e asciutti, il tempo di macerazione non inferiore mai ad una settimana, l'esposizione al calore del sole, coprendo il vaso con una carta opaca, e la precauzione di non riempire completamente il recipiente a chiusura ermetica e di scuoterlo almeno una volta al giorno. Al termine dell'operazione si sprema la pianta e si filtra il liquido per tela e poi per carta. Il prodotto ottenuto, tanto che si prepari con una sola pianta quanto con più piante deve essere gradevole di sapore e di aroma. Si conserva in bottiglie di vetro scuro, ben chiuse, in luogo fresco e al riparo dalle fonti di calore e dalla luce. A seconda dell'erba, o delle erbe usate, gli oli e gli aceti aromatizzati si usano per condire, sempre a crudo, misticanze, erbe cotte in acqua o a vapore, cereali, legumi, carne, pesci.

I vini, sempre a seconda dell'erba o delle erbe utilizzate, si usano, a cucchiaini, come aperitivi o digestivi o entrano nell'elaborazione di sughi di carne o di pesce per pasta asciutta, di intingoli e di salse. Chi predilige le grappe con aromi particolari trova nelle erbe amaro-aromatiche gli ingredienti fondamentali per elaborare qualcosa di veramente particolare. Si pongono le erbe a macerare nella grappa dentro un vaso di vetro a chiusura ermetica per non meno di una settimana. Il recipiente si espone al calore del sole, protetto da una carta opaca e si scuote ogni giorno. Si usano le erbe fresche nella quantità media di circa 20-25 grammi (talora più, talora meno, a seconda delle erbe usate) per litro di grappa. Le spezie (pimento, cannella, chiodi di garofano) e lo zucchero entrano in quantità variabile: le prime in piccolissima dose, ma a piacere secondo l'abilità e l'esperienza personale, il secondo in relazione al sapore e all'aroma delle piante e delle spezie usate. La grappa si distingue in semplice, se nella macerazione entra soltanto una pianta, in composta se ne entrano 2 o più; conoscendo le piante, i loro aromi ed i loro sapori, conoscendo la sinergia dei sapori e degli aromi che si vengono a creare e associando più piante tra loro si può mettere a punto una gamma infinita di grappe. Al termine dell'operazione si spremono le erbe e si filtra il liquido dapprima per panno e poi per carta.

La gradazione alcolica della grappa si abbassa a seconda del succo che, mediante la spremitura manuale, fuoriesce dalle piante e a seconda dell'alcool che resta nelle piante stesse. La frutta acidulo-zuccherina apporta una quantità maggiore d'acqua e si presta ad una più facile spremitura manuale, però anch'essa non si lascia esaurire completamente. Le grappe si conservano in bottiglie di vetro scuro ben chiuse ed al riparo dal caldo, dal freddo e dalla luce. La durata di questo riposo di affinamento dipende dal bouquet che in taluni casi manifesta pienamente la finezza delle sue sfumature dopo qualche settimana, mentre in altri casi abbisogna di alcuni mesi.