



## ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA FONDATA DA ORIO VERGANI NEL 1953

### UN GRANDE ORTO CHIAMATO ITALIA: RISCOPRIAMO IL VALORE DELLE “ERBE SELVATICHE”

*Dalla Valle d’Aosta alla Sicilia, ogni regione ha il suo orto naturale fatto di preziose e sempre più rare erbe spontanee. Che l’Accademia Italiana della Cucina invita a non abbandonare attraverso un decalogo, presente sul proprio sito, in cui spiega gli usi in cucina di oltre 40 vegetali naturali di nicchia, patrimonio gastronomico della nostra Nazione.*

#### **Valle d’Aosta: “barba di becco”, “soncino”**

Utilizzo: nelle insalate accompagnando le verdure dell’orto.

#### **Piemonte :“spinaci selvatici”, “ajucche” “luppolo”, “Erba di San Pietro”,**

Utilizzo: Gli *spinaci* selvatici sono usati prevalentemente come contorno. Le *ajucche* o *agiuche*, sono piante erbacee spontanee perenni e rustiche simili agli spinaci, si usano nelle zuppe con parti di maiale. Il *luppolo* si gusta con frittate, insalate cotte e minestre in brodo. L’erba di San Pietro è tipica con frittate, salse, ripieni, torte di verdura.

#### **Liguria: “persega” (maggiorana), “tremoeo” (Timo)**

Utilizzo: diffuse soprattutto nello spezzino, servono ad aromatizzare cibi di mare e di terra. Assumono inoltre anche un ruolo eupeptico- digestivo.

#### **Lombardia: “cime di luppolo (luvertis, luertis)”, “asparagina”**

Utilizzo: raccolte in aprile, lungo le siepi e ai limiti dei boschi, entrambe le erbe si addicono a frittate, minestre e risotti oppure, scottate in acqua bollente e condite con olio e limone, a gustoso contorno.

#### **Trentino Alto Adige: “erba cipollina”**

Utilizzo: l’erba cipollina si utilizza in molti piatti, in particolare nelle zuppe, con i canederli.

**Veneto: “*asparagi selvatici*”**

Utilizzo: in particolare nei risotti e nelle frittate della tradizione locale

**Friuli Venezia Giulia: “*tarassaco*”, “*finocchio selvatico*”**

Utilizzo: entrambi usati come condimento nella minestre tradizionali

**Emilia Romagna: “*stridulo*”, “*liscari*”, “*erba grassa*”, “*rucola*”, “*asparagina*”, “*ortica*”, “*tarassaco*” e “*raperonzolo*”**

Utilizzo: i *liscari*, erba che cresce ai margini delle saline, nei pressi di Cervia, è ottima soprattutto cotta al vapore. Lo *stridulo* invece si usa al posto della carne per realizzare un ottimo ragù oppure per una saporita minestra. L'*erba grassa* viene utilizzata come insalata, mentre la *rucola* sia come insalata che per le paste. L'*Asparagina selvatica* o "sparzenna" i cui giovani getti, in primavera sono raccolti ed utilizzati per le ottime "Tagliatelle al ragù di asparagina" e per la "frittata di asparagina". L'*ortica* i cui giovani getti tritati sono impastati nella sfoglia al posto degli spinaci per le "tagliatelle verdi" e le "lasagne verdi", sempre al posto degli spinaci nel ripieno dei "tortelloni da vigilia". Il *Tarassaco* o “pessalaet” a fine inverno, inizio primavera le giovani foglie sono usate per una "insalata alla contadina" cioè condita con pancetta ed aglio. Il *raperonzolo* infine viene impiegato nei sughi, nelle salse e nei ripieni ma è ancora più piacevole crudo condito con un po' d'olio e sale.

**Toscana: “*barba di prete massese*”, “*erbe di campo o radicchi*”, “*borragine*”, “*stridoli*”**

Utilizzo: la *barba di prete massese* viene cucinata fritta ed è davvero eccellente in padella con la salsiccia, oppure in umido. Le "*erbe di campo*" (i cosiddetti "*radicchi*") come i *terratrepoli*, il *tarassaco*, la *salvastrella*, le *cicerbite* e il *cicorino* (solitamente utilizzati in insalata o per gustose frittate), e i "*vitalbini*" (i germogli della vitalba che vengono raccolti in primavera) anch'essi utilizzati per frittate. Altre erbe da segnalare sono la "*borragine*", utilizzata nella preparazione di minestre e nella farcitura di pasta fresca o torte salate, la "*portulaca*" (detta anche "*porcellana*") abbinata ad insalate con pomodori e acciughe, e infine gli "*stridoli*" utilizzati nella farcia di tortelli o per il condimento di risotti in bianco.

**Marche: “*olibri*”, “*crispignole*”**

Utilizzo: Gli *olibri* si lessano in acqua salata e si ripassano in padella. Rappresentano il companatico della tradizionale “crescia”. Le *crispignole* invece si mangiano cotte al vapore, sia le foglie che le radici.

**Umbria: “*finocchio selvatico*”, “*asparagi selvatici*”**

Utilizzo: il *finocchio selvatico* si utilizza principalmente nelle minestre. Gli *asparagi selvatici* sono alla base di un piatto tradizionale umbro, abbinati alle cerioline, una pasta fatta in casa di acqua e farina.

**Lazio: “*cicorietta*”, “*piedi di papavero*”, “*borragine*”, “*cime di gallo*”**

Utilizzo: tutte queste erbe naturali vengono utilizzate nella *misticanza romana*, la vera e tradizionalissima insalata mista di erbe spontanee della campagna romana

**Abruzzo: “*olaci*”, “*annit*” (finocchio selvatico)**

Utilizzo: Gli *olaci* sono una specie di spinaci selvatici che nascono in montagna e vengono utilizzati per minestre o risotti o lessati e conditi con olio come contorno. L’*annit* è un tipo di finocchietto selvatico dal sapore acutissimo che viene utilizzato in un tradizionale pasto abruzzese, chiamato “Le virtù” che contiene una grande varietà di ingredienti vegetali, sia primaverili che invernali.

**Molise: “*cicoria*”, “*crepini*”, “*ortiche*”, “*nepitella*”, “*asparagi*”**

Utilizzo: si tratta di verdure selvatiche usate da sole, ripassate o con legumi, nelle minestre, nei ripieni e nelle frittate. Famosa quella pasquale delle 101 uova, dove sovrani sono gli asparagi e la nipitella.

**Campania: “*finocchio di Napoli*”**

Utilizzo: nelle minestre

**Puglia: “*lambascione*”, “*smirnio*”, “*sporchio*”, “*sivoni*”, “*finocchietto selvatico*”, “*borragine*”, “*cardi selvatici*”**

Utilizzo: il *lambascione* si cucina lessato o condito con olio ed aceto o anche cotto al forno in pignata insieme alle patate. Lo *smirnio* invece è una pianta spontanea particolarmente presente nel Salento e viene consumata frita, dopo essere stata impastellata.

La *sporchia*, che è un parassita vegetale della pianta delle fave e viene servita lessata e condita con olio e aceto. I *sivoni*, una specie di cicorie selvatiche che accompagnano la purea di fave bianche. Il *finocchietto selvatico*, che serve ad aromatizzare taralli e minestre. La *borragine* che viene usata nelle insalate o con le orecchiette in abbinamento ai ceci. I *cardi selvatici*, che accompagnano le uova o l'agnello al forno insieme alle patate.

**Basilicata: “*ortica*”, “*cipollotti selvatici*”**

Utilizzo: nelle minestre della tradizione

**Calabria: “capperi”, “cicoria”**

Utilizzo: i *capperi* vengono utilizzati in molte ricette della tradizione, in particolare come salsa nello “sfnatino in spatola di capperi”. La *cicoria* invece è alla base di molte minestre della tradizione.

**Sicilia: “finocchietto selvatico”, “asparago selvatico”, “capperi”**

Utilizzo: Il *finocchietto* è utilizzato nelle minestre povere della tradizione e specialmente nella *Pasta con le sarde* e in quella *co’ masculina* (alici) di Catania. L’*asparago selvatico* viene usato in minestre di pasta e riso, in frittate, e nel “*cazzamaru*”, cioè “carcere amaro”, si tratta di asparagi in cartoccio di foglie cotti sotto la brace. I *capperi* sono indispensabili nella “*caponata di melanzane*”.

**Sardegna: “crescione d’acqua”, “ramolaccio”**

Utilizzo: il *crescione d’acqua* in cucina viene portato in cucina per farne insalata o usato come depuratore nella medicina delle erbe. Il *ramolaccio* invece oltre ad essere utilizzato come insalata viene fatta arrosto con fave e lardo.