

LE BUONE ERBE DI PRIMAVERA

Un tempo andar per erbe era segno del rapporto tra l'uomo e la natura. Era una cultura naturalistica che si tramandava nelle famiglie e che la modernità ha purtroppo disperso

Qualche foglia e fiore di primula, cimette di ortica, germogli di silene, barba di becco, tenere foglie di papavero, luppolo, spinaci di montagna per non dimenticare il tarassaco: chi di noi non ha mai usato almeno una volta una di queste preziosissime piante per insaporire qualche pietanza?

Questi, infatti, gli ingredienti principali per preparare profumatissime zuppe e frittate primaverili che, oltre ad essere gustosissime, possiedono molte virtù perché ricche di sostanze nutritive fondamentali per il benessere dell'organismo, come fibre, vitamine, Sali minerali, oligoelementi.

Ecco allora che l'andar per i prati alla ricerca di qualche erba da metter in padella, oltre che permetterci di ristabilire il contatto con la natura che oggi risulta sempre più difficile soprattutto per chi abita in città, ci dà la possibilità di preparare e mettere in tavola pietanze sane e benefiche.

Allora muniti di cestino, un paio di forbici ed un coltello, si può partire alla ricerca delle nostre amiche erbe.

Le ortiche (*Urtica dioica* L.) le troviamo un po' ovunque, negli incolti, lungo i muri e le siepi: se ne raccolgono le cimette a primavera con le quali si preparano ottimi risotti, frittate, minestre, ripieni per torte salate o ravioli. È una miniera di vitamine e sali minerali; molto utile per chi soffre di anemia perché aumenta i globuli rossi e incrementa il tenore dell'emoglobina, inoltre ha spiccate proprietà depurative che la rendono un valido aiuto nelle cure primaverili; importante è il suo uso in caso di gotta e per stimolare la rigenerazione e la ricrescita dei capelli.

Pur essendo poco conosciuta come pianta commestibile è una delle erbe spontanee più prelibate, sto parlando della silene (*Silene vulgaris* L.) o erba del cucco.

A primavera si raccolgono i teneri germogli che possono essere consumati in frittate oppure sbollentati come contorno al pari degli spinaci: in questo caso si condiscono solo con olio e poco sale per esaltare



Silene o Erba del cucco

il loro sapore delicato. Con la silene si possono preparare ottimi risotti che acquisiranno ancora più sapore se si cuoce il riso nell'acqua di bollitura della stessa. Vitamina C, sali minerali, mucillagini e carboidrati costituiscono il principale apporto nutrizionale di questa pianta che era utilizzata un tempo per alleviare gli stati influenzali.

La barba di becco (*Tragopogon pratensis* L.) è una pianta conosciuta e molto raccolta, si trova soprattutto negli incolti e lungo i sentieri anche fino a 2000 metri di altezza.

È senz'altro tra le erbe più apprezzate e raccolte durante il periodo primaverile ed i suoi giovani germogli, lessati, possono competere con i più conosciuti asparagi. Ma la parte migliore sembra essere la radice, anche se poco raccolta in quanto si tratterebbe di estirpare l'intera pianta. I



Barbabouc

germogli sono utilizzati anche nella preparazione di frittate e di minestre. Possiede proprietà depurative, espettoranti (facilita l'eliminazione del catarro bronchiale) e diaforetiche (utili nell'abbassare la febbre), la radice in particolare è utilizzata per calmare la tosse e come coadiuvante nelle affezioni dell'apparato respiratorio.

E che dire dei conosciutissimi e apprezzati spinaci di montagna *Chenopodium bonus-henricus* L.)?



Spinacio di montagna

Per il loro gusto affine allo spinacio comune (e per alcuni addirittura superiore!) è una pianta molto ricercata: può essere consumata lessa o frita come contorno, molto usata per ripieni e frittate. Per essere sicuri di raccogliere la pianta giusta basta toccare la pagina inferiore delle foglie che, al tatto, sembra ricoperta di sabbia. Per l'alto contenuto di ferro, sali minerali e vitamine è un ottimo rimineralizzante e quindi un buon antianemico e ricostituente, nonché depurativo e lassativo, ma coloro che soffrono di disturbi renali, artrite e reumatismi è bene che ne limitino il consumo perché l'alto contenuto di acido ossalico presente nelle foglie potrebbe far peggiorare loro i sintomi.

Il tarassaco (*Taraxacum officinale* L.) è forse la pianta più raccolta a primavera: di quest'erba molto comune nei prati e lungo



Papavero

nei sentieri si usano le tenere rosette basali con le quali si preparano insalate crude o cotte dal caratteristico sapore amaro che, condite con olio, aceto e sale e guarnite con uova sode, sono un ottimo piatto. Le radici possono essere tostate ed utilizzate come surrogato del caffè; i boccioli dei fiori, invece, messi sott'aceto, possono diventare un ottimo contorno.

Il tarassaco è utilizzato nelle cure di depurazione primaverili poiché è un ottimo purificatore del sangue, inoltre possiede proprietà diuretiche, lassative e colagoghe.

In marzo-aprile, alla base di vecchie piante, spuntano germogli che si attorcigliano a tutto ciò che trovano: è questo il luppolo (*Humulus lupulus* L.), pianta da sempre conosciuta per il suo impiego nell'industria della birra. A primavera i suoi germogli possono essere raccolti ed utilizzati in cucina per preparare saporiti risotti, frittate o semplicemente serviti come contorno similmente agli asparagi.

Le infiorescenze femminili che spuntano in autunno hanno proprietà sedative, digestive ed amaro-toniche, inoltre per le loro attività estrogenica possono essere utilizzate nei disturbi femminili e nella menopausa.



Tarassaco

L'infestante per eccellenza dei campi di cereali è il papavero (*Papaver rhoeas* L.) che cresce un po' ovunque. Pianta tanto comune quanto però poco conosciuta a livello culinario.

Le rosette delle foglie raccolte a primavera sono gustosissime in insalate, oppure lessate con altre erbe per preparare minestre o torte salate; ottime consumate da sole saltate in padella con un po' di olio, aglio, peperoncino e qualche pomodorino.

Più che per l'uso culinario il papavero è conosciuto per le sue virtù che lo rendono un ottimo sedativo del sistema nervoso, nonché utilissimo in caso di tosse e catarro bronchiale per il cui scopo se ne utilizzano sia i petali che le foglie.

Il fiore che più di tutti ci comunica l'arrivo della primavera è senza dubbio la primula (*Primula veris* L.), questa graziosa piantina i cui petali giallo pallido ci preannunciano l'arrivo de primo tiepido sole. La ritroviamo soprattutto lungo i sentieri, nei boschi aridi e nei prati allo scioglimento delle nevi.

Si raccolgono le foglioline laterali per non compromettere la crescita della pianta e vengono utilizzate in insalate, di solito insieme alla lattuga, alla sera per favorire il sonno, ma possono essere anche aggiunte nelle minestre, nella preparazione di torte salate e nell'acqua di cottura della polenta.

I fiori, raccolti quando sono ancora in bocciolo (ovviamente non tutti dalla stessa pianta!), vengono impiegati per lo più a scopo decorativo in risotti ed insalate.

Tutta la pianta della primula presenta proprietà emollienti, espettoranti e antinfiammatorie. Molto usata in tisana come blando sedativo e per alleviare la tosse dei più piccoli.

Queste e tante altre ancora sono le erbe che la natura ci offre per insaporire i nostri piatti e preparare ricette un po' diverse e originali, ma sicuramente gustosissime.

A proposito di ricette ve ne voglio consigliare alcune di facile preparazione e dal gusto raffinato.

Barbara Milanesio

Barbara Milanesio, erborista, naturopata in formazione e guida escursionistica ambientale, promuove da anni attività volte al riconoscimento e all'utilizzo delle erbe spontanee in cucina e per il benessere della persona.

Ed ora alcune ricette per mettere in pratica quanto ci è stato insegnato

Frittata di erbe

Ingredienti per 4 persone

4 uova

800 g di erbe a scelta (ortiche, sile-
ne, luppulo, erbe aromatiche)

50 g di parmigiano grattugiato

1 cucchiaino di foglie di erba cipollina

1 cucchiaino di santoreggia

Olio, sale

* * *

Sugo alle ortiche

50 g di cipolla affettata

150 g di cimette di ortica

40 g di panna da cucina (anche vegetale
o di soja)

50 g di brodo vegetale

Olio, sale, pepe

In una padella far rosolare la cipolla, quindi aggiungere le ortiche lavate ed asciugate e farle cuocere. A metà cottura aggiungere la panna ed il brodo, facendo cuocere il tutto per alcuni minuti ancora, dopodiché togliere dal fuoco e frullare. Regolare di sale e pepe e condire la pasta con quest'ottima salsa. Un consiglio in più: se volete ottenere una salsa omogenea, passare il tutto in un colino dopo la frullatura.

* * *

Papavero e ricotta al tegame

Ingredienti per 4 persone

300 g di rosette basali di papavero

100 g di ricotta affumicata

1 cipolla

1 foglia di aglio orsino oppure 2 o 3 di
erba cipollina

burro q.b.

sale e pepe q.b.

Dopo aver lavato e pulito le rosette basali del papavero, farle rosolare in una padella assieme a burro, cipolla e aglio orsino tritati (o erba cipollina se si è scelta questa). A metà cottura aggiungere la ricotta tagliata a fettine sottili, salare e preparare a picciamento. Il piatto si presta molto bene ad essere consumato con fettine di polenta abbrustolita.