

Piante addomesticate

Avviata la sperimentazione per la coltivazione di varietà commestibili, fino a oggi spontanee: radicchio di monte, asparago selvatico, ma anche levistico, pungitopo e il Buon Enrico

Addomesticare delle varietà di piante spontanee, dal consolidato uso in cucina, per proporre una nuova occasione di rilancio all'agricoltura montana e non solo. È questo lo scopo del progetto "Bioinverbe" ideato da Cirmont e presentato a Udine.

Radicchio di monte, levistico, silene, asparago selvatico, pungitopo, Buon Enrico, valerianella, sono le erbe spontanee, tipiche della flora e tradizione culinaria friulana, a essere oggetto di studio e sperimentazione per dare vita a una nuova filiera produttiva di qualità a salvaguardia dell'ambiente, sviluppata secondo le regole dell'agricoltura biologica. Al progetto partecipano anche l'Ersa, l'Università di Udine, il vivaio forestale di Pradandons e il Cosetur.

Quest'anno sarà raccolto il materiale botanico selvatico che verrà analizzato per evidenziarne le caratteristiche nutrizionali. Quindi, si procederà a selezionare le piante madri, affinando le tecniche vivaistiche. Dal prossimo anno saranno realizzati diversi campi sperimentali. Alla fine del percorso, tra almeno tre anni, il progetto metterà a disposizione di chiunque fosse interessato un bagaglio tecnico per avviare la coltivazione delle varietà individuate. Parallelamente saranno sperimentate anche le soluzioni più adatte per la conservazione, trasformazione e utilizzo gastronomico.

Il radicchio di monte, conosciuto con il termine botanico di *Cicerbita alpina*, è una pianta perenne che si trova a un'altitudine tra i mille e i duemila metri. Si trova in boscaglie rade o in radure e nel suo pieno sviluppo può raggiungere

un'altezza di oltre un metro. Sono, però, i germogli che sbucano dal terreno appena le nevi si sciolgono a destare un antico interesse culinario. Infatti, il germoglio è raccolto all'inizio della stagione vegetativa. Le plantule giovani, appena spuntate, sono tenere e croccanti e si consumano crude, cotte o si conservano sott'olio. Il levistico, invece, è meglio conosciuto come sedano di montagna. È una pianta che si sviluppa a cespuglio riconoscibile dall'intenso profumo. Le foglie si raccolgono in estate, tra giugno e agosto, mentre le radici in autunno quando la stagione vegetativa si è conclusa.

Le foglie del levistico, fresche o essiccate, sono ottime per insaporire minestre e bolliti. Quando sono tenere e crude possono sostituire il prezzemolo nelle frittate e nelle minestre, mentre aggiungono un gradevole sapore a molti altri piatti, come quelli a base di pollo e al baccalà. I gambi più teneri possono venir canditi, quelli più vecchi vengono lessati e mangiati come contorno oppure uniti alle altre verdure nella preparazione delle minestre.

La silene, nota in friulano con il nome di *sclopit*, è diffusa nei prati di tutta la regione. Di essa si utilizzano le foglie in primavera. I germogli, raccolti prima che va-

dano a fiore, sono una tenera verdura con un sapore dolce e delicato che ricorda i piselli. Può essere anche utilizzata cotta, lessa in insalata o saltata in padella, in risotti, minestre, ripieni di pasta fresca.

L'asparago selvatico è un arbusto legnoso perenne. La parte commestibile è costituita dai giovani getti primaverili, detti turioni. La raccolta avviene da gennaio ad aprile, tagliando o spezzando la parte tenera del turione. Gli ultimi getti, quelli di maggio, vanno lasciati alla pianta: sono troppo duri e legnosi, e servono per il rinnovo della pianta. I turioni, appunto, vengono raccolti e di solito mangiati in frittata o lessati e

conditi con olio e aceto come i comuni asparagi di coltivazione.

Il pungitopo, in friulano *ruscli*, è una pianta robusta e adattabile, di carattere sempreverde. Di esso si raccolgono i nuovi getti (turioni) di colore bruno-violaceo che, in primavera, emergono dal terreno fra gli spinosissimi rami degli anni precedenti. Vengono consumati come gli asparagi selvatici o quelli coltivati, ma hanno un sapore più amaro e richiedono un maggior tempo di cottura. Per allontanare l'eccesso di sostanze amare si suole cuocerli in abbondante acqua. Una volta lessati, si mangiano conditi con sale, pepe, olio e succo di limone oppure si usano come ingredienti per le frittate.

La valerianella (in friulano *argielüt*) è una pianta erbacea perenne comune nei campi coltivati e nei vigneti. Si utilizzano le rosette basali in primavera. Deve essere mangiata fresca, da sola o in aggiunta ad altre insalate. Ha un gusto dolce e delicato da accompagnare con condimenti leggeri e poco sale. Infine, il Buon Enrico è anche chiamato spinacio selvatico e come tale viene utilizzato, vantando caratteristiche simili in termini di ferro e vitamine.

Tra non molto, quindi, tra i monti o anche in pianura o sulla dorsale carsica potranno nascere piccoli appezzamenti con le piante tradizionali, non più spontanee, ma addomesticate.



pagina a cura di
ROSSANO CATTIVELLO