

La Cuoca Selvatica - Storie e Ricette per portare la Natura in Tavola Bompiani 2018 - di Eleonora Matarrese

Le piante commestibili sono moltissime ma raramente le mettiamo nel piatto: un'esperta di raccolta e di cucina selvatica ci racconta come riconoscerle e usarle in cucina.

Chi non conosce il *preboggiòn* ligure, l'*erbazzone* reggiano, il *brodetto* marchigiano o le *cicoriette* alla pugliese?

L'uso delle erbe selvatiche in cucina appartiene da secoli alla cultura e alla tradizione gastronomica italiana, oltre a essere un'usanza antica quanto l'uomo, che prima di essere agricoltore si procacciava il cibo raccogliendo ciò che la natura gli regalava.

La stessa natura che con il tempo ha offeso e bistrattato, e che oggi, sulla scia del desiderio di molti di ritrovare uno stile di vita più *green* e sostenibile, torna protagonista, anche in tavola.

Eleonora Matarrese è cresciuta con quello che oggi le tendenze modaiole chiamano *foraging*, cioè la pratica di raccogliere cibo selvatico - erbe, frutti, fiori, bacche, cortecce, radici, alghe -, che cresce spontaneo nel suo ambiente naturale.

È ancora bambina quando Filomena, la nonna paterna, la porta con sé per le campagne di Alberobello a raccogliere gli ingredienti per la cena; tra un'ortica e una *piscialucertola*, Ena le insegna tutto quello che sa delle selvatiche, e lo fa con le parole giuste per stuzzicare l'immaginazione dell'infanzia, "legando le erbe a nomi buffi e popolari, a storie divertenti e leggende". E con lei è tutto "un toccare, assaggiare, odorare, sporcarsi le mani, nei prati e poi in cucina, dove piatti inaspettati prendono forma da quelle piante che fino a pochi minuti prima erano là a infestare il prato".

Quel legame selvatico con la terra e con gli affetti si tradurrà negli anni in curiosità, ossessione, studio metodico e mestiere appassionato.

Dalla competenza e dalla bellezza della passione nasce un libro unico, che insegna a riconoscere le piante edibili, a raccogliere nel rispetto dei territori e dei cicli naturali, e a cucinarle in ricette sorprendenti, trasformate in meravigliose illustrazioni da **Anna Regge**.

Coloratissimo e magnificamente illustrato, è utile e appassionante da leggere, e incantevole da guardare.

Eleonora Matarrese

Nata in Puglia, dal cuore vichingo, abita in una casa in un bosco ai margini delle Alpi.

Raccoglitrice sin da bambina e cuoca appassionata, ha raccontato le erbe selvatiche nel blog *La Cucina del Bosco* (www.lacucinadelbosco.wordpress.com).

Ha poi aperto *Pikniq*, il primo e unico piccolo ristoro e laboratorio gastronomico *wild food* in Italia.

Oggi lavora come esperta e consulente di cucina selvatica per privati e aziende, e tiene corsi di riconoscimento delle erbe e di cucina *wild*.

Anna Regge

Nata a Udine, vive e lavora a Torino.

All'attività di architetto paesaggista affianca quella di illustratrice e acquerellista di natura.

Ha disegnato numerosi giardini e terrazzi privati nel nord Italia e in Svizzera, e dal 1990 collabora con Paolo Pejrone occupandosi di progetti prestigiosi, come la sistemazione dei cortili dell'Hotel Four Seasons e della Terrazza Martini a Milano, la realizzazione del labirinto del Castello di Masino e degli orti della basilica di Santa Croce in Gerusalemme a Roma.