



FEASR

Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale
«L'Europa investe nelle zone rurali»



Région Autonome
Vallée d'Aoste



Regione Autonoma
Valle d'Aosta



Corso di “cuisine rurale valdôtaine”

Lezione del 30 Giugno 2014

Riscopriamo la cucina con le erbe spontanee



www.saveurscampagnardes.it
info@saveurscampagnardes.it
+39 329.2782068 / +39 339.1290742

Giovanna Ruo Berchera
Vincenzo Atzei
Priod Eva

L'Europa investe nelle zone rurali

Sommario

Le erbe spontanee di montagna in cucina	3
Proprietà di alcune piante officinali ed erbe spontanee	5
Teteun con salsa alle erbe	10
Insalata di tarassaco con uova sode all'olio di noci.....	11
Crostoni con formaggio aromatizzato al crescione	12
Bocconcini di caprino e "seras" con crescione e noci	12
Frittelle di fiori di trifoglio di montagna	13
Minestra di orzo ed erbe spontanee di montagna.....	13
"Erba brusca" con polenta.....	14
Rabarbaro alpino con polenta	15
Zuppa di pane ed erbe spontanee.....	16
Torta di erbe spontanee miste	17
Biscotti ai fiori di sambuco	18

Le erbe spontanee di montagna in cucina

In Valle d'Aosta come in tutte le zone montane dell'arco alpino, fino a una cinquantina di anni fa, in primavera si faceva un notevole uso di erbe spontanee in cucina. Le nostre nonne aspettavano con ansia il disgelo e appena la neve si scioglieva, si recavano nei prati a raccogliere erbe e fiori per riuscire a portare in tavola qualcosa di appetitoso dopo il lungo inverno passato a consumare soprattutto polente e zuppe con pochissime verdure. Erbe e fiori che ben conoscevano e sapevano scegliere secondo un'esperienza tramandata oralmente di madre in figlia. Tutti vegetali spontanei che, oltre a migliorare i soliti piatti quotidiani, avevano anche lo scopo di depurare l'organismo. E così, man mano che trascorrevano le settimane e dall'inverno si passava alla primavera, le diverse preparazioni cambiavano sapore perché quell'erba ormai già troppo alta veniva sostituita con un'altra appena spuntata. L'utilizzo delle erbe fino ai primi anni del Novecento era piuttosto consistente ed aumentava soprattutto nei periodi di carestia. Ecco perché si diceva che "tutte le erbe che spuntano sono buone per fare la minestra". Naturalmente le erbe variano secondo le zone e l'altitudine. Per quanto riguarda l'area del GAL Media Valle d'Aosta, nei Comuni facenti parte della Comunità Montana Mont Emilius, agli inizi della primavera, si possono già raccogliere diverse tipologie di erbe spontanee mentre nelle zone alte della Valle del Gran San Bernardo e della Valpelline, bisogna attendere la fine di maggio per raccogliere una discreta quantità di erbe o addirittura l'inizio dell'estate nelle aree in cui la neve si scioglie più tardi. Alcune tipologie di erbe sono comuni sia in bassa che in alta Valle, mentre altre crescono unicamente ad una determinata quota. Tutto ciò, abbinato ad abitudini famigliari diverse, ha creato preparazioni con caratteristiche variabili da zona a zona anche se l'utilizzo più diffuso delle erbe è nelle minestre e nelle frittate. Tra le erbe presenti nelle due Comunità Montane si possono citare: i germogli di luppolo (*Humulus Lupulus L.*), vigorosi fin verso gli 800 m. e ottimi anche cucinati come gli asparagi; il piattello (*Hypochoeris radicata*), erba la cui lucida rosetta aderisce al terreno e che sostituisce egregiamente gli spinaci; il papavero (*Papaver rhoeas L.*), presente intorno ai campi di segale dalla bassa Valle fin sopra Dues ed Etrubles, ottimo consumato lessato, saltato in padella, nei ripieni e nelle minestre; il tarassaco (*Taraxacum officinale*) reperibile fino a oltre 2000 m. di altitudine, conosciuto anche come "dente di leone" o cicoria dei prati anche se in realtà la cicoria dei prati o radicchio selvatico è quella che fa il fiore azzurro (*Cichorium intybus L.*) consumato soprattutto in insalata con uova sode condito con olio di noci e accompagnato da patate lesse; la barba di becco (*Tragopogon pratensis*), che si potrebbe anche coltivare, ottima scottata, saltata al burro e cosparsa di formaggio; le "ueche" o ajucche (diverse varietà di *Phyteuma*) utilizzate per minestre e zuppe di pane reperibili dai 700 m. fino a circa 2000 m.; le ortiche (*Urtica Dioica L.*) utilizzate per minestre, frittate, ripieni e sformati; le primule (*Primula vulgaris L.*) le cui foglie e fiori sono buone nelle frittate,

nelle minestre e nelle torte salate; le margheritine pratoline (*Bellis Perennis* L.) di cui si utilizzano foglie e fiori (questi ultimi anche nelle insalate); il silene (*Silene inflata*) che si può consumare come contorno alla stregua degli spinaci, per preparare risotti, frittate, minestre e un'ottima zuppa di pane sullo stile della Valpellenentze. Il silene lo si trova dai 400 m. di altitudine fino ai 2000 m. circa. Alle stesse quote si trova anche l'acetosa (*Rumex acetosa*) utilizzata per frittate, salse, nelle insalate miste, ma soprattutto per preparare un intingolo a base di uova, latte e panna da consumare con la polenta o con il "bigion" una sorta di polenta a base di patate, farina di segale o grano saraceno e pochissima farina di mais. In alcune famiglie si usava aggiungere all'intingolo qualche lamella di Fontina in modo che si sciogliesse. Caratteristiche della media ed alta montagna sono soprattutto: i fiori di trifoglio rosso (*Trifolium pratense* L.), ottimi crudi nelle insalate ma utilizzati anche in frittate, torte salate, minestre e, in tempi di carestia, essiccati, sminuzzati e aggiunti nell'impasto del pane; il crescione di fonte (*Nasturtium officinalis* Br) ottimo in insalata con le uova sode, per insaporire formaggi freschi, per preparare salse o per insaporire una crema di patate; la bistorta detta anche lingua bovina o lingua di cane (*Poligonum Bistorta* L.) utilizzata talvolta come uno spinacio o miscelata con altre erbe; l'alchemilla detta anche erba stella o ventagliana (*Alchemilla vulgaris* L.) utilizzata generalmente nelle minestre; le "creste di gallo" (*Knautia arvensis* L.) dalla caratteristica rosetta con foglie frastagliate che ricordano una cresta di gallo che, raccolta molto tenera, si consuma da sola o con altre erbe; il "Buon Enrico" presente nelle aree intorno agli alpeggi, meglio conosciuto come spinacio di montagna (*Chenopodium Bonus Henricus* L.); il rabarbaro alpino - "lavassa" o "lavason" - (*Rumex alpino*) un tempo cucinato con uova sbattute e consumato con la polenta è oggi ingrediente base per ottime confetture abbinato ai lamponi. Non vanno dimenticati i fiori di sambuco nero (*Sambucus nigra* L.) e le sue bacche e, tra le aromatiche, la salvia dei prati, il timo serpillio e vulgaris. Dagli orti si possono anche raccogliere le foglie di malva e la portulaca. E ce ne sarebbero ancora altre da citare. In autunno poi si possono raccogliere bacche di ginepro e di rosa canina. Con le prime, un tempo si faceva un elettuario della densità del miele (dzevru o dzevra in patois), utilizzato diluito in acqua calda per calmare la tosse e il raffreddore o per aiutare la digestione e d'estate diluito in abbondante acqua fredda come dissetante; utilizzato diluito in acqua calda per calmare la tosse e il raffreddore e d'estate diluito in acqua fredda come dissetante; la rosa canina essiccata, ricca di vitamina C è ottima nelle tisane, mentre utilizzata fresca è ingrediente base di marmellate e gelatine. Negli anni passati, parlando con persone anziane, scoprivo ogni volta un'erba diversa o un modo differente di denominarla e allo stesso tempo mentre dai discorsi riemergevano modi di vita di altri tempi che da una parte denotavano estrema miseria da dimenticare, dall'altra mi facevano riscoprire usanze e piatti riproponibili attualmente con successo operando qualche modifica per arricchirli.

Naturalmente, dopo aver acquisito la conoscenza delle caratteristiche delle diverse erbe sulla base dei prodotti e delle tradizioni locali, si possono creare dei piatti nuovi gustosi e sfiziosi dall'antipasto al dolce come per esempio: vol-au-vent di polenta farciti con crema di acetosa; "bocconcini" di caprino alle erbe passati nelle noci; torte salate con erbe e ricotta; sformatini di ortiche con fonduta; gnocchi di patate verdi; risotto al silene con toma; crespelle di piattello; crostate di rabarbaro; gelatine di fiori di tarassaco da servire con i formaggi; torte o biscotti con farina di mais e fiori di sambuco.

Le erbe, sono una grande ricchezza che la natura ci offre e che noi dobbiamo rispettare. E' giusto riscoprire e realizzare le ricette che fanno parte della nostra cultura gastronomica ma bisogna anche fare in modo che questi vegetali possano ricrescere e riprodursi nel tempo facendo attenzione a non estirpare le radici e a lasciarne altri in vita affinché i loro fiori spargano i semi. Da sottolineare inoltre che il suolo coltivato è fonte di vita per gli agricoltori e gli allevatori per cui esige rispetto. Infine una raccomandazione: non improvvisatevi raccoglitori di erbe senza i consigli di una persona esperta e non consumate erbe che non conoscete con assoluta certezza. Erbe velenose, in natura ne esistono molte e può essere facile confondersi.

Testo di Giovanna Ruo Berchera

Proprietà di alcune piante officinali ed erbe spontanee

Le particolari condizioni climatiche della Valle d'Aosta creano un habitat adatto alla crescita di erbe officinali e aromatiche che, qui, riescono ad esprimere le loro caratteristiche migliori; si possono utilizzare per insaporire i piatti della cucina tipica, distillare liquori pregiati o preparare infusi e tisane dalle caratteristiche curative o dissetanti. Crescono spontaneamente nei boschi o sui terreni montani e, in qualche caso, vengono coltivate appositamente.

Malva: I fiori ed in particolare le foglie della malva sono ricche di mucillagini, che conferiscono alla pianta proprietà emollienti e antinfiammatorie per tutti i tessuti molli del corpo. Questi principi attivi agiscono rivestendo le mucose con uno strato vischioso che le proteggono da agenti irritanti.

Per questo motivo, l'uso della malva è indicato contro la tosse, nelle forme catarrali delle prime vie aeree; per idratare e sfiammare l'intestino, e per regolarne le funzioni, grazie alla sua dolce azione lassativa, dovuta alla capacità delle mucillagini di formare una sorta di gel, che agisce meccanicamente sulle feci e quindi agevolandone l'eliminazione. Il trattamento della stitichezza con la malva risulta non irritante e non violento, per cui è indicato in gravidanza, per bambini e per gli anziani. Inoltre

contribuisce a guarire faringiti, vaginiti e tutte le irritazioni del cavo orale, come ascessi, gengiviti e stomatiti.

Timo: Il timo può vantare un inaspettato **contenuto vitaminico**, sia in riferimento alla **vitamina C** che alle vitamine del gruppo B. Contiene inoltre timolo, linaiolo e sali minerali. Si tratta di una **pianta officinale ed aromatica**, che presenta al proprio interno un **olio essenziale** e sostanze benefiche grazie alle quali al timo vengono attribuite **proprietà balsamiche**, anticatarrali ed **antisettiche**. Tra i sali minerali contenuti nel timo troviamo manganese, ferro, potassio, calcio e magnesio. Il suo contenuto di vitamina C permette di contribuire la resistenza dell'organismo alle infezioni ed all'azione dei radicali liberi.

Il timo è inoltre considerato un tonico ed uno stimolante dell'apparato digerente, dunque utile a favorire una **buona digestione**. E' inoltre ritenuto da parte della medicina alternativa come un vero e proprio **antibiotico naturale**. Esso è altresì considerato come un **diuretico** e risulta quindi utile in caso di ritenzione idrica ed al fine di favorire il buon funzionamento del sistema linfatico.

L'impiego del timo nella propria alimentazione e sotto forma di bevanda ottenuta per infuso può contribuire alla regolarizzazione del **flusso mestruale**. Al timo vengono infine attribuite significative **proprietà antiossidanti** nella protezione delle membrane cellulari.

Santoreggia: ha proprietà terapeutiche antisettiche, cicatrizzanti, digestive, disinfettanti dell'apparato gastrointestinale, vermifughe. L'infuso di santoreggia è un ottimo rimedio naturale perché aiuta la digestione, riduce i dolori gastrici nervosi, la fermentazione intestinali. E' utilizzata anche in caso di meteorismo, vomito, asma e bronchiti.

Imperatoria: stimola le funzioni gastriche: risvegliando l'appetito, facilitando la digestione, eliminando gli spasmi dell'apparato digerente.

Essa è utile anche come sudorifero in caso di raffreddore e influenza e come espettorante in caso di affezioni bronchiali conseguenti a colpi di freddo. La tradizione popolare suggerisce di masticare un pezzetto di rizoma per calmare mal di testa e di denti. Per uso esterno l'Imperatoria è un utile antinfiammatorio che calma i pruriti e attenua arrossamenti della pelle delle mucose esterne.

Salvia: è conosciuta fin dall'antichità per le sue proprietà salutari, ciò che spiega il suo nome, proveniente da "salvus" che significa appunto "sano". E' uno stimolante dell'organismo, è di aiuto durante il ciclo mestruale e combatte gli stati di astenia e depressione. È particolarmente indicata in caso di esaurimento fisico o intellettuale, ma non solo: è molto benefica per il cervello ed aiuta la memoria. È anche un gastroprotettore poiché ha un'azione antispasmodica ed è utile nel diabete perché

riduce la glicemia. Viene riconosciuta alla pianta anche un'azione estrogena che agisce efficacemente come antisudore. Spesso viene anche utilizzata come rimedio per digerire e, se conservata opportunamente, "salva" i cibi dal deperimento.

Melissa: le foglie di melissa, ricche di olio essenziale, che conferisce alla pianta un aroma gradevole e il sapore del limone, sono impiegate negli stati d'ansia con somatizzazioni a carico del sistema gastroenterico. Per la sua azione antispasmodica, antinfiammatoria e carminativa è indicata in caso di dolori mestruali, nevralgie, disturbi della digestione, nausea, flatulenza crampi addominali e colite.

Questa pianta è utilizzata anche nel trattamento del mal di testa, quando è causato da tensione nervosa. L'estratto di foglie fresche di melissa possiede attività antivirale, dovuta alla presenza di acidi polifenolici e polisaccaridi, contro *Herpes simplex*.

Germogli di Luppolo: le proprietà terapeutiche sono legate alla luppolina, che contiene: olii essenziali, principi amari, proteine, amminoacidi e zuccheri, capaci di agire come amaro-tonici-digestivi e sedativi generali del sistema nervoso.

Il luppolo presenta anche sostanze fitoormonali che risultano efficaci sulla crescita dei capelli, stimolando le funzioni metaboliche dei tessuti superficiali del cuoio capelluto rinforza le radici e permette al capello di crescere più forte e più in fretta. E' consigliato a chi ha capelli fragili e che si spezzano. I fitosteroli contenuti nel luppolo alleviano i problemi di vista, sono utili nella prevenzione di osteoporosi, malattie cardiache ed i problemi legati alla prostata. Inoltre viene usato anche nei cosmetici ad effetto nutriente e tonico della pelle.

Silene alba: conosciuta anche come silene bianca o silene ad orecchie di lepre o di coniglio, per via della forma delle sue foglie, la silene spontanea è un'erba utilizzata per la cura della bellezza della pelle e per depurare l'organismo.

Tarassaco: per godere delle sue proprietà, il tarassaco non deve essere bollito, ma semplicemente appassito in padella e preparato, ad esempio, con cipolle e patate. Per uso alimentare deve essere raccolto prima della fioritura. I fiori di tarassaco calmano la tosse, mentre le radici e le foglie hanno proprietà diuretiche e depurative.

Piattello: ha proprietà toniche e depurative. Può essere utilizzato sia crudo che cotto.

Barba di becco: si tratta di una pianta che può vantare diverse proprietà benefiche, tra cui quella depurativa, espettorante, sudorifera e astringente.

Tutte queste proprietà benefiche fanno in modo di rendere la barba di becco estremamente utile per chi ha la necessità di depurare il corpo e anche per quanti devono seguire una dieta e, quindi, hanno bisogno di avvalersi delle sue capacità diuretiche.

Viene impiegata come calmante per la tosse e come stimolante della sudorazione, ma anche come ottimo aiuto nel caso in cui ci siano problematiche che riguardano l'apparato respiratorio.

Le radici della barba di becco, utilizzate sotto forma di decotto, si caratterizzano per svolgere un'ottima azione benefica nei confronti dei reumatismi.

L'utilizzo della pianta di barba di becco è consigliato soprattutto nei casi di arteriosclerosi, reumatismi, gotta e ipertensione arteriosa, dato che è in grado di rimuovere i residui tossici del metabolismo; inoltre, anche i diabetici hanno la possibilità di consumarla senza limitazioni, dato che gli idrati di carbonio che sono presenti al suo interno non incrementano il livello di glucosio nel sangue.

Invece altre parti della pianta, come ad esempio il fusto, le foglie ed i boccioli, vengono cotti come succede per gli asparagi e gli spinaci.

La radice di questo vegetale, che presenta un ottimo sapore e delle importanti proprietà depurative, si può consumare anche lessata, condendola poi con olio e limone.

Acetosa: le radici vengono utilizzate per la cura delle malattie, dei crampi e del mal di gola. L'acetosa gode anche di proprietà depurative e rinfrescanti.

Attenzione però poiché i derivati di questa pianta possono presentare potenziale nefrotossicità, quindi particolare attenzione dev'essere utilizzata da persone con problemi renali.

Trifoglio rosso: è un rimedio naturale per contrastare i radicali liberi grazie al suo potente effetto antiossidante, addirittura tre volte maggiore a quello della vitamina C.

Il beneficio per eccellenza del trifoglio rosso è certamente legato al fatto che grazie alla ricca presenza degli isoflavoni è un ottimo rimedio naturale per i disturbi della menopausa. Gli isoflavoni sono solubili in acqua e agiscono come gli estrogeni ecco perché sono usati nei trattamenti legati alla menopausa ed i disturbi annessi come vampate di calore, nervosismo etc.

Crescione: è chiamato anche "salute del corpo" per i suoi importanti principi attivi e per le numerose sue proprietà: contiene, infatti, molte sostanze minerali, fra le quali, in quantità rilevante, il ferro e, inoltre, fosforo, manganese, rame, zinco, iodio e calcio, un glucoside solforato, alte concentrazioni di vitamine B2, A, PP, E, ma soprattutto C e fosfati. E' perciò un potente antibiotico naturale, sudorifero, tossifugo ed espettorante in caso di bronchiti, laringiti ed altre affezioni polmonari; è, inoltre, un ricostituente e un antianemico straordinario.

Bistorta o lingua di cane: ha proprietà antiinfiammatorie sul sistema digerente: dalle infiammazioni della bocca e delle gengive, sino al trattamento delle emorroidi. E' un

buon astringente utile in caso di ricorrenti emorragie nasali e per trattare le ragadi anali.

Rabarbaro alpino: ha all'incirca le stesse caratteristiche e proprietà del famoso Rabarbaro cinese; la radice ha principalmente proprietà lassative, depurative, diuretiche e coleretiche, cui si associano quelle amaro - toniche e digestive. L'attività più sfruttata è quella che regola le funzioni intestinali. Per il suo contenuto di ossalati il Rabarbaro alpino è consigliabile ai sofferenti di reni e alle persone predisposte o affette da calcoli.

Sambuco nero: è una pianta caratterizzata da molte proprietà terapeutiche ed il suo impiego a tal fine risale a tempi molto antichi; della pianta si utilizzano principalmente i fiori, le bacche, le foglie e la corteccia.

L'infuso ottenuto con i fiori di sambuco ha proprietà sudorifere ed il loro impiego è consigliato nel trattamento delle malattie legate all'apparato respiratorio; la tisana fatta con fiori di sambuco si utilizza per curare raffreddore, tosse, asma ed anche i reumatismi. Sempre i fiori, grazie alla presenza di flavoni, producono benefici alle vene e all'apparato circolatorio in generale.

Le bacche di sambuco invece hanno proprietà principalmente lassative e purgative mentre la corteccia è principalmente impiegata a scopo diuretico e nella cura delle nevralgie e delle cisti.

Bacche di ginepro: hanno numerose virtù e masticarle facilita la digestione; sono un antisettico naturale per le vie urinarie e respiratorie ed hanno proprietà antireumatiche.

Rosa canina: ha proprietà immunomodulante, cioè regola la risposta immunitaria dell'organismo, risulta quindi molto utile in tutte le forme di allergia. In particolare la sua assunzione migliora la risposta immunitaria a livello respiratorio nei soggetti a tendenza allergica e nei bambini.

La proprietà antinfiammatoria trova un importante impiego terapeutico nelle flogosi acute che comportano alterazioni delle mucose nasali, degli occhi e delle prime vie aeree con conseguente produzione di catarro.

I piccoli frutti (bacche) della rosa canina sono considerati le "sorgenti naturali" più concentrate in Vitamina C, presente in quantità fino a 50-100 volte superiore rispetto alle arance e limoni, e per questo in grado di contribuire al rafforzamento delle difese naturali dell'organismo (100 grammi di bacche contengono la stessa quantità di vitamina C di 1 chilo degli agrumi tradizionali).

L'azione vitaminizzante si lega a quella antiossidante dei bioflavonoidi, contenuti nella polpa e nella buccia, che agiscono sinergicamente alla Vitamina C, ottimizzando la circolazione sanguigna.

Questo benefico effetto sulla qualità del sangue è dovuto alla sua capacità di favorire l'assorbimento di calcio e del ferro nell'intestino, equilibrando il livello di colesterolo e contribuendo alla produzione di emoglobina; inoltre rende attiva la vitamina B9 (acido folico) dal leggero effetto antistaminico.

In questo senso la rosa canina è un eccellente tonico per fronteggiare l'esaurimento e la stanchezza, aiuta a sconfiggere lo stress; stimola l'eliminazione delle tossine (soprattutto gli acidi urici, che provocano gotta e reumatismi) attraverso la diuresi.

Le bacche hanno un'azione astringente dovuta alla presenza di tannini, utile in caso di diarrea e coliche intestinali.

Testo di Caterina Ciancamerla

Teteun con salsa alle erbe

Facilissima

Preparazione: 15'

Ingredienti per 6 persone

300 g di teteun affettato
1 manciata di crescione
10-15 foglie di acetosa
2-3 rosette di piattello o una manciata di silene o una manciata di foglie di portulaca
1/2 spicchio d'aglio
1 uovo sodo (facoltativo)
1/2 fettina di pane bianco bagnata nell'aceto
1/2 bicchiere di olio di noci o di olio extravergine di oliva delicato
sale

Lavate e centrifugate le erbe quindi tritatele e mettetele in una ciotola. Passate il tuorlo al setaccio (volendo anche l'albume) e unitelo alle erbe. Sminuzzate la mollica di pane bagnata nell'aceto dopo averla strizzata bene; unite anch'essa alle erbe. Unite l'olio a filo, mescolando, e regolate di sale.

Sistemate le fette di teteun su un vassoio accavallandole leggermente. Spalmate sopra la salsa preparata e servite come antipasto.

Ricetta di Giovanna Ruo Berchera

Insalata di tarassaco con uova sode all'olio di noci

Facilissima

Preparazione: 30'

Cottura: 10'

Ingredienti per 4 persone

500-600 g di tarassaco giovane

4 uova

4 patate di montagna (Desirée, Roseval o Bintije)

alcuni cucchiaini di olio di noci

1 cucchiaio di aceto di vino rosso

sale

Pulite accuratamente il tarassaco, lavatelo rinnovando almeno 3-4 volte l'acqua, centrifugatelo e tagliatelo a pezzettini cortissimi.

Intanto cuocete le uova sode (7 minuti partendo da acqua fredda o 10 se immerse in acqua in ebollizione). Alcuni preferiscono cuocerle un po' meno in modo che il tuorlo rimanga leggermente morbido. Lessate le patate senza sbucciarle.

Tagliate le uova a spicchi, unitele all'insalata e conditela con sale, aceto e olio di noci. Servite con le patate lesse.

VARIANTE: allo stesso modo, secondo la stagione, potete preparare una moderna insalata con erbe e fiori aggiungendo delle striscioline di petto di pollo cotto a bassa temperatura. Le erbe possono essere: tarassaco, crescione di fonte, foglioline tenere di silene o di piattello, qualche foglia di acetosa tagliata a striscioline, portulaca, fiori di primule, fiori di trifoglio.

Ricetta di Giovanna Ruo Berchera

Crostoni con formaggio aromatizzato al crescione

Facilissima

Preparazione: 15'

Ingredienti per 8 persone

1/2 forma di pane misto segale
250 g di caprino fresco o metà "seras" e metà caprino fresco
una manciata di crescione di fonte
50 g circa di panna liquida fresca
sale e pepe

Lavorate il formaggio con una frusta unendo a filo la panna in modo da renderlo leggermente spumoso. Unite il crescione tritato e regolate di sale e pepe.

Affettate il pane, fatelo tostare leggermente, lasciatelo intiepidire poi spalmatelo con il formaggio aromatizzato al crescione.

Ricetta di Giovanna Ruo Berchera

Bocconcini di caprino e "seras" con crescione e noci

Facilissima

Preparazione: 20'

Ingredienti per 8 persone

100 g di noci sgusciate
150 g di caprino fresco ma ben scolato
100 g di "seras"
una manciata di crescione di fonte
sale e pepe

Schiacciate il caprino con una forchetta quindi unitevi il "seras" e il crescione tritato e amalgamate il tutto regolando di sale e pepe.

Tritate grossolanamente le noci e allargatele su un vassoio. Prendete il formaggio con due cucchiaini da tè e depositate tanti mucchietti sulle noci quindi formate tante palline delle dimensioni di una grossa noce passandole tra i palmi delle mani. Depositare le palline nei pirottini di carta. Sono adatte come aperitivo o come stuzzichino a inizio pasto.

Ricetta di Giovanna Ruo Berchera

Frittelle di fiori di trifoglio di montagna

Facilissima

Preparazione: 10'

Cottura: 15'

Ingredienti per 4 persone

1 ciotola di fiori di trifoglio di montagna
2 uova
2 bicchieri circa di latte
2 manciate di farina di grano tenero
burro chiarificato o olio extravergine di oliva o di semi di arachidi
per friggere

Preparate una pastella cremosa con uova, latte e farina (simile a quella per le frittelle di mele), volendo potete montare gli albumi a neve. Aggiungetevi i fiori di trifoglio, regolate di sale e friggete in abbondante burro o olio caldo.

NOTA: allo stesso modo potete preparare le frittelle con i fiori di sambuco o di gaggia, dolci o salate.

Ricetta di Giovanna Ruo Berchera

Minestra di orzo ed erbe spontanee di montagna

Facilissima

Preparazione: 15'

Cottura: 35'

Ingredienti per 4 persone

500 g circa di erbe spontanee di montagna miste (silene, Buon Enrico, punte di ortica, creste di gallo, bistorta, alchemilla, etc. in base alla stagione e all'altitudine)
1 patata (facoltativa)
100 g di orzo perlato
1 cipollotto
1 carota (facoltativa)
1 noce di burro
sale

Tritate il cipollotto e la carota e metteteli in una pentola. Aggiungete le erbe tritate e la patata divisa in metà, bagnate con circa 1,3 litri di acqua e cuocete per circa 10 minuti.

Aggiungete l'orzo sciacquato e tenuto a bagno per circa un'ora e portatelo a cottura. Regolate di sale e condite con una noce di burro o un filo di olio a fine cottura.

Varianti: se utilizzate orzo decorticato e consigliabile tenerlo in ammollo per alcune ore e partire da acqua fredda per portarlo a cottura. In tal caso conviene cuocere l'orzo fino a metà cottura con il cipollotto e la carota e aggiungere successivamente le erbe. L'orzo può essere sostituito con riso. Se si tratta di riso integrale vale lo stesso discorso dell'orzo decorticato.

Ricetta di Giovanna Ruo Berchera

“Erba brusca” con polenta

Facile

Preparazione: 10'

Cottura: 5'

Ingredienti per 4 persone

150-200 g circa di foglie di acetosa pulite (*Rumex acetosa*)

2-3 uova e un tuorlo

150-200 g di panna liquida fresca

1 dl circa di latte fresco intero

1 noce di burro

1 spicchio d'aglio

600 g di farina di mais macinata a pietra

sale

Portate a ebollizione circa 2 litri di acqua in un paiolo in rame o in una pentola a fondo pesante, salate, versate a pioggia la farina di mais mescolando con una frusta, riportate a ebollizione quindi portate a cottura la polenta cuocendola per non meno di 40-50 minuti, mescolando spesso con il classico bastone per polenta.

Scaldare il burro con l'aglio schiacciato, unite l'acetosa non sgocciolata, mescolate, mettete il coperchio e cuocete a fiamma bassa per alcuni minuti. Schiacciate le foglie con una forchetta in modo da ottenere una crema. Eliminate l'aglio e ritirate dalla fiamma.

Sbattete le uova e il tuorlo con due pizzichi di sale, unite la panna e il latte e versate il tutto sull'acetosa. Mescolate e fate addensare a fiamma bassissima rimestando continuamente.

Ricetta di Giovanna Ruo Berchera

Rabarbaro alpino con polenta

Facilissima

Preparazione: 20'

Cottura: 5'

Ingredienti per 4 persone

600-700 g di gambi di rabarbaro alpino – “lavasse” o “lavason”
(Rumex alpinus)

3-4 uova

alcuni cucchiari di panna liquida fresca

1 spicchio d'aglio

30 g di burro

sale

Eliminate i filamenti dai gambi del rabarbaro come si usa fare per il sedano; lavateli e tagliateli a pezzetti lunghi 5-6 cm.

Portate a ebollizione una pentola con circa un litro di acqua, immergetevi i gambi e cuoceteli per 3-4 minuti. Quando i gambi sono tenerissimi non è necessario sbollentarli.

In una padella, scaldate l'aglio nel burro facendo attenzione a non farlo colorire poi toglietelo. Aggiungete i gambi sbollentati, saltateli per alcuni istanti poi versate sopra le uova sbattute con 2 pizzichi di sale e la panna. Mescolate continuamente a fiamma bassa in modo che le uova addensino senza strapazzare. Servite con polenta.

Ricetta di Giovanna Ruo Berchera

Zuppa di pane ed erbe spontanee

Facile

Preparazione: 1 h

Cottura: 1 h e 30'

Ingredienti per 6 persone

600 g di erbe spontanee (preferibilmente barbabuc, silene, spinaci di montagna, singole o miste)
1 forma di pane di segale o misto segale raffermo (500 g circa)
1,5 litro circa di brodo di carne
300 g di Fontina (in alternativa Fromadzo o Toma)
60 g di burro
4 rametti di timo serpillio
1 spicchio d'aglio
sale, pepe

Scaldate l'aglio schiacciato con una noce di burro, aggiungete le erbe non sgocciate e fatele stufare per alcuni minuti, finché saranno tenere.

Sistamate in una pirofila imburrata un primo strato di fette di pane tostato, distribuite sopra le erbe, ricoprite con formaggio a fettine ed eventualmente un poco di Toma secca grattugiata e bagnate con brodo. Coprite con altro pane, bagnate con brodo, coprite di formaggio e irrorate la superficie con il burro rimasto sciolto con il timo.

Fate gratinare in forno già caldo a 170-180 °C per circa 40 minuti. Nella prima mezz'ora di cottura coprite la superficie con una teglia o un foglio di carta da forno bagnata e strizzata per evitare che il formaggio secchi troppo. La zuppa a fine cottura deve rimanere morbida. Se necessario, aggiungere un poco di brodo durante la cottura.

Varianti: Questa zuppa si può fare anche in una pentola a fondo pesante, a tre strati di pane, senza mai mescolare durante la cottura, come si faceva un tempo quando non esistevano i forni. Le erbe anziché stufate possono essere bollite in poca acqua; in tal caso l'acqua di cottura si utilizza insieme al brodo per bagnare il pane e le erbe per essere più gustose vengono saltate per pochi istanti in padella.

Ricetta di Giovanna Ruo Berchera

Torta di erbe spontanee miste

Facile

Preparazione: 40'

Cottura: 50'

Ingredienti per 6 persone

400 g circa di erbe spontanee miste (secondo stagione e altitudine), già pulite
1 piccolo cipollotto
1 pugno di farina di grano tenero
2 pugni chiusi di pangrattato
2 pugni chiusi di farina da polenta macinata fine o fumetto di granoturco
3 uova
4 cucchiari di Toma stagionata grattugiata
150 g circa di Toma grassa o di Fontina o di Fromadzo o misto
3-4 dl circa di latte (dipende dal tipo di erbe)
50 g di burro
sale

Scaldate circa 20 g di burro e fatevi appassire il cipollotto tritato. Lavate accuratamente tutte le erbe, scolatele e tritatele grossolanamente a coltello.

Raccogliete le erbe tritate in una bacinella, unite la farina di grano tenero, la farina di mais, il pangrattato, il formaggio tagliato a scagliette sottili, il formaggio grattugiato, le uova sbattute, il latte e il cipollotto soffritto. Salate e amalgamate bene il tutto.

Versate il composto in una teglia di 28 cm di diametro rivestita con carta da forno. Distribuite in superficie il burro rimasto diviso a fiocchetti e cuocete il tortino in forno preriscaldato a 180° per circa 50', finché tenderà a colorirsi leggermente in superficie. Potete servirla sia calda che tiepida.

Ricetta di Giovanna Ruo Berchera

Biscotti ai fiori di sambuco

Mediamente facile

Preparazione: 1 h

Cottura: 25' (2 tornate)

Ingredienti per circa 40 biscotti

240 g di farina di mais macinata a pietra fine
120 g di farina 00
150 g di zucchero semolato fine
2 tuorli e 1 uovo intero piccolo (se grosso togliere metà albume)
150 g di burro
la scorza grattugiata di mezzo limone
2 cucchiaini colmi di fiori di sambuco secchi frullati
un pizzico di sale
1 cucchiaino da caffè colmo di cremor tartaro
2-4 cucchiaini di latte (il quantitativo dipende dal tipo di macinatura della farina di mais)

Mescolate i due tipi di farina e lavorateli rapidamente con il burro freddo a pezzetti in modo da ottenere un composto sbriciolato. Unite gli altri ingredienti, impastate velocemente il tutto, formate un panetto appiattito, avvolgetelo nella pellicola e fatelo riposare per 30' in frigo.

Stendete la pasta sul piano di lavoro infarinato, ritagliate tanti biscottini con uno stampino rotondo ondulato recuperando i ritagli.

Sistemateli su una teglia rivestita con carta da forno e cuoceteli in forno già caldo a 200°C per circa 12 minuti.

Ricetta di Giovanna Ruo Berchera