

Calepina *Calepina irregularis* (Asso) Thell.

Si ritrova spesso nella nostra letteratura anche come *Calepina corvini* (All.) Desv. e con altri sinonimi appartenenti a diversi generi della famiglia, quella delle Brassicaceae, a cominciare da *Miagrammum*, tant'è che è spesso chiamata anche **miagro**.

È una piccola pianta che si incontra in tutta Italia, dal piano a quote collinari, negli incolti erbosi, spesso evidente alla fioritura nonostante le piccole dimensioni per via dei racemi allungati che portano in primavera molti fiorellini bianchi, nella forma crociata della famiglia, e della sua presenza in fitte colonie. La specie, che si può annoverare tra quelle ritenute più "insignificanti", ha nell'insieme un colore verde-grigio dato dalle foglie oblunghe della rosetta e poi da quelle sagittate lungo un fusto che quasi



sempre non va oltre il mezzo metro. La pianta non ha uno spiccato sapore – anche se solforato come altre simili specie, è molto delicato - ma le parti aeree primaverili possono essere consumate con buoni risultati, come quelle della borsa del pastore o di altre piantine della famiglia meno usate per via della loro maggiore sapidità rispetto alle più note. Si possono consumare lessate, da sole o in misticanza, e poi utilizzate in altre preparazioni, col grande vantaggio che si possono raccogliere sia nei mesi in cui c'è meno verdura selvatica in giro che quando la pianta è fiorita. Vanno bene anche per zuppe e minestre, di riso in particolare. È dato un utilizzo tradizionale più intenso in area piemontese e veneta.

Pastasciutta alla calepina

Ingredienti: 350 g di pasta del formato preferito, parti aeree utili di calepina s. q., una grossa fetta di prosciutto crudo o in alternativa pancetta s. q.; 1/2 porro; olio evo, sale, pepe o peperoncino q. b..

Preparazione: in un'ampia padella soffriggere aglio e porro affettati finemente (se non c'è il porro va bene anche la cipolla o lo scalogno), aggiungendo il prosciutto crudo tagliato a dadini. Aggiungere infine la calepina, che si ridurrà rapidamente di volume, aggiustando di sale e abbassando il fuoco. Lasciare cuocere qualche minuto coperto facendo insaporire e se è il caso aggiungere un goccio d'acqua per completare la cottura dell'erba. Scolare intanto la pasta al dente, saltarla nella padella, aggiungendo del pepe macinato fresco o al suo posto, se piace, un pizzico di peperoncino.