7. Le preparazioni con erbe e frutti spontanei

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

Dopo le tante premesse dei capitoli precedenti, forse lunghe e tuttavia necessarie, possiamo finalmente parlarvi delle preparazioni cui potete destinare il vostro raccolto selvatico, così da poter apprezzare le grandi possibilità che offrono in cucina le piante spontanee. D'altronde non c'è sorta di portata, pietanza, conserva, che non possa vedere come alimento principale o ingrediente importante una qualche pianta spontanea o le sue parti.

È questo del resto il capitolo che riteniamo più interessante, quello gastronomico in senso stretto, in cui cercheremo di darvi alcune indicazioni di massima e buoni consigli che potrete utilizzare nel modo che riterrete più opportuno. Non possiamo amplificare il discorso come da manuale perché vi annoieremmo, ma sarà utile dare anche qualche informazione sulle principali e più comuni specie che meglio si adattano a questa o quella preparazione. La tabella delle preparazioni vi consentirà, se volete, ulteriori approfondimenti per le piante che abbiamo scelto per le schede.

Questo capitolo non è in ogni caso pensato come un ricettario e non ci trovate alcuna ricetta raccontata o descritta nelle forme in cui tutti quanti siamo soliti riconoscerle. Per quelle possiamo rimandarvi alle pagine del nostro sito, che ne ospitano tante e anche di specie che non abbiamo inserito in questo lavoro. In ogni caso c'è la Rete, in cui si moltiplicano ogni giorno le proposte gastronomiche e le buone ricette, comprese quelle che possono fare al caso vostro.

Le indicazioni che seguono, se non siete proprio alle prime armi in cucina, vi aiuteranno nondimeno a fare anche da soli o a creare voi stesse nuove ricette. Eviteremo quindi di aggiungere quei consigli, specifici o generici, che sarebbero pure indispensabili per la buona riuscita di ogni preparazione, ma che dovrebbero già far parte del bagaglio di chi cucina in casa, applicandosi all'attività culinaria casalinga a prescindere dall'uso del selvatico. Così non troverete consigli del genere è meglio acquistare il pepe in grani e macinarlo al momento o ricordatevi che il pepe nero è più forte e il pepe bianco più profumato. Sono conoscenze che diamo per scontate, anche se sappiamo che non sempre è così, ma non possiamo proporvi un testo mostruoso.

Qui ci limitiamo a mettere insieme per voi, e in modo semplice, insegnamenti che vengono dalla tradizione e qualche suggerimento più “originale”: i primi sono consigli in qualche modo “sicuri”, seguendo i quali potete anche immaginare in anticipo l’esito pur non avendoli mai praticati, i secondi sono magari figli di nuove tendenze o di una cucina più attuale e più adatta a talune esigenze dei nostri giorni, come ad esempio velocità e semplificazione. Quella sorta di mantra con cui vi stiamo accompagnando, ossia il consiglio di provare e riprovare a casa, inventando, vale quindi tanto più in questo caso dato che con le piante spontanee giuste, accostando sapientemente gli ingredienti, si può dare vita a combinazioni di sapori veramente uniche.

7. Le preparazioni con erbe e frutti spontanei

La cucina casalinga consente del resto molta più libertà della cucina degli chef (nonostante certe sembianze della comunicazione della creatività), ma utilizzando alimenti spontanei, per lo più insoliti per definizione, è meglio in ogni caso che prima di proporre alcunché ad altri lo proviate voi, almeno una volta. Il cliente di un ristorante può non tornare, e pazienza, ma gli ospiti a casa sono quasi sempre parenti e amici e le conseguenze di far storcere loro il naso possono durare a lungo. Anche se è vero che la sostituzione di certi tagli di carne con ortiche e finocchio selvatico, o con erbe dai nomi sconosciuti ai vostri ospiti, comincia a impadronirsi anche delle cucine domestiche, andateci piano, perché i sempre più numerosi media che patrocinano la causa del consumo di piante spontanee motivandolo col fatto che "hanno un sapore che non ha eguali" non sono ancora espressione di una cultura alimentare prevalente (e chissà se mai lo saranno!) e soprattutto non sempre dicono la verità. Su certe affermazioni econaturbio occorrerebbe essere decisamente più prudenti e fare molti distinguo, e se lo diciamo noi di www.piantespontaneeincucina.info che contribuiamo, nel nostro piccolo, alla diffusione di questa cultura, un po' di prudenza non guasta davvero nel partecipare a chiunque il nostro entusiasmo per il selvatico.

Prima di introdurci per torte d'erbe e zuppe, frittate e conserve qualche utile cenno però di ordine generale, a cominciare dal sapore. Prima di farsi affascinare dall'uso gastronomico delle piante spontanee occorre infatti avere la consapevolezza che molte verdure selvatiche fra quelle elencate nelle gremite tabelle che accompagnano le migliori indagini etnobotaniche, le più serie pubblicazioni a carattere divulgativo e molti siti Web, compreso il nostro, hanno un significato puramente enciclopedico, giacché sanno veramente di poco, e talvolta anche di niente.

È evidente, anche considerando la limitatezza degli strumenti di indagine, che alcune specie vengono usate ancora oggi frequentemente e altre poco o niente, e non solo per via della scarsa diffusione di una specie o di una tradizione meramente locale ma soprattutto perché molte di esse erano e sono scarsamente gradite al palato, utilizzate solo e perché il piatto un tempo era vuoto e veniva mandato giù tutto quello che appariva commestibile. All'elenco delle specie usate in tempi di grande carenza alimentare si possono aggiungere anche quelle che sono state abbandonate per via di nuove usanze o sconsigliate a causa della tossicità della pianta che una ricerca più avanzata ha magari conclamato, ma il resto sono quelle che hanno un sapore che non riusciremmo ad apprezzare se non provando il morso della fame vera, per pura sopravvivenza.

Una parte dei lunghi elenchi di piante, non trascurabile, non è da film come "*Into the wild*" ma ha comunque un sapore decisamente lontano da quelli ritenuti passabili dalla maggior parte delle persone che ai tempi nostri hanno la nostra stessa cultura alimentare. Sapore erbaceo, si usa dire spesso, anche se sono specie che vengono suggerite da diversi manuali e ricettari degli ultimi tempi. Insomma, in molti casi siamo ben lontani dai buoni sapori di frutta, ortaggi e legumi che l'uomo ha selezionato nei secoli – soprattutto se non sono gonfiati - e al primo boccone si coglie la differenza e si comprendono i motivi stessi del successo della lunga storia dell'agricoltura e della selezione. Un discorso non diverso potrebbe farsi anche per alcuni frutti spontanei, che diventano accettabili solo se sostenuti da alcol, sciroppi e quant'altro.

Premesse queste considerazioni, va comunque detto che rimane in ogni caso un numero consistente di buone piante spontanee da utilizzare in cucina, soprattutto perché hanno notevoli possibilità di successo gastronomico anche presso i nostri commensali, se quest'ultimo è lo scopo che ci prefiggiamo. Non si tratta tanto di sapori celestiali – data anche la soggettività del gusto - ma

di insoliti certamente sì, in molti casi "diversamente buoni" rispetto a quelli dei vegetali più comuni. Ce ne sono in numero più che sufficiente ad assicurare versatilità al selvatico in cucina e piacere al palato, proprietà che sono sempre state apprezzate dai gastrofili di tutto il mondo e che non mancheranno di appassionare anche voi.

Oltre a queste fondamentali qualità le piante spontanee che vi consigliamo di usare ne hanno anche altre, sulle quali non ci soffermeremo, e non solo quelle nutrizionali. Oltre a quelle cui abbiamo già accennato nei capitoli precedenti è utile solo rammentare che quando erbe e frutti spontanei si trovano sul tavolo della vostra cucina la distinzione fra specie coltivate e non coltivate cessa spesso di avere molto significato, o quanto meno rimane vaga e correlata più che altro a differenze di ordine culturale e di rilievo locale. Né è immediata dimostrazione il fatto che volendo, per scelta gastronomica o anche per le scarse quantità di cui magari disponete, potete mettere insieme per insalate, zuppe e minestre, ripieni, ecc. erbe spontanee e verdure coltivate.

La cosa vale per diverse specie e anche per un certo numero di ortaggi. Se si tratta di insalate, ad esempio, gli accostamenti selvatici a cetrioli, pomodori, finocchi, ecc., sono spesso più che benvenuti e danno luogo a combinazioni più gustose. Un esempio paradigmatico, quasi simbolico per molte generazioni di contadini meridionali del passato che riuscivano a pranzare a casa è dato dalle estive insalate di pomodori, cipolle, cetrioli e tanta grassa porcellana recuperata negli orti propri o dei padroni, il tutto condito con olio, sale e una manciata di origano. La possibilità di un utilizzo combinato di alimenti spontanei e coltivati è comunque molto ampio e va ben oltre i piatti tradizionali o l'utilizzo delle aromatiche. Ciò supplirà in parte al fatto che, come abbiamo già visto, assai difficilmente avrete la possibilità di raccogliere sempre quello che volete, dato che lo spontaneo non ha perso la sua relazione con la stagionalità e con la natura.

Minestre e zuppe d'erbe

Minestre e zuppe d'erbe vanno di moda di questi tempi, almeno in televisione, sui social e sulle riviste. Forse meno sulle tavole di ogni giorno. Il fatto che appartengano alla tradizione contadina e che "fanno bene" non le rendono per ciò stesso, con le debite eccezioni, degne di essere inserite nella carta dei menù settimanali della maggior parte delle famiglie. Tuttavia il loro apporto nutrizionale, insieme alla loro semplicità nella preparazione dovrebbero far propendere per una loro seria rivalutazione.

Immaginiamo che chi legge sappia la differenza che passa comunemente tra i due generi di preparazioni calde – non è codificata, come del resto per altri termini in culinaria e gastronomia, ma va presa senz'altro per buona – siano esse quelle d'erbe, o quelle di legumi o dell'orto. È utile comunque ricordare che la distinzione che si opera nel parlare di zuppe e minestre è data dalla presenza nelle prime, in genere già nel piatto ad attendere il contenuto della pentola, di pane raffermo, o abbrustolito, insaporito o meno con l'aglio, in forma di crostini, ecc., mentre per le altre, preparate con aggiunta o meno di cereali, varrebbe il principio che si versa il contenuto a piatto vuoto e poi si condisce con un filo d'olio a crudo. Anche se potete non essere d'accordo con questa distinzione non rileva granché, dal momento che molte possono essere le varianti che si possono apportare a queste preparazioni e decisive sono piuttosto le erbe che userete, per via, come è

facile immaginare, del loro sapore.

Minestre o zuppe d'erbe che siano, le erbe vanno comunque sempre cotte in poca acqua, quanto basta per ottenere la "brodosità" che desiderate. È proprio il liquido di cottura a esaltare certe proprietà nutrizionali e curative che fanno di molte erbe selvatiche un alimento importante anche per le loro proprietà diuretiche, disintossicanti e rinfrescanti, ma più acqua utilizzate e più il sapore risulta attenuato. Zuppe e verdure caratterizzate dai sapori selvatici hanno in ogni caso il vantaggio che si possono comporre con un discreto numero di erbe – in quelle tradizionali studiate in letteratura il loro numero è di diverse decine – senza ovviamente un numero fisso. Potete variarne la composizione a piacere, fino a combinare insieme tutte quelle che conoscete e che sapete possono finire in pentola. Insieme alle erbe più delicate potete aggiungere con successo rosolacci, ortiche, manciate di malva, finocchietto o la più rappresentativa fra le erbe selvatiche, la cicoria, e poi ancora erbe amare come crespigni, aspraggine, radicchielle e così via, piante tutte che daranno carattere e certamente un sapore più intenso alla vostra preparazione.

Dopo la cottura delle misticanze composte da molte erbe difficilmente si riesce a distinguere bene il sapore di ogni singola specie, a meno che, ovviamente, nell'insieme non ci sia la netta prevalenza, voluta o casuale, di qualcuna in particolare. Sarete comunque voi, come abbiamo già accennato, a dettare l'equilibrio di sapori della vostra zuppa o minestra, mescolando a piacimento erbe amare e altre che non lo sono, anche se a definire un sapore "equilibrato" è solo il gusto personale. È questo in fin dei conti a consigliare di aggiungere cereali, legumi o patate, come si può fare in genere con le minestre dell'orto, oppure, al contrario, di mescolare a queste ultime le vostre erbe spontanee. E poi, non dimenticate, in questo campo molto dipende da ciò che si riesce a raccogliere.

Se è vero che il mix di erbe dà buoni risultati, anche un numero limitato di specie, se opportunamente combinate, può dare buoni risultati, come certe tradizionali zuppe meridionali composte di soli finocchi selvatici o crespigni e cicoria. Le più tradizionali combinazioni di poche erbe sono il frutto della povertà di un tempo non meno che le minestre con decine di specie. Potete quindi limitare la vostra raccolta solo alle specie che sapete già che desiderate mettere insieme nella pentola e nel piatto e non raccogliere un po' di tutto. Non è detto peraltro che raccogliere poco di tante specie sia consigliabile sotto l'aspetto ecologico: se non avete esigenze particolari e limitazioni di alcun genere, potete anche scegliere quelle specie che, anche se raccolte in abbondanza, non recheranno alcun fastidio all'ideale biodiversità. Anche una sola specie può dare spunti interessanti, soprattutto se si accompagna con aromi azzeccati, come ad esempio peperoncino o un trito di erba cipollina alla fine, o con ortaggi e cereali. L'olio buono gioca poi un ruolo importante e non è da trascurare il fatto che queste preparazioni calde a base di poche erbe possono inoltre essere estremamente semplici da preparare.

Anche oggi che il tempo a disposizione non è molto non possiamo non aggiungere giusto qui che insieme alle minestre e alle zuppe, e partendo dalla stessa base, ci sono anche altre ottime preparazioni che si servono calde, capaci di dare risultati interessanti per voi e per i vostri ospiti e solo un po' più impegnative. Non è troppo complicato preparare passati, creme e "vellutate", anche se, volendo e potendo, ci si può mettere un impegno da vero chef. Anche se in questi ultimi anni queste preparazioni non sono forse state tanto di moda, esse rimangono sempre buone e comunque sono ancora spesso presenti in molti menù di un certo livello. L'apporto di patate, panna o altri ingredienti, in misura e secondo modalità variabili, consente spesso di mutare le tradizioni della sussistenza in sofisticate versioni decisamente più attuali.

Volendosi mettere alla prova, queste preparazioni possono essere predisposte senz'altro con ogni genere di erbe, e anche con le loro misticanze. Per andare tuttavia sul sicuro, trattandosi già di proposte abbastanza originali dal momento che utilizzano erbe spontanee, è consigliabile non eccedere con quelle troppo amare o dal sapore troppo deciso, fermandosi ad esempio a specie come piattello o crespigno. Ci si può spingere, dosando con attenzione le quantità, ad imitare creme e vellutate classiche, già sperimentate con gli ortaggi coltivati, e così ad esempio si può ricorrere agli asparagi selvatici, e perfino all'amaro del pungitopo, ma occorre davvero accostare bene gli altri ingredienti per ottenere risultati che possono interessanti per tutti.

7. Le preparazioni con erbe e frutti spontanei

Primi piatti asciutti

Le erbe selvatiche non servono solamente a preparare buone zuppe o minestre, anzi, forse con possibilità di maggior successo, esse possono dare carattere a primi piatti asciutti, sia nelle veste di alimento base che come particolare distintivo del condimento di questo genere di preparazioni. Non si tratta di pensare solamente al contenuto di certa pasta ripiena, nelle sue varie forme, che pure è certamente uno dei migliori usi: i modi di utilizzare il selvatico per le prime portate, ma anche per quelle preparazioni che si definiscono "piatto unico", sono davvero molteplici.

Cibo e cucina degli ultimi tempi, quotidiana o alta che sia, sperimentano ogni giorno ma anche la tradizione conosce numerosi accostamenti, come ad esempio le romagnole pastasciutte agli stridoli, con le erbette in salsa, col pomodoro - sugo venduto anche fra i prodotti tradizionali delle località della Riviera - o anche in bianco, in abbinamento con la pancetta. L'utilizzo di parti diverse di un buon numero di specie, spesso dal sapore spiccato, insieme alle diverse modalità di preparazione e agli innumerevoli italici formati di pasta, consentono abbinamenti originali e interessanti. A parte l'utilizzo dei comuni e versatili stridoli (*Silene vulgaris*), si possono utilizzare senz'altro asparagi e affini, carciofini selvatici (varie specie), spighe di grano (*Ornithogalum pyrenaicum*) e asfodeli, finocchietto e finocchio marino, ecc.. Con un occhio alle specie tutelate, il vostro raccolto non solo potrà rendere piaceri insoliti al vostro palato ma anche soddisfazione all'ego gastronomico di chi osa alimenti "unici", se siete parte di questa categoria di amanti della tavola che va molto di moda.

Naturalmente quanto appena detto per i primi asciutti a base di pasta vale in gran parte anche per gnocchi e risotti, anche se gli accostamenti possono riguardare un numero più ridotto di specie spontanee. Occorre anche tener conto che, così come come accade che "pastasciutta" nel titolo di una ricetta non voglia dire che tutte le pastasciutte seguiranno la stessa preparazione, questo stesso principio vale anche per gnocchi e risotti alle erbe. In genere il risultato finale di questi ultimi, ad esempio, è un piatto assai delicato, ma molto dipende dagli ingredienti che lo compongono e dal procedimento che lo accompagna.

Per la preparazione dei risotti le vostre scelte quanto a ingredienti e modalità di esecuzione man mano che la preparazione procede saranno decisive sul risultato finale, a cominciare dal brodo di cottura e poi via via, fino alla mantecatura finale, anch'essa del resto facoltativa. La preparazione alla base del risotto può essere quindi quanto mai varia, con le erbe stufate solo con "la loro acqua", o nel burro o nel lardo o nell'olio evo - con risultati finali evidentemente diversi - insieme o meno al trito di cipolla o scalogno, ottenuta a fiamma bassa o vivace, ecc..

I risotti alle erbe sono nelle vostre mani e i sapori che possono venirne fuori alla fine, a cominciare proprio da quello delle erbe usate, potranno risultare più esaltati o più nascosti a seconda della strada che sceglierete di percorrere. Se avete scottato le erbe in acqua avrete la possibilità di riutilizzare l'acqua di cottura come brodo aggiuntivo, se le mettete direttamente in padella dovete scegliere se accompagnare la preparazione con brodo di carne, che tuttavia potrebbe "coprire" il delicato sapore di molte erbe. Con il brodo vegetale in genere si va sul sicuro.

Anche la scelta del riso ha la sua importanza, come certamente sapete, anche se scegliendo i risi da risotto classici si va anche in questo caso sul sicuro. L'aggiunta di parmigiano o grana grattuggiato, in quantità in ogni caso limitata per non incidere troppo sul risultato finale, sarà il vostro dilemma, così come potreste essere indecisi tutte quelle volte che vi verrà in mente di abbinare le erbe alla scamorza, che va tanto di moda. Allo stesso modo dovrete riflettere sul pizzico di peperoncino in polvere o di altre spezie. Sono dilemmi dell'onnivoro, ma potremmo

continuare a lungo.

Le erbe selvatiche cotte - opportunamente strizzate, tritate e variamente insaporite - possono essere utilizzate come ripieno di tradizionali preparazioni, tipiche di molte aree del nostro Paese, con ottimi risultati e dando quasi sempre miglior prova dei più usati e coltivati spinaci. Torte salate, lasagne, cannelloni e paste ripiene variamente denominate (ravioli, agnolotti, tortelli, pansotti, ecc.), che in genere servono come prima portata o piatto unico, ma che in alcuni casi, come per le torte salate, possono anche tornare utili in altri momenti di un pranzo o di una cena o di un ricevimento in piedi, sono preparazioni alla portata di tutti anche se richiedono un po' di tempo. Qui è solo il caso di ricordare che è decisivo il trito ottenuto come base da cui partire: più o meno fine secondo le intenzioni, diventa un composto variamente denso e dai possibili mille sapori a seconda degli altri ingredienti che volete aggiungere (spezie, uova, formaggio, ecc.).

Un cenno infine al fatto che a volte le erbe finiscono per dare il tono ai primi piatti insaporendo e dando colore direttamente alla pasta o agli gnocchi. Le c. d. paste verdi non si comprano solamente al supermercato e non sono colorate solo con gli spinaci. In casa, se si dispone di un minimo di tempo, si possono ottenere ottime paste fresche e gnocchi saporiti utilizzando erbe dalle ottime capacità tintorie e dal sapore particolare, mescolate dopo cottura e riduzione in trito tipo poltiglia alla farina. Ovviamente possono essere lavorate nel formato desiderato, anche con un minimo di attrezzatura casalinga.

A parte la ricerca personale che potete fare, possiamo suggerirvi alcune specie sperimentate da tempo e che danno di sicuro un buon risultato, a cominciare dalle ortiche e passando per la parietaria - preferite la *Parietaria officinalis* per raggiungere prima la quantità desiderata - specie entrambe pressoché inconsistenti dopo la cottura, soprattutto la seconda, ma dalle grandi capacità di tingere di verde, dal buon sapore e dal grande contributo rimineralizzante al nostro corpo.

Erbe selvatiche per insalate e contorni

Una delle destinazioni più frequenti delle erbe selvatiche, specie se primaverili o comunque giovani, sono le insalate miste, quelle che si indicano comunemente con il termine “misticanza”, parola che sempre più spesso da qualche tempo compare nelle trasmissioni televisive e sulle riviste del settore. Al di là delle mode, e senza cedere a certi eccessi crudisti che possono provocare dei problemi, il consumo di insalate è utile anche per il nostro organismo giacché il consumo di verdure crude è necessario per poter contare su una alimentazione equilibrata. Come per le insalate che acquistate, le misticanze d'erbe spontanee fanno bene soprattutto se riuscite a variare spesso la loro composizione, così da poter contare sull'apporto di sostanze benefiche differenti. Non fissatevi quindi su una specie in particolare, soprattutto se ne fate un uso intenso, perché intolleranze individuali e sovradosaggio purtroppo funzionano come per i farmaci.

Ricordate soprattutto che dovete provvedere a un accurato lavaggio e risciacquo in acqua corrente di quanto avete raccolto e non mettere solo “a bagno” le vostre erbe, sia per via dei possibili germi nocivi e altre impurità che per ovviare a una certa ritrosia che qualche commensale può avere nel consumare erbe raccolte nei prati. Ci sono in commercio sostanze con funzioni antisettiche e disinfettanti, che possiamo consigliarvi di usare in fase di lavaggio, se però operano senza sconvolgere il sapore di quanto avete raccolto e non sono diversamente tossiche.

Una buona misticanza di tenere erbette primaverili non ha mai un numero fisso di specie e risulta ancor più gradevole con la presenza di alcune aromatiche di stagione dal sapore particolare, ad esempio pimpinella o crescione (*Nasturtium officinale*), da usare tuttavia in misura controllata ove aroma e sapore risultino particolarmente intensi da coprire gli altri. Al di là del ritornello popolare che l’insalata “non è bella se non c'è la pimpinella”, è vero che essa è in qualche modo equilibrata se mette insieme erbe dall’amaro leggero ed erbe dal sapore più delicato, come ad esempio gli strigoli o la valerianella. Nelle insalate selvatiche risultano particolarmente gustose le tenere foglie della costolina raccolte alla fine dell’inverno (sono forse la più saporita insalata che c’è), ma anche quelle tenere di specie come tarassaco, crespigni, caccialepre, rosolacci o finocchi selvatici, in

genere graditi da chiunque nella loro dimensione più delicata.

Questi sono solo degli esempi e il numero delle erbe che possono finire nelle misticanze primaverili non è, almeno in teoria, meno vario di quello destinato alle misticanze cotte. Di alcune, pure riportate in molti manuali d'erbe, siamo però certi che, dopo averle provate, farete tranquillamente a meno. In ogni caso conta anche il condimento, che ovviamente seguirà il vostro gusto, anche se il modo più tradizionale e ovunque riportato, ossia con poco sale e aceto di vino o limone - e più abbondante, ma non troppo, olio extravergine di oliva - va sempre apprezzato perché tratta le erbe con una certa delicatezza.

Non è detto comunque che bisogna cedere ai ripetuti consigli che da secoli vengono dispensati da tutte le parti su come condire l'insalata e si possono ovviamente utilizzare i condimenti che più aggradano al palato, così come del resto potete accompagnare le erbe raccolte a molti vegetali coltivati e ad altri alimenti che vegetali non sono, come avviene nelle mille insalate oggi suggerite su ogni media. Anche la tradizione, nel tentativo di ottenere combinazioni più saporite, conosce modi diversi di condire certe erbe a crudo, come quella ad esempio di certe aree alpine che vuole le tenere foglie del tarassaco primaverile condite con sfrigolante pancetta e il suo sugo di cottura (con aggiunta o meno di una spruzzata di aceto).

Fra gli esempi più semplici e frequenti in materia di accostamento, come abbiamo già accennato, c'è quello della porcellana (*Portulaca oleracea*) visto sopra - una delle migliori erbe selvatiche quanto a proprietà salutari, se non forse la migliore - pianta spontanea molto conosciuta e diffusissima a partire dalla tarda primavera, non fosse altro perché infestante degli orti familiari, che si combina molto bene con certi ortaggi estivi sempre a portata di mano come cetrioli, pomodori, cipolle. Molti sono gli ortaggi più che benvenuti nelle insalate selvatiche, soprattutto se di stagione e quindi pieni di sapore. Sono capaci di dare luogo a gustose combinazioni non solo gli onnipresenti pomodori, ma anche finocchi, carote *à la julienne*, cipolle, porro, sedano, e fra le aromatiche prezzemolo, cerfoglio, rucola e ruchetta, aneto, ecc..

Le erbe selvatiche possono comunque fungere da contorno ben oltre la forma delle insalate. Cotte ad esempio possono costituire ottimi contorni che servono ad accompagnare pietanze di carne o di pesce, o anche solo verdure che, variamente condite, possono essere consumate anche da sole, specialmente in questi tempi di trionfo dei vegetali.

Misticanze di erbe spontanee, variamente composte quanto a numero di specie, come per le minestre, dopo la lessatura - più o meno leggera in funzione del seguito del procedimento - possono svolgere alla grande la funzione di contorno. Cotte, si possono "ripassare" in padella e variamente insaporire, variando dalla più classica aggiunta di olio, aglio e peperoncino a ciò che di più insolito suggerisce la vostra fantasia. Il livello della stufatura, il controllo del fuoco, l'aggiunta dei condimenti opportuni saranno premiati a seconda della vostra abilità e in funzione del risultato che volete ottenere.

Il sapore finale delle erbe "ripassate" potrà variare di molto, allontanandosi da quello delle erbe appena lessate e anche dall'amaro originario. Basta utilizzare sapientemente un condimento, aggiungere sale e aromi quanto basta e padroneggiare il fuoco vivace e il risultato finale può essere assai più grato al palato. Del resto sono note le trasformazioni chimiche che operano in questo modo sugli alimenti e l'effetto che si può ottenere sulla nostra percezione del gusto. Basta pensare alla differenza tra un pollo lesso e uno arrosto e del ruolo che gioca la crosticina ottenuta

dalla pelle.

Naturalmente la scelta sul come e cosa cucinare è strettamente individuale e, oltre che delle pietanze da accompagnare, in funzione dei bisogni e dei desideri di ciascuno. In genere - ma vale per ogni alimento usato in cucina - è anche molto importante conoscere quello che intendiamo consumare, in questo caso la specie che utilizziamo. Una specie ovviamente non è un'altra, quanto a sapore ma soprattutto quanto a effetti sull'organismo, spesso benèfici ma in certi casi anche tossici. È importante considerare l'effetto che può fare sul sapore finale anche l'aggiunta di un condimento o un'abbinamento con altri alimenti.

Le erbe più frequentemente destinate ad essere ripassate in padella possono essere divise, se si vuole, in due grandi gruppi, quello delle c. d. erbe amare, il folto gruppo delle più note asteraceae (tarassaco, crespigni, costoline, radicchielle, ecc.), e quello delle erbe che amare non sono, costituito da spontanee appartenenti a diverse famiglie e soprattutto ad alcuni generi di un'altra grande famiglia, quella delle brassicaceae (diverse spontanee del genere *Brassica* e inoltre senapi, ramolacci, erisimo, borsa del pastore, ecc.). Nella scelta considerate che la tradizione popolare, con più di un fondo di verità, attribuisce a quelle del primo gruppo quasi sempre benefici effetti sull'organismo, diuretici e disintossicanti, mentre le brassicaeae ripassate passano per lo più per essere "riscaldanti", di complicata digestione, ancorché il loro buon sapore, soprattutto dopo una sapiente stufatura in padella, ne facciano in molte aree un irrinunciabile contorno di carni di maiale arrosto o alla brace.

Oltre a quelle appartenenti a queste due grandi famiglie ci sono anche altre specie erbacee le cui foglie o rosette vengono tradizionalmente ripassate in padella allo stesso modo, a cominciare dalle tenere rosette dei rosolacci - le venete *rosole* o la pugliese *paparina* - e da biete selvatiche e Buon Enrico. "Come gli spinaci", espressione che troverete di frequente, vuole invece indicare per lo più la stufatura delle foglie direttamente in padella, dove le erbe sono pronte dopo una rapida cottura effettuata direttamente "con la loro acqua", come si suole dire, magari stimolata da una precoce ancorché lieve salatura che stimola la fuoriuscita dei liquidi interni. Il condimento nel piatto segue anch'esso quello degli spinaci: olio, limone, formaggio grattugiato, ecc.

Naturalmente i modi di preparare verdure spontanee cotte come contorno non si limitano al ripasso o alla cottura in padella. Ad esempio con l'espressione "come gli asparagi" si intende per lo più la cottura nell'asparagiera o a vapore, come per i domestici turioni, e poi il loro condimento o accompagnamento con olio, burro fuso, uova in padella, ecc... In taluni casi l'espressione è da intendere anche come una moderata lessatura. L'indicazione va bene per i turioni delle varie specie del genere *Asparagus*, ma viene usata anche per quelli del pungitopo e per i teneri getti del tamaro (*Tamus communis*), i quali richiederebbero invece una cottura in acqua abbondante, meglio se con cambio della prima acqua, per eliminare ogni rischio tossico nei secondi e per correggere l'eccesso di amaro in entrambi.

"Come gli asparagi" in un senso assai generico si usa anche per i nuovi getti rossicci della barba di capra (vengono decisamente meglio a vapore), ma anche i lunghi e teneri piccioli di alcune specie, come quelli della bardana, gli steli degli asfodeli, i gambi ancora erbacei del Buon Enrico, i polloni primaverili dei comuni rovi, ecc., che richiedono talvolta anche una preliminare e specifica preparazione di pelatura dell'epidermide più fibrosa o coriacea prima della cottura.

Come detto, trattando di contorni, anche nel caso delle piante spontanee è importante la capacità di abbinarli al meglio alla pietanza principale. In genere si trovano in Rete o a stampa buoni consigli sugli abbinamenti e, fermo restando che il gusto rimane un fatto individuale, è quasi sempre utile seguirli, almeno per andare un po' sul sicuro. Per i meno esperti aiuta anche il tenere presente che in diversi casi si possono immaginare i risultati degli accostamenti prima di disporre del raccolto, facendo riferimento a verdure coltivate di uso comune che sicuramente si sono già sperimentate: l'esempio della catalogna è molto utile per le erbe amare, così come le biete per alcune specie selvatiche della stessa famiglia (Chenopodiaceae).

7. Le preparazioni con erbe e frutti spontanei

Fritti e frittate

Un'altra delle destinazioni più tipiche di molte delle specie di erbe selvatiche che potranno costituire il vostro raccolto è la frittura, per lo più nella forma della frittata, giacchè, fatta qualche eccezione, è d'obbligo l'accostamento di certe erbe con le uova. Non mancano tuttavia altre forme di fritto, anche se non sono molte quelle erbe o certe loro parti che la tradizione usa friggere in pastelle di varia preparazione, e non senza motivo: l'accostamento diretto delle nostre foglie all'olio bollente le renderà per lo più immangiabili.

È noto che con il generico termine di frittata si possono intendere preparazioni diverse della cucina domestica, talvolta presa in prestito anche da quella alta, e comunque tradizionale, nel senso che il loro uso si tramanda sicuramente da diverse generazioni. Ci sono le omelettes, obbligatoriamente ripiegate, e quelle con le uova strapazzate, le frittate dorate da entrambi i lati e quelle lasciate variamente umide, al centro, o anche ai lati, ecc.. Al momento queste ultime sembrano essere quelle più alla moda ma anche in questo ambito le mode cambiano.

Cime di luppolo, asparagi selvatici, strigoli e alcune altre specie comuni sono fra le erbe più frequentemente destinate alle frittate. Del resto non solo fanno bella vista sui vassoi delle sagre dedicate al selvatico, ma sono frequenti e decisamente consigliabili nella cucina domestica quotidiana di chi ama lo spontaneo. Fra quelle che potrete utilizzare con maggiore successo non dimenticate però le aromatiche spontanee, che possono essere usate come il più coltivato prezzemolo, da sole o in un misto finemente tritato.

Scegliere di preparare una frittata con una sola specie spontanea o con un misto d'erbe dipende da voi e ciò vale tanto per le aromatiche che per tutte quelle erbe che aromatiche non sono. Consigli e "trucchi" per rendere più appetitose le frittate si trovano però dappertutto, ma siamo più che certi che sapete fare anche da soli. Nonostante mille avvertenze mediatiche che vogliono convincervi che si tratta del piatto più difficile per uno chef, si tratta di preparazioni caratterizzate da una certa facilità di esecuzione, altrimenti non si comprenderebbe perché le frittate d'erbe siano sempre collocate al primo posto tra gli impieghi del cibo selvatico.

Qui ricordiamo solamente qualche accorgimento di cui tenere conto. Intanto le così dette erbe amare, che tanto fanno bene alla salute e che trovano di solito largo impiego in cucina, fatta anche qui qualche tradizionale eccezione, in genere non sono le benvenute in queste preparazioni. Neanche noi amiamo molto le erbe amare in frittata - naturalmente i gusti sono strettamente personali - ma facciamo qualche eccezione per certe aromatiche, tenendo controllate le quantità, come balsamita (*Balsamita major*) ed erba amara (*Tanacetum partenium*).

Le aggiunte di altri sapori alle frittate hanno molta importanza perché tanto più sono intensi tanto più riducono e modificano la percezione di quello delle erbe usate. Oltre gli abituali e doverosi sale e pepe q. b., è noto che alle uova sbattute si possono aggiungere formaggio grattugiato, prosciutto a dadini, pancetta, patate, cipolle, ecc.. Potete quindi trasformare senz'altro la vostra frittata in qualcosa di più appetitoso, ma dovete tenere in debito conto che certamente il ruolo che svolgeranno le vostre erbe sarà diverso.

Considerate che il sapore delle vostre erbe non sarà lo stesso, anche usate una alla volta, se scegliete tipi di frittata diversi. Una frittata "umida", data la velocità di esecuzione e le temperature moderate conduce a un sapore finale differente sia dell'uovo che delle erbe, rispetto a una frittata

molto “colorata” da tutti i lati, cotta a fiamma più alta e per un tempo maggiore, ciò che ha dato luogo a trasformazioni chimiche atte a modificare profondamente il sapore di tutti gli ingredienti.

Se le vostre erbe selvatiche sono poche, ma anche se bastano, potete anche aggiungere alle frittate qualche foglia coltivata cotta, come spinaci o biete, da costa o da taglio. Potete aggiungere sempre le erbe aromatiche che preferite, se le preferite. Fra coltivate e spontanee avete solo l'imbarazzo della scelta, fermo restando, ma è il minimo da sapere, che le aromatiche si aggiungono il più tardi possibile, soprattutto se si tratta di quelle che andrebbero usate esclusivamente a crudo.

Anche per quanto riguarda l'esecuzione della frittata possono valere certi buoni consigli, ma potete intraprendere strade alternative tutte vostre se volete raggiungere risultati particolari, ugualmente apprezzabili al palato. In linea generale, per la preparazione di una buona frittata le erbe devono essere sempre scottate per pochi minuti, strizzate ed eventualmente tritate grossolanamente e aggiunte alle uova. In diversi casi si può invece optare per la loro rapida stufatura in padella, con la “loro stessa acqua”, favorita da una leggera salatura preliminare già al momento di accendere il fuoco, cui aggiungerete presto olio o burro. Molto dipende dalla specie che si usa ma non è opportuno farlo con i germogli di vitalba o del tamaro, che vanno convenientemente sbollenatati in precedenza in acqua abbondante per garantirsi della perdita delle loro sostanze tossiche. Nel caso dei turioni di asparagi selvatici e pungitopo l'operazione preliminare può essere utile a far perdere all'alimento una parte dell'amaro.

Anche la sbattitura delle uova, più o meno prolungata, ha un qualche significato di rilievo nel risultato finale, così come fa una certa differenza che le erbette siano mescolate al composto che viene poi versato tutto in una volta nell'olio ben caldo o che invece l'uovo venga versato in padella sulle erbe ben stufate e ormai condizionate dall'olio ben caldo. Quest'ultima modalità va bene anche per ottenere lo “strapazzamento”, se il risultato delle uova strapazzate vi piace. È una modalità spesso utilizzata in chiave familiare – per la quale potete aggiungere anche le uova intere alle erbe già ben condite in padella e “strapazzare” con decisione prima che si rapprendano - ma potete utilizzare il risultato come arredo di crostini e dintorni in occasioni più formali.

In genere tutte le versioni delle così dette frittate con le erbe hanno la buona qualità, molto più di quelle con altri ingredienti, di poter essere servite calde, tiepide o addirittura fredde. A proposito potete anche ottenerne delle versioni più delicate usando il forno, soprattutto se vi servono un buon numero di mini porzioni per accompagnare in modo originale aperitivi e rinfreschi. La frittata da forno è decisamente più delicata e per molti non è neanche una frittata, ma presenta alcuni vantaggi se si tratta di prepararla per molte persone.

Anche gli alimenti selvatici, erbe o loro parti, come accennato, possono finire in pastella e diventare delle ottime preparazioni da servire come antipasti, con aperitivi o anche in sostituzione di altre portate. È evidente però che il fritto di verdure è altra cosa rispetto ai vari tipi di frittata e richiede tecniche di esecuzione assai diverse. Intanto richiede un buon olio per frittura in cui immergere le verdure pastellate – la nostra preferenza va sempre per l'olio evo, non economico ma importante per la salute, soprattutto se friggete molto – e una quantità che stando ai calcoli degli esperti deve essere almeno quattro volte quello del preparato presente nell'olio. Fra i consigli importanti occorre ricordarsi che per ottenere una buona frittura bisogna immergere le verdure in adeguata pastella, procedere a piccole quantità, utilizzare una padella dai bordi alti e senza coperchio, mantenere alta la temperatura dell'olio, asciugare l'olio su carta assorbente e salare solo a fine cottura.

Quanto alla pastella e al modo di prepararla la scelta è ampia, anche se si parla sempre di farine bianche, con o senza un poco di latte, uovo sbattuto, pane grattugiato, tutti alimenti che comunque sono necessari a produrre quel'involucro dorato che costituisce l'appetitoso e il buono dei fritti, la vera attrazione fatale. Ma alla vostra pastella potete aggiungere altri ingredienti e agenti “lievitanti”, nella quantità contenuta e opportuna, come un goccio di liquore secco, birra, bicarbonato, ecc..

Un principio importante è poi che le pastelle devono proteggere l'anima verde e il sapore “originario” delle erbe e quindi devono avvolgere completamente il contenuto. Vale per alcune preparazioni tradizionali e vale per le vostre sperimentazioni, ma anch'esso ha comunque le sue (poche) eccezioni, perché certe verdure selvatiche, più consistenti, possono assumere una loro

propria e saporita crosticina dorata. Potete ad esempio mescolare alla vostra pastella, in pari misura, abbondante finocchietto, lessato usando non solo le fronde ma anche le tuniche e i fusticini teneri di un certo spessore, per ottenere frittelle destinate ad appetitosi antipasti o da servire a buffet.

Oltre ai ricordati finocchi selvatici, altre verdure selvatiche possono far parte della vostra pastella e diventare ottime frittelle, come con le tradizionali cime del luppolo o la borragine, ma se ne possono ricordare altre, meno scontate ma interessanti per il loro risultato finale, come le frittelle che si ottengono con i fiori di robinia o con quelli più ad effetto dell'albero di Giuda (*Cercis siliquastrum*), con la portulaca o con i bulbi dei lampascioni (dopo adeguato trattamento), con le foglie di salvia dei prati o con i nuovi getti erbacei dei rovi, e ovviamente quelle con certe aromatiche che conservano anche dopo la frittura un loro buon profumo. Sono ovviamente utilizzabili anche certi altri fiori commestibili, con l'avvertenza che quelli di scarsa consistenza possono dare risultati deludenti, se ci si attende anche solamente un'apprezzabile estetica.

Preparazioni da forno

Altra tipica destinazione delle piante spontanee, e delle erbe in particolare, è il forno di casa, da cui passano molte preparazioni, dalle torte salate alla pizza alle focacce di vario genere. Ovviamente parliamo sia di erbe come ingredienti fondamentali di certi prodotti già prima del passsaggio in forno che di erbe (ma anche certi frutti) che servono da ripieno, ornamento o aggiunta di prodotti che in forno sono già stati cotti. In entrambe le forme la tradizione locale si è sbizzarrita, tant'è che le erbe cotte in varia mescolanza, o anche nella versione di una sola specie, costituiscono il miglior ripieno di erbazzoni, cresce, piadine, crescioni, panzerotti, calzoni, così come al selvatico si può ricorrere per guarnire dopo cottura pizze, crostate, ecc..

Le torte salate - che possono costituire un ottimo piatto unico ma anche un secondo ricco e all'occorrenza uno spuntino sfizioso e possono aiutare a comporre antipasti e accompagnamenti per aperitivi - sono probabilmente, nella varietà della diverse tradizioni locali, gli esempi più noti dell'utilizzo di misticanze cotte, variamente insaporite, da sole o come base essenziale per composti più complessi e gustosi ottenuti mediante l'aggiunta di formaggi, salumi, uova, ecc.. Gli esempi più noti delle torte d'erbe sono forse la torta pasqualina e lo scarpazzone, ma sono davvero innumerevoli le torte salate che si preparavano nelle nostre campagne, specialmente in primavera, utilizzando le piante spontanee disponibili e aggiungendo uova, formaggio o ricotta per il ripieno. In diverse aree la tradizione della torta d'erbe primaverili è viva ancora oggi, trasformata in alcuni casi in specialità da sagra.

Con le misticanze di erbe spontanee, lessate e insaporite, si preparano ottime farciture per le più note preparazioni che oggi passano per cibo di strada, ma che si possono preparare in casa o acquistare in qualche caso, come le piadine, negli esercizi della grande distribuzione. Anche in questo caso l'aggiunta di qualche ingrediente in abbinamento alle misticanze completa l'opera: acciughe, squacquerone, formaggi filanti, ecc.

Il misto d'erbe si può utilizzare sia per quelle preparazioni da forno che costituiscono un qualche involucro a loro protezione, nascondendo e proteggendo in qualche modo il contenuto dal calore eccessivo, sia con quelle che non hanno questa funzione o la svolgono solo in parte, come ad esempio le *quiches* ma anche pizze e focacce di vario genere. In questo caso dovete tenere bene in conto l'effetto del calore sulle vostre erbe, che varia da specie a specie e che può costituire, se

non ben regolato, un problema per il risultato finale, seppure a volte possa anche diventare un modo per ottenere sapori particolari dalle vostre erbe. Solo l'esperienza può consigliarvi per il meglio.

Molte preparazioni casalinghe, nelle più svariate forme, sono oggi facilitate dalla possibilità di acquistare paste sfoglie di varia natura già pronte per l'uso, pasta brisè, frolla dolce e salata, o pasta base per pizza o pane, con tutte le varianti del caso. Usatele senza remore se il tempo non vi consente di fare altrimenti, ovviamente con un certo riguardo per la qualità e se soddisfano le vostre esigenze specifiche, posto che le differenze fra un prodotto e un altro sono senz'altro molte.

Quanto a cottura, l'uso sapiente delle temperature del forno è un fattore decisivo. Tenete conto che per pizze e focacce, a seconda delle erbe, si può guarnire fin dall'inizio, durante o alla fine, fuori dal forno. Talune verdure possono anche essere aggiunte crude, senza preventiva lessatura - se ad esempio disponete di abbondate e "grasso" crespigno - ovviamente poco prima di concludere la cottura e avendo piena consapevolezza dell'effetto finale che tale scelta comporta. Se si tratta di erbe aromatiche, anche da insalata, è opportuno fare come si vede fare ormai in tutte le pizzerie con l'onnipresente rucola: la guarnizione di pizze e focacce fuori dal forno, sulla preparazione ancora caldissima.

Dal forno passano anche tutti quei prodotti finali a base di paste varie che costituiscono le basi per snacks, tartine e altri sfiziosi accompagnamenti di aperitivi e antipasti, nelle loro infinite forme, - dai vol au vents ai cestini, dalle barchette alle mini quiches, dai fagottini a rustici di ogni genere - oltre ovviamente a bruschette, crostini e crostoni che vogliate servire caldi, tiepidi o freddi Tutti supporti che potrete farcire o guarnire a vostro piacimento con le più fantasiose combinazioni selvatiche.

Dal forno vengono in fondo anche pani e panini di ogni tipo (e in forno tornano se li vogliamo riscaldare). Un cenno lo meritano anche loro, dato il possibile accostamento col selvatico. Come per le altre preparazioni, peraltro, al di là delle mode e della convenienza, anziché acquistarli in infinite varietà avremmo anche la possibilità di prepararli in casa.

Come è noto pani e panini sono di per sé aromatizzabili in vario modo, ma naturalmente possono essere anche variamente farciti con il vostro raccolto selvatico. È del resto appena il caso di ricordare che le misticanze cotte la sera, variamente insaporite, sono servite nella società contadina in diverse parti d'Italia anche a farcire il pane della colazione o del pranzo del giorno. Si trattava di combinazioni rapide ed efficaci, quando c'era il pane. Oggi che la dimensione del pane condito o farcito è normalizzata nell'idea di panino, onnipresente nelle sue svariate forme, è possibile utilizzare anche questo tramite per veicolare abitudini antiche cui potrete dare veramente un tocco di originalità, a freddo o con il passaggio in forni e fornetti, anche quelli a microonde, presenti ormai in tutte le case.

Potete attingere qui e là per suggerimenti ed esempi di buone pratiche, anche da culture alimentari diverse e innovando per conto vostro. Cominciate dalle sperimentazioni più banali: ad esempio potete introdurre nei vostri sandwiches delicati aromi di aglio senza le note e indesiderate conseguenze del cugino domestico semplicemente ricorrendo a erbe spontanee comuni come l'erba cipollina, l'aglio ursino e l'alliaria. Ma gli esempi possono davvero essere molteplici.

Il forno è destinato a ospitare anche biscotti e altre preparazioni dolci in cui possono entrare parti del raccolto che potete fare in natura. Non tutti i dolci passano dal forno e quindi non tocchiamo argomenti da pasticceria e dintorni - anche più avanti accenneremo di sfuggita all'utilizzo in questo campo di salse, confetture, ecc. - ma è qui che possiamo ricordare come anche la tradizione faccia un grande utilizzo di alcuni ingredienti, a cominciare dalla frutta secca (noci, nocciole, castagne) per ripieni e guarnizioni e continuando con semi di finocchio o di anice (frutti) come gradevoli aromi. Gli esempi in questo caso non sono moltissimi, ma potrebbero continuare.

Un cenno va fatto infine alle farine, che vengono ancor prima del forno e delle preparazioni finali e servono a confezionare dai prodotti più semplici a quelli più impegnativi o anche lo stesso pane di ogni giorno. Nel tempo della miseria o della carestia al macinato destinato al pane veniva aggiunto tutto ciò che era riducibile alla forma di farina, talvolta anche tuberi o altre parti che provenivano da piante spontanee certamente tossiche e passavano per una lunga lavorazione che aveva il solo scopo di renderle commestibili. Non ci sentiremmo affatto di consigliarvi questa strada, ma ancora oggi si possono aggiungere alle farine o durante l'impasto contributi interessanti, e del resto dal

panettiere o nella distribuzione organizzata non troviamo anche pane alle olive, alle noci, ecc. ? Non si tratta quindi di una guarnizione, come nel caso dello stuzzicante pane altoatesino, ma di mescolare al momento giusto, anche fin dall'inizio, ingredienti come i semi che abbiamo detto o molti altri o farina ottenuta da altri semi, come quelli ad esempio dell'amaranto o del farinello (*Chenopdium albus*).

Sughi, salse e condimenti

Meno legate alle tradizioni, e forse anche per questo oggetto negli ultimi tempi di innovative sperimentazioni e proposte, anche commerciali, sono salse e sughi a base di piante spontanee, preparazioni di cui non si può non parlare trattando di cucina, almeno per il fatto che pur trattandosi di preparati di cui si può fare a meno pure possono costituirne l'anima stessa. Senza non ci sarebbero le italiche pastasciutte, e in questo dato di necessità un certo ruolo se lo giocano anche gli alimenti selvatici, oggi non meno di ieri, così che sughi agli stridoli o salse al buon Enrico possono essere un esempio di tradizione-innovazione e diventare proposte al pubblico dei turisti in luoghi che ne hanno particolare vocazione come la Riviera romagnola o la Valtellina.

La pratica e l'uso di salse è ovviamente molto antica, tutto potendosi frantumare e poi amalgamare nei mortai - fra i pochi utensili simbolo nei secoli allo stesso tempo di una cucina alta e meno alta - ma oggigiorno non ha praticamente limiti in cucina. Essa è indubbiamente favorita dall'ampliamento più recente della gamma delle aromatiche utilizzate, dalla frequenza con cui si possono incontrare (e acquistare) alimenti tipici di altre cucine e dal crescente uso alimentare di certe piante spontanee che sono entrate nel sentire culinario collettivo, come ad esempio finocchietto o tarassaco.

Anche se non si vuole cedere all'influenza della nostra cultura del pomodoro, sono diverse le erbe, aromatiche o meno, che si possono variamente combinare con olio, semi oleosi, aromatiche e altri ingredienti per ottenere rapidamente ottime salse, buone per condire pastasciutte non meno che per guarnire bruschette, crostini e altre forme di accompagnamento ad aperitivi e antipasti. Potete inventare da zero o partire da basi note e variare. Vale sia che si tratti di ricavarne condimenti semplici e di uso immediato sia che invece le vostre salse e i vostri sughi siano destinati per altri motivi a finalità più "importanti", o per via del ruolo svolto nell'assicurare la buona riuscita nel suo complesso o per via della preparazione da accompagnare o anche "solo" in ragione dell'occasione sociale in cui la proponete.

Qualche azienda dalla vista lunga ha fatto delle salse e dei sughi "assai particolari" la loro produzione simbolo o principale e diverse altre le hanno seguite con discreto successo di vendita, ma per quello che qui ci interessa vi suggeriamo di provare nuove combinazioni tra le mura di casa. Possiamo darvi qualche indicazione e per il resto farete voi. Fra le proposte che stanno riscuotendo maggiore successo ci sono come esempio quelle a base di aglio ursino, il cui uso è sempre più frequente, tanto che a creme e pesti già pronti di provenienza commerciale e culturale centroeuropea si aggiungono ormai anche marchi italici.

Troverete in rete o nei ricettari un gran numero di ricette, spesso frutto di apertura all'innovazione o dello stimolo della necessità di chef e casalinghe, ma nessun altro ambito delle preparazioni a base di spontanee di questo capitolo è aperto alle vostre sperimentazioni come quello dei sughi e

delle salse. I primi li tralasciamo - per diversi motivi, tra i quali, non ultimo, il fatto che la differenza concettuale fra le due preparazione spesso nella pratica è tutt'altro che chiara - mentre per il resto può tornarvi utile qualche indicazione per quelle preparazioni che non serviranno alle pastasciutte.

Un genere particolare di salse abbastanza semplici, comunque insolite per molti, e di cui parliamo anche più sotto trattando delle conserve, non nascono dall'azzeccata miscela di diverse ingredienti ma sono il prodotto particolare che si ricava da un solo alimento base, essenzialmente frutti, anche spontanei ovviamente. Per lo più non si aggiungono ingredienti integrativi o correttivi. Sono destinate quasi sempre ad aromatizzare o "condire", a dare comunque sapore ad altre portate più importanti. Non mancano anche in questo caso i prodotti tradizionali, soprattutto di cultura mitteleuropea, presso comunità più avezze a utilizzare al meglio la più modesta varietà e quantità di frutta disponibile rispetto alle aree mediterranee.

Se è noto che si ottengono ottime salse da tutti quei così detti piccoli frutti che possiamo acquistare nei supermercati, ma anche raccogliere spontanei - lamponi, ribes di vario tipo, uva spina, mirtilli - meno noto è che si possono ottenere ottime salse anche da corniole, nespole, prugnoli, e non solo. A seconda dei frutti e delle modalità di preparazione, dai frutti spontanei si ricavano ottime salse dolci e acidule. Le prime sono buone, insieme alle gelatine, per accompagnare soprattutto gelati, semifreddi, zabaglione e cheesecakes o altri prodotti dolciari, mentre le seconde sono più indicate per accompagnare il pesce d'acqua dolce e soprattutto certe carni. In genere gli accostamenti sono già stati sperimentati e uno non vale l'altro, ma talvolta la stessa salsa è usata tradizionalmente, ed è buona, per accompagnare preparazioni molto diverse tra loro, come la salsa di more o quella di sambuco.

Dalla più semplice vinaigrette o citronette ottenuta dalla emulsione di olio e aceto (o limone) e sale, potete del resto già operare aggiunte interessanti, a cominciare da alcune aromatiche importanti, come timo, maggiorana, menta o dragoncello. In Sicilia e nell'estremo Meridione d'Italia l'aggiunta a questa base del profumatissimo origano locale e di eventuale aglio diventa il profumato salmoriglio con cui vengono aromatizzate le carni alla griglia. E anche questo noto condimento può essere un punto di partenza per nuove proposte.

Parlando di condimenti lasciamo al capitolo successivo il discorso sull'utilizzo delle aromatiche spontanee in cucina ma un cenno va fatto anche ad aceti, oli e vini aromatizzati di uso culinario, il cui utilizzo è anche in questo caso in parte connesso ad antiche tradizioni locali. Soprattutto però, in particolare per quanto riguarda i primi due, va considerato che il loro uso sapiente può garantire talvolta un bel successo gastronomico.

Aromatizzare questi liquidi è abitudine molto antica, una pratica che un tempo incrociava spesso strumenti e metodi della medicina. Molte erbe medicinali cedono con facilità i loro aromi e le loro sostanze attive a un solvente, ma se questo si può adoperare in cucina in funzione gastronomica si apre la strada anche a molti usi e abbinamenti. Il procedimento per aromatizzare olio, aceto e vino è fra i più facili, dal momento che è quasi sempre sufficiente lasciare macerare la o le aromatiche scelte in un vaso di vetro e dopo un certo tempo, variabile da combinazione a combinazione, filtrare, conservando poi il ricavato in luogo buio e fresco per usarlo all'occorrenza.

Talvolta si possono anche lasciare le erbe aromatiche nelle stesse bottiglie di vino o di aceto, ma più per ragioni estetiche che per altro, dal momento che dopo un certo periodo gli aromi sono stati del tutto ceduti al solvente. Potete provare a riprodurre prodotti tipici di questo genere, come può essere l'"*aspretto di more*" della Lucchesia, un aceto aromatico assai particolare, o la marchigiana *"salamora di Belvedere*", un olio aromatico tradizionale ottenuto con l'apporto di bucce d'arancia e fronde di finocchio selvatico. Ma anche in questo campo la fantasia casalinga può andare ben oltre la tradizione e molti potrebbero essere i modi per stupire i vostri ospiti a tavola. Un esempio: per ottenere un aceto dal colore speciale sono utili dei fiori di borragine ed è sufficiente far macerare i fiori nell'aceto di vino bianco per un mese e poi filtrare per ottenere un aceto dal bellissimo colore blu.

In genere è consigliabile, ma non è un obbligo, utilizzare aceto di vino bianco per la preparazione di aceti aromatici casalinghi. Ricordatevi più che altro che è opportuno far riposare la macerazione al buio, scuotendo di tanto in tanto, non dovendosi praticare un particolare o costante rimescolamento perché gli aromi siano ceduti ai solventi. E alla fine operare una buona azione di

filtraggio.

Per il procedimento di aromatizzazione dell'olio è molto importante tener conto che nell'olio l'acqua delle erbe, anche quella di vegetazione, può causare muffe e rendere variamente pericolosa la preparazione. Per evitare questa spiacevolissima conseguenza è bene inserire nell'olio elementi molto asciutti, seccati o quasi, o aromi carichi di oli essenziali (es.: origano o timo). Sia che si tratti di aromatizzare olio o aceto, in funzione dell'uso che dovete farne può anche essere aggiunto alle erbe aromatiche aglio, alloro o peperoncino, tenendo conto che non si tratta proprio di aromi impercettibili e che quindi daranno al risultato anche il loro forte carattere. In ogni caso quando mescolate più erbe tenete conto degli accostamenti, evitando di far "sparire" aromi che se invece utilizzati da soli renderebbero gradevole l'uso dell'olio o dell'aceto.

Tenete conto che la qualità dell'olio e dell'aceto di base è molto importante – e anche del vino, se dovete usarlo per marinate o per sfumature di carni, pesce o riso – e che sta a voi e al vostro gusto azzeccare tempi e modi della preparazione. Possiamo solo consigliarvi, nel caso di mescolanze di aromi, soprattutto per gli olii, di limitare l'aglio nelle combinazioni da destinare alle verdure, di aggiungerne un po' di più in quello per carni, combinando altresì alloro, salvia o rosmarino per le carni, e origano, finocchietto, o maggiorana, anche da sola, per i pesci. Ma immaginare che ci si possa fermare solo a queste aromatiche da vecchio ricettario è quanto mai limitativo, tanto più che *de gustibus ...!*.

Anche in questo caso in Rete si trova trova di tutto. Potremmo suggerirvi un buon numero di apprezzabili combinazioni ma ci limitiamo a proporre un paio di aceti tradizionali che non potranno che avere successo: quello di lampone e quello di corbezzoli, entrambi dal bel colore rosso, che acquistano in questo caso non da erbe messe a macerare ma dai frutti molto colorati usati. Il primo è ideale per insalate ma anche per marinare o insaporire carni bianche e pesce, in special modo il salmone, si ottiene lasciando macerare i lamponi, al buio per almeno un paio di settimane, in aceto preferibilmente di mele oppure in aceto di vino bianco, bollente al momento iniziale. Il secondo è molto usato in certe aree dell'Oriente mediterraneo ed molto buono per aromatizzare verdure e carni arrostite. Si ottiene ponendo al buio per un mese in un litro di buon aceto di vino bianco un paio di manciate di corbezzoli non troppo maturi e qualche foglia di alloro.

Ricordiamo infine in questa parte riguardante i condimenti – un campo che potremmo ulteriormente allargare, ma che porterebbe troppo lontano - i così detti burri aromatici o burri composti, che costituiscono un modo di aggiungere sapore e carattere alle vivande interessate. Variamente utilizzabili per accompagnare carni o pesce oppure per essere spalmati sui crostini e tartine come base per le guarnizioni che vogliamo, trovano anch'essi molteplici impieghi. La loro preparazione non è meno semplice degli oli e degli aceti aromatizzati. Il burro va ammorbidito, "lavorato" fino ad ottenere una forma di crema cui aggiungere l'ingrediente prescelto - nelle proporzioni di non meno 30-40 g ogni cento di burro nel caso di erbe - in modo che il tutto risulti il più omogeneo possibile. Non occorre aggiungere altro se non, eventualmente un pizzico di sale e qualche goccia di limone, ma ovviamente si possono fare altre aggiunte e variamente combinare gli ingredienti aromatici.

L'utilizzo, entro limiti temporali accettabili a seconda degli ingredienti usati, può essere anche differito ponendo il composto in frigo, ciò che quantomeno consente di giostrare con i tempi necessari per altre operazioni in cucina. Diremmo anzi che, composto il burro, la forma ottenuta deve essere riposta in frigorifero per il tempo necessario almeno a riprendere la giusta consistenza e insaporire per bene. Ai molti possibili esempi di burri composti più comuni per antipasti - all'erba cipollina, al basilico, ai capperi, al dragoncello, ecc. - possiamo aggiungere fra i suggerimenti

anche quelli aromatizzati con aneto, pimpinella, finocchietto, rafano, crescione, ecc..

Le conserve

Parlando di preparazioni a base di piante spontanee un ambito da non trascurare è quello delle conserve, ancorché possa passare per meno importante rispetto a quello delle coltivate. Come per queste ultime infatti, anche le erbe e i frutti selvatici sono stati destinati da sempre, almeno in parte, ad una qualche forma di consumo rimandato nel tempo. Esso è stato reso possibile mediante procedimenti specifici che si tramandano da secoli o tecniche che si sono evolute più di recente grazie a certe innovazioni tecnologiche, e quindi nel panorama sempre più ampio delle conserve selvatiche non mancano oggi, allo stesso tempo, né i prodotti tradizionali né le nuove proposte commerciali.

Gran parte dei modi di conservare è nota a tutti e non saremo qui a ridescrivere quanto abbiamo appena detto nel capitolo della conservazione. Più che altro proviamo qui a ripercorrere le modalità più frequenti, facendo riferimento alle specie che meglio si prestano a questa destinazione e ricordando soprattutto che occorre conservare con metodi idonei e seguendo procedimenti corretti, in primo luogo e quanto meno per non incorre nei pericoli che possono generare gli alimenti mal conservati, a cominciare da quelli in olio. In subordine - ma evidentemente ha grande importanza - per perpetuare il più possibile le caratteristiche organolettiche degli alimenti, considerato che le procedure che vengono utilizzate sono necessariamente anch'esse “cucina” e quindi trasformeranno le vostre erbe e i vostri frutti in qualcos'altro rispetto a quando li avrete raccolti. Non vi restituranno un sapore simile a quello degli alimenti freschi, ma devono darvi un prodotto non troppo lontano da quello.

Le conserve sono preparazioni culinarie vere e proprie, anche quando doveste usare solamente il sole e l'aria o quasi nient'altro di ciò che avete raccolto. Non è quindi un caso che nelle pagine che precededono abbiamo dedicato alla conservazione uno spazio adeguato all’importanza che essa assume in questo lavoro dedicato a come cucinare lo spontaneo. Anche su questa tema potete trovare facilmente ogni sorta di approfondimento, comunque utile dal momento che qui ci terremo sulle generali.

Le modalità casalinghe di conservazione più comuni rimangono quelle in olio o in aceto. Frequente anche l'utilizzo di entrambi, per conservare nel primo ciò che può essere immerso, cotto o sbollentato nel secondo, o meglio, assai più spesso in una combinazione di acqua e aceto composta in percentuale variabile (e per un tempo variabile anch'esso) da specie a specie. Lo scopo è sempre quello di migliorarne la conservabilità o beneficiare di una diversa appetibilità. Olio e aceto - per le preparazioni in casa è decisamente consigliabile l'utilizzo di un buon olio extravergine e anche l'aceto deve essere di buona qualità - possono essere accompagnati a loro volta da aromi di vario genere, secondo il gusto personale e magari cambiando per il piacere di ottenere nuovi sapori (o semplicemente per provare a dare vita all'ultima ricetta consigliata). Fra gli aromi che più frequentemente accompagnano sottoli e sottaceti ci sono peperoncino, aglio, origano, varie parti di finocchietto, semi di aneto o coriandolo, pepe, chiodi di garofano, semi di senape, ecc.

Volendo risparmiare la fatica della preparazione - che non è poi così lunga e faticosa - si trovano in commercio un numero crescente di conserve a base di alimenti spontanei (o spontanei “coltivati”, dato che in certi casi è a questi che occorre rivolgersi), alcuni dei quali sono ormai certamente noti a tutti, come ad esempio i lampascioni. Volendo, anziché procedere a una loro impegnativa raccolta, là dove crescono, chi ama il tono dell'amaro che li contraddistingue non avrebbe che da trovare la marca giusta, dato che l’emigrazione interna li ha portati fra i banchi di tutti i centri commerciali e molte sono le aziende che li hanno a catalogo, ben al di là del territorio di tradizionale consumo. Una via di mezzo per prepararli secondo il proprio gusto passa per l'acquisto nei molti mercati all'aperto che li vendono nella giusta stagione. Ancorchè provenienti più probabilmente da coltivazioni di qualche altro paese del Mediterraneo - e non scandalizzatevi dato il contenuto delle pagine dedicate al selvatico che state leggendo - potete preparali da voi e contare su alimenti decisamente più freschi. La preparazione dei lampascioni non è breve,

richiedendosi un ripetuto passaggio in acqua per eliminare i toni eccessivi dell'amaro e la loro lessatura al punto giusto, che solo l'esperienza può consigliare. I risultati potranno essere comunque apprezzabili e soprattutto potete poi provare molte ricette.

Oltre ai lampascioni vengono sempre di più commercializzate, variamente conservate, anche anche altre specie spontanee e se cercate in Rete potete accedere ad acquisti on line davvero impensabili. Quasi sempre, soprattutto in caso di pesti o salse, dato il trattamento che possono subire per assicurare una lunga conservazione, vale però decisamente il consiglio di procurarvi direttamente dalla natura l'alimento base e prepararli in casa. Tutt'al più, come ripiego possibile nelle poche realtà in cui persiste ancora un mercato giornaliero del selvatico, acquistate dai raccoglitori che vendono il loro raccolto nei mercati rionali. Con l'avvertenza di sforzarvi di comprendere la serietà del venditore e della bontà della merce che vende, e di avere certezza, in alcuni casi, di cosa state comprando.

L'operazione di acquisto è comunque sempre consigliabile rispetto all'impossibilità di procurarvi da soli i vegetali desiderati. In commercio ci sono conserve di asparagi selvatici, pungitopo, cicorie, cardi, carline, finocchio marino, salicornia, radicchio di monte, germogli di vitalba, di tamaro, di pungitopo, ecc., specie che tuttavia in molti casi sono alla portata di una vostra passeggiata e possono essere ben preparate in forma di conserva in olio o aceto o in altro modo, secondo i vostri gusti e seguendo le specifiche modalità che ogni specie e ogni preparazione richiede. Alle specie elencate se ne possono aggiungere anche altre, che si ricavano dalla tradizione o che l'esperienza può suggerirvi, e altre ancora se ne possono sperimentare.

Si può ricordare l'esempio dei bulbi degli agli selvatici: alcuni hanno dimensioni accettabili per gratificare la pazienza di raccoglierli e di privarli delle tuniche, spesso coriacee. Soprattutto potrete ottenere tonalità variamente sfumate di sapore e aroma agliaceo per un intelligente utilizzo gastronomico.

In casa ci si può dedicare anche ad altre forme di conserve che non siano sottoli e sottaceti, a cominciare dalle tradizionali salamoie. È nota a tutti l'importanza dai tempi più antichi del sale per conservare, e il suo successo dipende in qualche parte anche dalla facilità d'uso. Anche le salamoie sono del resto preparazioni abbastanza semplici, trattandosi di una soluzione di acqua e sale che si può arricchire o meno di aromi e cui destinare non solo olive o capperi. Acqua e sale possono essere miscelati in diversa percentuale, nella misura voluta a seconda del risultato da ottenere e della prevista durata della conservazione, ma è consigliato comunque non andare sotto un rapporto minimo del dieci per cento di sale per un litro d'acqua.

Prendendo spunto da esempi di altri paesi e soprattutto da quelli europei che si trovano a nord dell'areale di coltivazione dell'ulivo, altri frutti, raccolti prima della maturazione finale, quando sono ancora sodi, si possono acconciare in salamoia come le olive che usiamo ogni giorno. Variamente aromatizzati con aneto, alloro, finocchio selvatico, ecc., si possono ad esempio ben conservare in salamoia, anche in singoli vasetti di vetro delle dimensioni desiderate, i frutti del mirabolano o di altre specie di prugne selvatiche oppure quelli del corniolo. Se ne può fare un utilizzo come succedanei delle olive in diverse pietanze, ricordando decisamente queste ultime, ma in diversi casi, come per le corniole, il loro particolare e gradevole sapore suggerirà anche altri utilizzi.

Direttamente nel sale si possono acconciare alcuni boccioli, raccolti prima della fioritura, procedendo allo stesso modo dei tradizionali capperi. A cominciare dai capperi stessi, che non vuole essere un gioco di parole, perché si tratta di una pianta che cresce non solo fra le rocce e sui muri delle coste meridionali, ma tra mura e anfratti lungo quasi tutta la Penisola, anche oltre il Po nelle zone esposte a meridione. Ricavare dai molti boccioli di poche piante di cappero quanto vi può servire tutto l'anno non è affatto una impresa difficile, considerati anche gli spostamenti vacanzieri e la grande mobilità per lavoro di molte persone. Basta pensarci, tanto più che la stagione del possibile raccolto non è brevissima! Avrete senz'altro un prodotto di uso frequente dal sapore ben diverso da quelli acquistati.

Alla tradizione sono noti anche altri boccioli selvatici acconciati direttamente nel sale, a cominciare da quelli del biancospino e dell'azzeruolo - scegliete i più grossi possibili perché si riducono a ben poca cosa - ma anche del nasturzio (*Tropaeulum majus*) o del favagello (*Ranunculus ficaria*). Pochi consigli: usate in genere sale grosso ed eliminate le prime "acque", se i boccioli ne

producono, e fate attenzione ai boccioli eventualmente già infiltrati da piccoli ospiti indesiderati in forma di bruchi o altro.

In diversi casi il consumo differito produce trasformazioni più significative e/o richiede una adeguata preparazione, magari per la riduzione degli alimenti spontanei in pesti o salse, anch'essi preparabili in casa per poi essere utilizzati in vario modo, talvolta in funzione che si può definire aromatica. Ricordate comunque che se non procedete ad adeguata sterilizzazione queste preparazioni, se non sono consumate subito vanno in genere riposte in frigorifero e consumate nel breve volgere di giorni. Un esempio di questo modo di "conservare" sono le senapi o le salse a base di radice di rafano (cren) fatte in casa.

Come appena visto il consumo rimandato nel tempo del selvatico non riguarda solo le parti erbacee. Un discorso più lungo degli accenni che qui possiamo fare andrebbe fatto per i frutti, almeno per lo spazio che essi prendono nella gastronomia domestica, ma i nostri consigli su quelli spontanei assomiglierebbero ai molti che vengono dati comunemente per quelli coltivati e quindi preferiamo rimandarvi alle molte pubblicazioni e agli infiniti spunti della Rete sul tema.

Ricordiamo qui solamente che oltre che poter essere usati come frutta fresca - e in questa forma anche per preparare gelati, guarnire dolci, ecc. - o come frutta secca, nel caso dei noti semi di nocciole, castagne e noci, anche i frutti selvatici possono trovare utilizzo per un uso differito in forma di confetture e marmellate, gelatine e salse.

La cosa vale per tutti i frutti, da quelli c. d. "di bosco" a quelli di piante arboree o arbustive. In alcuni casi la dimensione dei frutti e una preparazione laboriosa potrebbe indurvi a lasciar perdere - e nel caso di sorbe e di nespole si tratterà di attendere anche il loro ammezzimento - ma per la maggior parte di essi potrete ricavarci preparazioni più che appetibili, anche insolite, da consumare in vario modo e usare quando occorre per dare un tocco particolare non solo a preparazioni dolci ma anche per accompagnare certi piatti di carne o, come va ancora di moda, formaggi duri e molli.

Un elenco dei frutti selvatici migliori per confetture e marmellate, da preparare seguendo gli stessi accorgimenti in uso per i frutti coltivati (con l'aggiunta, ove occorra per addensare, di una parte di mele), corre il rischio della soggettività del gusto. Provate comunque almeno con frutti di gelsi bianchi e neri (*Morus nigra* e *Morus alba*), fragole, lamponi, mirtilli blu e rossi (*Arctostaphylos uva-ursi* e *Vaccinium vitis-idaea*), more, sambuco, corniole, e anche ciliegi selvatici (*Prunus avium*), crespino (*Berberis vulgaris*) e prùgnole (*Prunus spinosa*), questi ultimi due destinati anche a svolgere una funzione astringente. Naturalmente potete allargare il vostro interesse ad altri frutti, non meno di come hanno fatto diverse piccole imprese, che hanno oggi immesso in commercio, oltre a quelle con i frutti appena indicati, anche marmellate di pura rosa canina (in casa il procedimento è davvero molto lungo), nespole, ecc..

Con diversi di questi frutti potete preparare anche deliziose, o quanto meno originali e interessanti, salse con cui accompagnare formaggi, carni o pesci. Considerato che un aspetto della cultura alimentare che va in ogni epoca per la maggiore è l'originalità - tendenzialmente si ricerca l'unicità - avere anche una piccola scorta di certe salse può produrre nei vostri ospiti un piacevole, per voi, effetto di stupore, tanto più che le modalità di preparazione di una salsa di frutti non è affatto complicato e, date di solito le ridotte quantità necessarie, non richiede tempi molto lunghi. Sulle modalità di preparazione, come del resto per le gelatine cui accenniamo qui sotto, trovate senz'altro facilmente le necessarie istruzioni. Qui possiamo comunque consigliarvi di prepararle senz'altro con fragoline, melagrane, prùgnole (da raccogliere dopo i primi freddi), mix di c. d. frutti

di bosco, corniole, mirtilli, ecc.

Nel caso delle gelatine - variamente utilizzabili in cucina e risultato di una procedura un po' più lunga e finalizzata a una sorta di “solidificazione” - vale sempre il consiglio della prova cucchiaio, al quale la vostra gelatina deve rimanere attaccata senza colare, per capire quando è pronta - occorre tenere in debito conto che si ottengono buoni risultati, come per le marmellate, senza aggiungere altro, da frutti sufficientemente ricchi di pectina, la sostanza che agisce in tal senso. Vanno bene quindi le more mentre sono poveri di pectina lamponi, amarene e ciliegi selvatici.

Liquori, bevande e sciroppi

Come è probabilmente noto a tutti coloro che sono arrivati fin qua, una delle principali destinazioni di un cospicuo numero di erbe e frutti selvatici è la liquoreria. Quella industriale ne fa grande uso da sempre ma non meno attenta al selvatico è anche quella casalinga, che ormai le si affianca con crescente successo di praticanti. Non vogliamo lasciare questo ambito fuori dal discorso gastronomico che stiamo facendo, anche se, data una certa sua complessità, meriterebbe una trattazione a parte (che non tarderà ad arrivare, dopo questo lavoro). Si tratta del resto di un ambito, nel discorso del più generale utilizzo dello spontaneo, che vive una sorta di vero e proprio “rilancio” in chiave attuale e va ben oltre la riproposizione del liquore della nonna. Per averne prova basta dare un'occhiata alle pubblicazioni di questi ultimi anni su liquori, liquorini e altre preparazioni alcoliche da fare in casa

La liquoristica avrebbe più di un titolo per stare in queste pagine di cucina, ma qui ci limitiamo a qualche cenno. Se volete approfondire potete trovare molti buoni testi specifici, nuovi e meno nuovi, che con indicazioni puntuali e consigli vi aiuteranno senz'altro - assai più che con i ricettari che si trovano ovunque, che potranno comunque aggiungersi a quelli di vostra creazione - a preparare in casa degli ottimi liquori.

I procedimenti per prepararli in casa sono diversi e non sempre paragonabili a quelli industriali, ancorché con questi ultimi abbiano più di qualcosa in comune. Qui ci pare di doverci limitare a suggerire quello che sinteticamente può essere definito “per infusione” o “per macerazione”, il più comune perché probabilmente anche il più agevole, che dà comunque ottimi risultati, soprattutto se ci si attiene a poche ma essenziali regole. Le ricordiamo in pochissimo spazio così da soffermarci almeno sulle specie spontanee che danno con maggiore certezza risultati buoni o eccellenti.

Il procedimento casalingo più semplice prevede una fase preliminare in cui si mettono a macerare in alcol, per un tempo variabilmente lungo, gli elementi vegetali caratterizzanti il liquore da ottenere, uno o più, e a secondo dei gusti, degli obiettivi e di altri fattori che sono rimessi alla vostra scelta, anche altri aromi che possono aggiungere note e carattere al risultato finale, come, a titolo di esempio (avete mille opzioni), chiodi di garofano, cannella, buccia di limone, ecc. L'aggiunta di zucchero o miele per dolcificare può essere fatta all'inizio o, più spesso, alla fine, prima di imbottigliare, in forma di sciroppo da aggiungere al macerato debitamente filtrato. Nel periodo di macerazione l'infuso può stare al buio o alla luce a seconda del preparato, che va più o meno agitato periodicamente per permettere un migliore passaggio delle sostanze dai frutti e dalle erbe all'alcol. È opportuno infine che dopo l'imbottigliamento facciate riposare per un certo periodo i vostri liquori prima di consumarli e filtriate ancora, anche più volte, se volete ottenere un prodotto sufficientemente limpido.

La qualità degli ingredienti principali rimane un fattore decisivo per ottenere buoni risultati: alcol c. d. “buon gusto” di buona qualità (95 o 96 gradi, comunque non meno di 90), acqua non caratterizzata da presenza significativa di minerali, ingredienti spontanei puliti, in ottime condizioni e ben maturi se si tratta di frutti. Il costo dell'alcol, non indifferente ed essenzialmente costituito da balzelli fiscali, può essere un freno alla preparazione casalinga, ma occorre considerare che la percentuale d'acqua che aggiungerete per ottenere la gradazione voluta vi permetterà quantomeno di moltiplicare il vostro liquore finale per due volte e mezza, tre volte, almeno per gradazioni comuni e non tanto leggere (32-45 gradi circa).

Il nostro suggerimento, proprio in considerazione del costo dell'alcol, è di decidere prima se

preferite la varietà alla quantità, magari ad esempio sulla base del fatto che pensate di utilizzare i vostri liquori per farne dei piccoli e sempre apprezzati regali o volete più che altro sperimentare e disporre nel vostro bar di un buon numero di proposte alternative. In quest'ultimo caso è allora sufficente che dedichiate a ogni tipo di liquore mezzo litro dell'alcol che acquistate. Infine un consiglio che funziona sempre: all'inizio del vostro percorso di liquorista seguite le indicazioni delle ricette che volete sperimentare. Col tempo, considerato anche il fatto che le ricette sono un elaborato soggettivo, e spesso modificabile senza rovinarne il buon esito al palato (ovviamente diverso), potete variare a piacere specie, quantità e aggiunte aromatiche.

Le ricette che troverete, praticamente ovunque, vi convinceranno che si possono preparare liquori con qualsiasi cosa, ma è soprattutto questione di gusto, sfera che ovviamente non proviamo neanche ad avvicinare. Come per il resto, anche per il selvatico ci sono però alimenti che in liquoristica danno ottimi risultati e altri decisamente meno adatti. Una rapida carrellata su alcuni dei primi può essere utile a orientarvi nelle scelte se siete alle prime armi o a suggerirvi qualche novità se siete già pratici della liquoreria casalinga, ma sarebbe comunque pur sempre variabilmente lunga. Ottimi liquori si ottengono comunque oltre che dall'accostamento di erbe variamente aromatiche, o anche da erbe di una sola specie, da frutti spontanei come prugnolo, bagolaro, rosa canina, crespino, corbezzolo, mirto, ecc..

Un cenno va fatto infine al fatto che potete utilizzare per i vostri infusi non solo l'alcol ma anche altri alcolici pronti in commercio, come grappe, vodka, rum o gin, frutto di distillazione di vari componenti. In questo caso permane ovviamente un retrogusto che svela l'alcolico usato per il vostro liquore. Più il distillato di base è comunque poco caratterizzato più si potranno apprezzare i sentori dei vostri elementi selvatici. Così, ad esempio, se volete utilizzare la grappa, è preferibile utilizzare grappa bianca e secca al palato. All'infuso potete anche aggiungere zucchero, o meglio ancora miele (che cederà anche i suoi specifici aromi), secondo le quantità preferite. Senza dimenticare di filtrare, anche in questo caso più volte, se occorre.

Rispetto alla liquoreria casalinga è decisamente in disuso l'abitudine, sia casalinga che industriale (con qualche eccezione), di preparare vini aromatici, pratica che è invece antichissima, non fosse altro per la vicinanza - coincidenza nei tempi più antichi - con la farmacologia e la medicina, e che meriterebbe maggiore attenzione dati anche i gradevoli effetti al palato. Porre a macerare nel prodotto dell'uva erbe e frutti vale comunque tanto per quelli coltivati quanto per quelli selvatici. Un tempo si usava farlo mettendoli a fermentare anche nel mosto al momento della vendemmia, data la più frequente pratica familiare destinata a garantirsi il fabbisogno annuale di vino, ma oggi è più facile farlo in casa con del vino maturo.

Non ci sono regole particolari da seguire, ma nella pratica come vini da aromatizzare sarebbero da preferire quelli secchi o dolci come il moscato. Occorre inoltre tenere conto del fatto che i vini aromatizzati andrebbero sempre preparati in quantità limitata per via del loro utilizzo in un tempo contenuto: questioni di mesi, comunque non oltre dieci-dodici dalla preparazione. Non va trascurata infine l'idea di aromatizzare un buon vino bianco secco o uno spumante anche al momento o poche ore prima dell'uso.

Facciamo qui cenno anche alla preparazione di bevande e sciroppi, che nel caso di questi ultimi – destinati come è noto a poter essere utilizzati in vari modi, per dolci, gelati, bevande, spumanti, ecc. - è una di quelle più delicate da eseguire, da compiere a bagnomaria o con la fiamma molto bassa. Si dovrebbe, a risultato ottenuto, aver ridotto al minimo possibile il contenuto di acqua per non favorire la fermentazione. Per ottenere con certezza questo risultato lo sciroppo si può

ottenere anche per altra via, facendo macerare direttamente i frutti nello zucchero, ottenendo così una preparazione fin dall'inizio più stabile e che durerà più a lungo nel tempo. Tradizionalmente si ottengono buoni sciroppi soprattutto dai fiori di sambuco o dai frutti dello stesso sambuco e da amarene, more, lamponi, corniole, mirtilli, ribes, frutti di bosco variamente combinati, ecc..

Con gli sciroppi si possono preparare buone bevande rinfrescanti, ma ottime bevande calde, da utilizzare a fine pasto, specialmente la sera o prima di coricarsi, coniugando il piacere di una gradevole pozione a risultati utili o comunque non trascurabili sotto l'aspetto salutare, si possono ottenere dalle piante spontanee attraverso altri procedimenti. Per gli stessi motivi che abbiamo visto sopra per i liquori, ci sentiamo di suggerire qui solo le forme più semplici fra le diverse preparazioni che è possibile usare per queste bevande calde, consigliando di ricorrere ad infusi o tutt'al più a decotti essenziali e rapidi.

Non intendiamo peraltro entrare in un ambito terapeutico che non ci compete, né per il tema trattato né soprattutto per via della prudenza che occorrerebbe sempre esercitare, anche quando si è esperti in ambito medico o farmacologico (e non lo siamo). Facciamo quindi riferimento solo agli effetti più blandi e conosciuti, praticati da lungo tempo con efficacia dalla medicina popolare e fortunatamente tramandati oggi nelle forme più attuali - e quindi non destinati, almeno per il momento, a perdersi - che possono essere accompagnati nella forma casalinga dalla degustazione di una gradevole bevanda.

Sarà senz'altro a tutti nota la differenza tra infusi e decotti, ma ricordiamo che nei secondi le parti della pianta utili si fanno bollire in acqua e poi riposare nel liquido prima di filtrare e bere, mentre tutta la difficoltà dei primi consiste nel versare in un recipiente adatto (una teiera o un'apposita tisaniera) acqua bollente sulle parti delle piante utilizzate, spesso secche e conservate in casa. Dopo un'infusione, al coperto, di una decina di minuti, si filtra il liquido con un colino e si beve caldo o tiepido.

Un infuso caldo giova spesso alla digestione meglio di un buon caffè, senza gli effetti eccitanti di questo, e può essere bevuto a fine pasto o prima del sonno. Soprattutto in inverno tornano utili alcune erbe per curare piccoli malanni stagionali ma anche l'attività diuretica può trovarne giovamento e in ogni periodo dell'anno. Potete utilizzare prodotti acquistati ma potete, con maggiore efficacia sul controllo dei tempi di consumo dal raccolto, provvedere da soli a una scorta casalinga sempre a disposizione, partendo dalla raccolta personale e procedendo per una corretta operazione di essiccamento e conservazione. Se intendete fare da soli - scelta che vi consigliamo - in Rete o in libreria trovate molte buone indicazioni su come procedere e non è quindi il caso di dilungarsi qui su questi aspetti.

Ricordiamo solamente che si possono utilizzare a piacimento le parti utili di una sola specie oppure comporre tisane, termine questo che viene utilizzato comunemente per indicare la bevanda ma che sta a indicare più correttamente specifiche preparazioni costituite da miscele di più piante, finalizzate ad azioni terapeutiche sinergiche, costituite di solito da un rimedio di base (una o più erbe) e altre specie destinate a migliorare il sapore, l'odore o anche l'aspetto dell'infuso. Consigliamo anche, a scopo dietetico e per evitare il frequente ricorso allo zucchero, di addolcire le bevande preferibilmente con il miele, e soprattutto di preparare bevande che risultino il più possibile gradevoli al vostro gusto e che abbiano il meno possibile l'aspetto di una medicina.

Si deve ricordare che di alcune specie è indifferente l'utilizzo di parti fresche - nel qual caso ha rilievo anche il periodo dell'anno in cui le raccogliamo - o secche, mentre per altre specie il trascorrere del tempo limita il beneficio che se ne vuole ricavare. Possiamo qui dare anche qualche indicazione rispetto alle specie e alle parti maggiormente usate, basandoci sugli usi più tradizionali

e soprattutto sulle scarse preoccupazioni che si possono avere riguardo alle proporzioni da usare - un'attenzione invece fondamentale per un utilizzo davvero terapeutico delle erbe - variabili in questi casi entro limiti abbastanza larghi da non costituire pericolo per chi assume le bevande.

Fra le specie i cui usi sono più noti, al di là degli arcinoti alloro e camomilla, si possono ricordare: per gli effetti balsamici i germogli di pino mugo; per gli effetti diuretici, i rizomi del pungitopo e i piccioli dei frutti dei ciliegi; per gli effetti sedativi le infruttiscenze del luppolo o i fiori delle primule comuni; per gli effetti sudoriferi, le foglie dell'alloro o le spighe fiorite del timo serpillo; per effetti sedativi o calmanti, i petali dei rosolacci; per effetti lassativi, i fiori del prùgnolo; per effetti ipotensivi, i fiori del biancospino; per effetti digestivi, i semi (frutti botanicamente) del cumino dei prati; per funzioni espettoranti, le foglie della *Malva sylvestris* e della *M. neglecta*; per effetti antisettici e antidiarroici, le foglie dei mirtilli.

Fiori in cucina

A conclusione di questo capitolo sulle preparazione occorre aver detto anche qualcosa sull'utilizzo in cucina dei fiori, pratica che oggi va molto di moda tanto che se ne è accorta anche la grande distribuzione, così che sugli scaffali del fresco di diverse catene commerciali si trovano da tempo insalate e altre composizioni pronto-cuoci con in bella vista accattivanti fiori di viole e nasturzi. Già la Rete, gli altri media e l'editoria culinaria, prima ancora di chi nel mondo del commercio alimentare tiene le antenne sempre pronte, avevano dato negli ultimi anni ampio spazio all'utilizzo dei fiori in cucina, ma è anche vero che dell'utilizzo di quelli spontanei a scopo decorativo se ne parla fin dalla letteratura del selvatico alimentare di un secolo fa.

Siamo fra quelli che ritengono che questa moda, fatta certamente più per stupire o gratificare la vista che per reale materia gastronomica, possa non essere duratura e sia frutto, tutt'al più, di quel bisogno di barocco che è umana espressione di diverse epoche e non solo del suo secolo. Del resto ci pare che gli unici fiori che hanno un certo frequente utilizzo nella cucina quotidiana rimangano quelli di zucca, che ovviamente esulano dal nostro ambito. Tuttavia la presenza di fiori dai diversi colori rende indubbiamente di per sé più allegra e presentabile un'insalata, almeno così come le tartine di un aperitivo o un cocktail, e quindi è utile parlarne.

Diverse sono le specie utilizzabili a scopo decorativo, spontanee, coltivate e anche vendute, con elenchi che in Rete si allungano di giorno in giorno (cui vi rinviamo), ma occorre ricordare che utilizzando fiori destinati ad essere naturalmente anche mangiati questi devono rispondere quanto meno ad esigenze di igiene e di sicura commestibilità. Dato che non sono rare le piante che con la crescita sviluppano aspetti significativi di tossicità o che concentrano anche, o proprio, nei fiori sostanze tossiche occorre soprattutto essere sicuri che si tratti di parti innocue della pianta.

L'utilizzo delle sommità fiorite commestibili a scopo esclusivamente o prevalentemente decorativo richiede in genere una diversa attenzione e, come è facile intuire, attitudini personali di chi cucina diverse rispetto all'uso che invece si può fare di alcuni fiori per alcune tradizionali preparazioni. Quest'ultimo consumo è noto anche alla tradizione e vale la pena di accennarne, dal momento che potete sperimentarlo anche voi con successo. Sono ben note infatti le "*frittelle di robinia*", dolci e salate, in cui si mescolano alla pastella i fiori bianchi di quest'albero che a maggio fiorisce ovunque nel nostro Paese, ma allo stesso modo sono utilizzabili i coloratissimi fiori dell'Albero di Giuda (*Cercis siliquastrum*). Conosciute, ancorché meno diffuse, sono le frittelle che si ricavano immergendo nella pastella prima e nell'olio bollente subito dopo le ombrelle fiorite di sambuco.

Qualche consiglio può riguardare in ultimo l'attenzione che va prestata nell'utilizzare al meglio i fiori: ancora in boccio quelli dell'albero di Giuda, appena aperti nel caso delle ombrella del sambuco, e solo i petali, senza parti verdi, nel caso della robinia. I fiori del sambuco possono anche essere fatti seccare e poi mescolati a farine per profumare preparazioni dolci da forno molto semplici, come quelli tradizionalmente in uso in alcune aree lombarde che prendono il nome proprio dai fiori secchi (*panigada*), o anche salate, come la siciliana "*vastedda*" col sambuco.

Si conoscono anche preparazioni particolari che utilizzano i fiori in modo più originale, reperibili in diversi casi anche in commercio, come a esempio la c. d. "*marmellata di tarassaco*" o il "*miele di*

tarassaco", e poi è nota la pratica di candire o glassare alcuni fiori, come quelli delle violette mammole o della borragine, per ottenere "profumati" o accattivanti piccoli snacks. Per queste preparazioni è sufficiente seguire le ricette che si trovano facilmente in Rete e che in genere danno indicazioni precise su come procedere.