Radicchio dell'orso ***Cicerbita alpina* (L.) Wallr.** Questa pianta è diventata negli ultimi tempi una sorta di emblema della tendenza a trasformare alcuni alimenti tradizionali selvatici prodotti di moda, talvolta un vero e proprio cult, ben oltre la definizione di presidio Slow Food carnico di cui si fregia, e con conseguente enorme lievitazione dei prezzi di mercato. Si tratta di una pianta della grande famiglia delle Asteraceae che cresce in montagna, fra i 1000 e i 2000-2200 metri di altitudine, in diverse vallate lungo l'Arco alpino e soprattutto a Nord-est, ma si può spingere fino all'Appennino pistoiese. Alta spesso oltre il metro, è caratterizzata alla fioritura da una corolla di fiori ligulati di colore tra l'azzurro e il violetto, raccolti in racemi allungati. Una sorta di crespigno, lattiginosa, con fusto eretto e cavo e foglie lirate pennatopartite, dentate e con lobi terminali ampi, diverse e amplessicauli quelle superiori, che ricorda proprio nel fogliame alcune entità del noto genere *Sonchus.* La specie predilige i boschi umidi e le vallette secondarie e nascoste, comunque ambienti ombreggiati e suoli ricchi. Si raccolgono tradizionalmente soprattutto i giovani getti che spuntano man mano che la neve si scioglie, che quando sono ancora appressati risultano teneri e croccanti e si possono destinare al consumo a crudo o alla cottura, in forma di generico asparago (per questomotivo ospitiamo una scheda anche in questo lavoro di approfondimento). La raccolta dei germogli è quindi molto breve, non dura più di due-tre settimane, ma si possono consumare anche le foglie aperte, se ancora tenere, come quelle di molte specie di questa famiglia nota per le sue "erbe amare", ossia crude o cotte a seconda della crescita e per ogni genere di preparazione che si può fare con le altre. Insomma si tratta in questo caso di una specie di cicoria. La raccolta e il consumo dei giovani getti è rimasta relegata fino a tutti gli anni Sessanta al consumo domestico nelle zone alpine, ma a poco a poco essi sono passati dalle tavole famigliari a quelle dei ristoranti, e soprattutto ai mercati della pianura veneta e lombarda, dove il prodotto è stato maggiormente ricercato e poi reclamizzato e venduto a prezzi anche folli. La raccolta tradizionale si pratica ancora in diverse piccole aree delle Alpi, ma oramai la ricerca è diventata ossessiva e nel frattempo ha portato al divieto o a una stretta regolamentazione della raccolta. In Carnia, dove nel frattempo il *radic di mont* conservato tradizionalmente sott'olio è entrato nel paniere Slow Food, si è cominciato a sperimentarne la coltivazione per rispondere alle esigenze di mercato e a quelle della ristorazione rurale. Si trova in commercio a caro prezzo, ritenuto oramai alimento per palati raffinati, aromatizzato sott'olio dopo una rapida scottatuta in acqua, zucchero e aceto, e venduto in vasetti di vetro. Oltre che nelle vallate carniche l'utilizzo delle conserve, funzionali soprattutto come antipasto, è anche caratteristico di altre vallate, dove permane tuttora, come ad esempio la Valle del Chiese. In ogni caso i germogli, che presentano un particolare tono di amaro, sono particolarmente indicati per accompagnare carni e salumi, formaggi e ricotte affumicate, frittate, ecc..