

perchè la cottura le svisciva, non si aggiunge il pomodoro che ottunde l'aroma.

Un'altra erba spontanea è la Borrachine (*Borrago officinalis*). Da giovane la sua scabrosità è molle e per nulla fastidiosa. Quest'erba è di estrema duttilità in cucina. Incontra da sempre ampi consensi per il ripieno dei ravioli, panzerotti e canneloni. Addolcisce, da giovanissima, nelle misticanze le erbe più amare e più resinose. Si presta più di ogni altra per le frittelle. Il Farinello (*Chenopodium album*), al pari e meglio dello Spinacio, entra nelle misticanze, nelle zuppe, nel brodo vegetale, nel ripieno dei ravioli, negli gnocchi verdi, nei risotti, nel misto di erbe da cuocere, nelle frittate, nelle torte salate, nelle polpette d'erbe. Ottima l'insalata di Farinello, noci, odore di aglio novello o di aglio selvatico, olio extravergine d'oliva, sale e aceto (o agro di mele). La Valerianella (*Valerianella oleracea*) entra con vantaggio nelle misticanze di erbe selvagge; con i suoi toni tenui acidulo-dolcigni mitiga quelli più aspri, più amari e più aromatico-resinosi di molte altre essenze. La Rosola (*Papaver rhoeas*), cruda, tritata e condita con sale, olio extra vergine d'oliva e odore dell'aglio, è l'erba tipica dei cassoni, però si presta per gnocchi verdi, polpette d'erbe, frittate, sformati, torte salate. Ottima, assieme a tante altre essenze primaverili, nelle misticanze e, da sola, nelle zuppe di legumi, in particolare di lenticchie.

Il Liscaro (*Salsola soda*), di sapore nettamente superiore rispetto al coltivato, presenta ampia duttilità in cucina. Entra nelle frittate, nei risotti e nei sughi per la pasta asciutta. Ottimo sbollentato e poi condito con olio extravergine d'oliva, sale e succo di limone. Altrettanto ottimo sbollentato, condito con sale, olio extravergine d'oliva, aglio e pangrattato e gratinato nel forno.

La Porcellana (*Portulaca oleracea*) in estate, lungo i sentieri, nei frutteti e sulle aie di vecchie case coloniche, offre abbondanti raccolte di foglie e cimette per misticanze e frittelle. Le cimette, si passano nella pastella, si versano nell'olio bollente, si fanno dorare, si raccolgono con il mestolo forato, si pongono sulla carta assorbente, si servono calde e croccanti con un vino bianco frizzante. Sono un ottimo antipasto. L'Ortica (*Urtica dioica*), tutti la conoscono, la conosce anche chi non ha particolare dimestichezza con le erbe spontanee. Molti l'apprezzano nelle zuppe, nei ravioli e nelle torte salate, ma può entrare in tante altre ricette di cucina. L'Asparago selvatico (*Asparagus acutifolius*) offre in Primavera i suoi germogli dai peculiari sentori di frutta acerba e dalle delicate sfumature erbacee su uno sfondo amarognolo. Si mangiano crudi in pinzimonio o a rondelle nelle misticanze, oppure si lessano e poi si condiscono con l'olio extravergine d'oliva, l'odore dell'aglio, il sale e l'agro di mele o entrano nelle frittate, nelle omelette e nelle farce per le crespelle. È noto il sugo per la pasta asciutta, per i risotti e per le salse alla carne o al pesce. Meno noto, ma altrettanto valido, è l'uso per gli umidi di patate novelle, di piselli, di carciofi. Da non dimenticare le zuppe, in particolare quelle, di riso e farro. I germogli della Vitalba (*Clematis vitalba*) entrano nelle frittate. È un vero peccato limitare l'uso di questi germogli alle sole frittate perché si prestano per tante altre preparazioni. Ad esempio si possono sbollentare e poi condire con olio extravergine d'oliva, sale e aceto, oppure sbollentare, condire con olio extravergine d'oliva, sale, aglio tritato e pangrattato e poi far gratinare nel forno. I germogli del Tamaro (*Tamaris communis*) si possono trattare come quelli della vitalba oppure si mangiano crudi in pinzimonio. Chi gradisce il sapore naturale senz'altro li mangia crudi. I germogli di Luppulo (*Humulus lupulus*) entrano nei risotti e nei sughi per la pasta asciutta oppure si sbollentano e poi si gratinano con aglio, prezzemolo, sale e pangrattato. La Barba di becco (*Tragopogon porrifolius*) offre le pianticelle intere, oppure le sole radici o le sole rosette.

Le radici sono di ottimo valore gastronomico, la loro versatilità in cucina permette sughi per pasta asciutta, risotti,

stufati e salse. Permeano, con i loro sentori aromatico-amarognoli negli stufati, l'amido delle patate e dei fagioli. Abbracciano l'amido con fini sentori amarognoli deliziati da leggeri effluvi aromatico-resinosi. Però, per avvertire pienamente le sfumature, conviene evitare il pomodoro che appiattisce con il suo sapore acidulo e uniforma il tutto con il rosso del suo succo. Le foglie hanno sfumature e sentori manifestamente erbacei che, pur acerbi, si mitigano quando incontrano altre erbe, in particolare il Crespigno e il Ravastrello. Entrano con i Crespigni in perfetta armonia: i toni amarognoli di entrambi sinergizzano assai bene il dolcigno di fondo. Ai Ravastrelli (*Sinapis spp*) apportano i sentori amarognoli capaci di attenuare l'aroma tendenzialmente solforoso-pungente tipico della senape (del cavolo, della rapa e in generale di tutte le crucifere). La Scorzonera (*Scorzonera spp*) trova in cucina gli stessi usi della Barba di becco. Cambia l'amarognolo di fondo, però resta ben accetto al palato. Ottimo è l'umido con le patate. Delicate e pregiate sono le radici del Raperonzolo (*Campanula rapunculus*), che di solito si mangiano con le loro rosette. Oltre al pinzimonio e all'insalata, le due preparazioni più comuni, si possono saltare in padella con l'odore di qualche aglietto spontaneo (*Allium spp*). Si mangiano, così acconciate, tra le quadre di piada calda oppure si condiscono, a mo' di sugo verde, i tagliolini cotti al dente in acqua salata. Si mangiano crude le radici carnose della Pastinaca (*Pastinaca sativa*) che entra con vantaggio di sapore nelle misticanze autunnali, spesso povere di aromi spontanei, soprattutto se l'estate siccitosa fa tardare il ricaccio di un'ampia varietà di erbe spontanee. Comunque le radici possono sostituire egregiamente le carote, anzi aumentano la fragranza delle zuppe, degli stufati e dei sughi.

Gli aglietti selvatici (*Allium spp*) per alcune sfumature più tenui di quelle dell'aglio coltivato, pur nell'acredine che li accomuna, trovano ampi consensi soprattutto per le salse al pesce bianco e alla carne bollita. Ottimo al palato, di chi apprezza il sapore acre dell'aglio, è il sugo alla pasta asciutta di soli aglietti selvaggi. Ad esempio l'Erba cipollina (*Allium schoenoprasum*) sostituisce egregiamente, quando serve maggiore delicatezza, la cipolla.

I tuberi della Castagna di terra (*Bunium bulbocastanum*) sono stati, nei tempi di carestia, chiamati *Pen casin*, cioè pane casalingo e come il pane si mangiano con tutto.

Il Topinambour (*Helianthus tuberosus*) presenta un'ampia duttilità in cucina. I suoi tuberi, dal sapore resinoso-amarognolo di carciofo, si possono mangiare crudi al naturale o affettare a julienne e condire con olio extravergine d'oliva, sale e aceto, cuocere in varie maniere come le patate, oppure lessare e passare al setaccio per salse e farce. Ottimi i risotti, i ravioli, le zuppe e i sughi per la pasta asciutta. Di buona duttilità in cucina sono anche i tuberi di Lampascione (*Muscari comosum*) che si presta per zuppe, minestre e conserve sotto olio o sotto aceto. Conviene, a chi non è avvezzo ai sapori particolari, dapprima sbollentarli due volte per eliminare in parte il sapore selvaggio. Si raccolgono le foglie del Cardo dei lanaioli (*Dipsacus fullonum*) nel secondo anno di vegetazione, prima della fioritura. Si eliminano le lamine fogliari e si liberano le coste dalla spinescenza e dai fasci di filamenti fibrosi sottocorticali. Quindi le coste si cuociono in acqua e si condiscono con olio extravergine d'oliva, sale e aceto, altrimenti si cuociono in acqua, si condiscono con olio extravergine d'oliva, sale, aglio tritato e pangrattato e poi si fanno gratinare nel forno. I frutti del Rovo (*Rubus spp*), del Sambuco (*Sambucus nigra*), della Rosa canina (*Rosa canina*), del Biancospino (*Crataegus oxyacantha*) e del Prugnolo (*Prunus spinosa*) si prestano per succhi, sciroppi, gelatine, marmellate, tisane corroboranti, liquori e grappe aromatizzate. Del Sambuco (*Sambucus nigra*) e dell'Acacia (*Robinia pseudoacacia*) si usano i fiori per frittelle dolci e salate.