* Versione ridotta per il sito. La versione completa è riservata ad attività editoriali.

Ogni ragionamento sulla cucina con le piante selvatiche e con le erbe in particolare finisce sempre sul tempo e sulla fatica necessari a raccogliere e prepararle. Abbiamo sfiorato la questione già nelle pagine della raccolta, quando abbiamo consigliato una preliminare opera di mondatura e pulizia sul posto, ogni volta che ciò è possibile, finalizzata a risparmiare fatica in cucina e a non ingombrare eccessivamente lavelli e altri spazi che di solito con le erbe spontanee non sono mai troppo ampi.

Pulizia e mondatura non sono operazioni però che si conciliano facilmente con i ritmi della vita quotidiana, che dalle nostre parti sono sempre più frenetici e saturi di attività, necessarie o meno. È per questo del resto che i reparti pronto cuoci dei supermercati, e talvolta anche dei mercati rionali, hanno ogni giorno un crescente e significativo spazio, anche per il selvatico. Pulizia e mondatura sono quasi sempre anche operazioni lunghe, noiose e talvolta anche faticose, specialmente se le quantità sono consistenti e si è raccolto o si è dovuto raccogliere senza pensare a questo momento decisivo.

Soprattutto le foglie inoltre, ma a volte anche altre parti della pianta, devono essere consumate nel più breve tempo possibile per non perdere i loro principi attivi, e anche se possono essere conservate per un minimo di tempo in frigorifero, in genere come gli ortaggi a foglia verde, non si possono metter via così come sono state portate a casa. Anche solo la lessarle la pulizia deve essere accurata e completa.

Non si si tratta di un'operazione comunque sempre lunga e faticosa. La differenza vera la fa intanto proprio l'alimento destinato alla tavola e l'uso che ne dovete fare. Ci sono anche preparazioni rapide, che poi sono quelle che per lo più si vedono in certi programmi televisivi e sulle riviste patinate. Per queste ultime preparazioni - per le quali il ricorso alle piante spontanee è sempre più frequente - si richiedono quasi sempre quantità ridotte di raccolto.

Prima di cominciare a cucinare

Qualche consiglio sui preliminari in cucina vi sarà d'aiuto, in particolare per i raccolti erbacei, quelli più impegnativi e a cui dedichiamo gran parte di queste pagine. Ricordando ancora una volta che a risparmiare tempo nella preparazione dovete già pensare al momento della raccolta, avendo cura di tirar su solo la parte della pianta più conveniente.

Vale intanto sempre la regola che di molte specie di cui si raccoglie la rosetta potete anche rinunciare a recidere al colletto (anche se si tratta di rinunciare a volte a parti tra le più saporite o meno amare) e tagliare o strappare poco più in alto le sole foglie, con immediato risparmio della pulizia da residui, animali e terra, che spesso è più impegnativa proprio all'innesto delle foglie.

Se non è possibile prendere scorciatoie, allora occorre che vi rassegniate perché la noiosa opera di mondatura è essenziale e deve essere svolta anche con molta attenzione. È



un'operazione piuttosto semplice ma richiede attenzione. La durata può variare molto in ragione delle specie, della qualità del raccolto e dell'attività di prima pulitura svolta sul campo. Vanno tolte le foglie secche o malandate, le parti coriacee o che non volete consumare e vanno eliminate le

erbe indesiderate che possono esser finite insieme a quelle buone nella borsa. Queste ultime potrebbero essere innocue e non causare problemi se finiscono in pentola con le altre, ma non è detto.

Questa operazione preliminare si assomiglia per un gran numero di specie erbacee e non richiede particolari attrezzature, ma per operazioni particolari potrebbero però essere necessarie. All'attenta mondatura occorre che facciate seguire un altrettanto accurato lavaggio per eliminare i residui di terra, insetti, larve e quant'altro di estraneo si può trovare sulle foglie. È opportuno effettuare il lavaggio sempre in acqua corrente, senza lesinare sull'acqua e sul tempo, evitando di mettere semplicemente a bagno la vostra verdura, come magari alcuni di voi avranno l'abitudine di fare. Solo nel caso in cui le vostre erbe sono destinate a diventare una bella insalata, volendo, potete seguire il classico consiglio di metterle a bagno, già ben lavate, in acqua acidulata con succo di limone: ma in questo caso l'operazione è destinata a esaltarne il sapore.

Considerare pronte all'uso le vostre verdure selvatiche dopo mondatura e lavaggio dipende anche da altri fattori. Occorre infatti procedere diversamente quando si utilizzano specie particolari o



alcune parti e anche in questi casi dovete considerare con molta attenzione il fattore tempo.

Occorre ad esempio mettere in conto un minimo di tempo per le radici, ma richiedono tutte lo stesso non impegno. Se intendete utilizzare in cucina anche assi fiorali (es.: quelli degli asfodeli) o lunghi e consistenti piccioli (es.: quelli della bardana) essere potrebbe necessario procedere alla loro pelatura per utilizzarne il cuore tenero. Molta cura e pazienza va posta, come è facile anche immaginare, anche per certi bulbi. Se poi l'obiettivo è quello di cucinare i capolini non fioriti dei cardi la fase di preparazione è decisamente più impegnativa. Lo stesso se si

vogliono cucinare costolature o altri cuori teneri di piante particolari, come ad esempio cardoncelli (*Scolymus spp.*), onopordi o altre piante simili.

In qualche caso la preparazione casalinga prevede tempi ancora più lunghi e procedimenti complessi, volti ad assicurare il sapore desiderato dell'alimento che si impiega. Ad esempio, per perdere il loro intenso sapore amaro i lampascioni richiedono la permanenza in acqua per qualche tempo e il cambio frequente della stessa prima di poter essere cotti e mangiati. Sempre con un cambio frequente dell'acqua, ma per parecchi giorni e con il concorso del sale, si preparano le tenere foglie dei capperi. Quello di "addolcire" un alimento selvatico altrimenti immangiabile, come ad esempio le olive, è un processo antico, ancorché sia sempre più residuale in ambito puramente domestico. Un discorso che tuttavia non potevamo ospitare in questa guida condensata che ha finalità divulgative di ordine generale.

Precottura e cottura delle erbe

Intorno alla cottura delle erbe (o della precottura, quando occorre) va data qualche importante indicazione.

In generale, e salvo eccezioni, è consigliabile che, per limitare la dispersione delle sostanze nutritive e benefiche, la cottura delle erbe che si intendono consumare avvenga in poca acqua e a fuoco lento, sia che le si intenda semplicemente lessare e condire, oppure ripassare in padella per essere usate come contorno, o acconciare per fare parte di qualche semplice ripieno o destinare a

preparazioni più complesse.

Abbiate anche l'accortezza di cucinare con il recipiente coperto, così che l'acqua di evaporazione, ricca di aromi e di sali, sgoccioli e rimanga il più possibile all'interno del recipiente. Procedete poi

alla scolatura in uno scolapasta tenendo a mente, se vi serve, di conservare l'acqua di cottura. Se il quantitativo di erbe scolate è ragguardevole e volete fermare la cottura che continuerebbe nella massa più calda, raffreddatele con un getto di acqua fredda. Se non sono molte e non dovete adoperarle subito, potete lasciarle a raffreddare e ad asciugare un po'.

Se le vostre erbe sono destinate a essere ripassate in padella o ad altri impieghi, una volta scolate è opportuno strizzarle per eliminare l'acqua in eccesso, ma quanto strizzarle dipende dal gusto personale o dalla specificità della preparazione, e le differenze possono essere guidate solo dalla vostra esperienza.

I tempi di cottura non sono determinabili in via generale e vanno messi soprattutto in relazione alle singole specie: ad esempio la lessatura dei finocchi selvatici ne richiederà ovviamente molto di più di quello utile per le ortiche, per le quali basta praticamente una sorta di rapida



sbollentatura (in pochissima acqua) se non volete proprio ricavarci una poltiglia. In genere possono o devono essere brevi ma li misurerete sulla base dell'acquisita esperienza e del gusto personale. Le casseruole di modeste dimensioni, con limitata capienza di acqua, sono i recipienti migliori da usare, almeno fino a quando non avete imparato a dosare l'acqua anche in pentole più grandi. Comunque usate senz'altro ciò che avete in cucina, e se potete utilizzate anche l'acqua di cottura. Più o meno ricca di principi nutritivi, potete utilizzarla come brodo vegetale per altre preparazioni: risotti, zuppe, creme, ecc.. Se avevate raccolto più a scopo terapeutico, o comunque benefico per la vostra salute, che gastronomico, allora l'acqua di cottura assume maggior rilievo e va utilizzata, debitamente filtrata, secondo specifiche indicazioni curative.

Occorre che teniate sempre in debito conto che quantità d'acqua e tempo di cottura incidono comunque negativamente in misura direttamente proporzionale su principi attivi e principi nutritivi. In genere è quindi meglio evitare di disperderli con procedure sbagliate, anche se potrebbe capitare che una particolare preparazione richieda di trascurare proprio il principio generale. È la breve cottura fatta in acqua, con gli annessi accorgimenti, che mantiene il più possibile le buone proprietà organolettiche delle singole specie, e anche certe tonalità di verde, se la cosa vi interessa. Tenete sempre conto dell'eventuale ulteriore cottura e comunque del risultato finale desiderato.

In alternativa all'utilizzo di maggiori quantità di acqua, per ridurre l'amaro si può anche procedere a un cambio d'acqua a metà cottura, un rimedio usato in casa con la coltivata catalogna. Il cambio dell'acqua per ridurre le quantità di amaro è consigliabile per coloro che non amano questo sapore. Un cambio dell'acqua a metà cottura piuttosto che la cottura in acqua abbondante è operazione consigliata per i turioni del pungitopo (*Ruscus aculeatus*), che molti trovano eccessivamente amari, e della bislingua (Ruscus hypophyllum), meno amari dei primi ma sempre troppo per alcuni. Naturalmente si perde il sapore originario, ma si riesce a consumare l'alimento.

Per qualche specie, come ad esempio la vitalba (*Clematis vitalba*), consumata ancora perché tradizionale ma non aliena da una certa tossicità o dall'avere altre controindicazioni, una lessatura lenta in acqua abbondante o il cambio dell'acqua sono necessari come prima operazione, per eliminare o ridurre il più possibile le sostanze tossiche in via di formazione. La stessa operazione

vale per i germogli del tamaro (Tamus communis).

Volendo, o avendone l'esigenza, una sorta di precottura si può fare anche in vista di frittate e risotti da preparare successivamente. In questi casi si può consigliare di procedere facendo appassire erbe o germogli o con un filo d'acqua o salando le verdure appena lavate, così da farle precuocere, come si dice, "nella loro acqua", e insaporirle fino al punto che preferiamo. Ovviamente la scelta dipende dalle specie, dalle abitudini culinarie, dagli altri alimenti che si vogliono combinare e dal sapore finale che si vuole raggiungere, che costituisce sempre e comunque la chiave di volta per le tutte nostre preparazioni.

Particolarità e consigli

* Versione ridotta per il sito. La versione completa è riservata ad attività editoriali.