



*La Cucina delle Erbe,  
degli Aromi e dei Fiori  
a Cremona e nel Cremonese*



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA  
Delegazione di Cremona

OTTOBRE 2012



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA  
ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

## LA CUCINA DELLE ERBE, DEGLI AROMI E DEI FIORI

Ricerca della Delegazione di Cremona  
per il VII volume degli Itinerari di cultura gastronomica

*a cura di Carla Bertinelli Spotti*

Ottobre 2012

*in copertina*

Miniatura del XV sec.

*Un uomo, con mano sapiente, coglie in un campo un rametto di fiori di finocchio  
utilizzati nel Medioevo anche come rimedio contro le malattie e le febbri.*

Roma, Biblioteca Casanatense, m. 4182  
(Theatrum Sanitatis)

*progetto grafico e stampa*

GUTENBERG - Cremona  
[www.gutenbergweb.com](http://www.gutenbergweb.com)



# *La Cucina delle Erbe, degli Aromi e dei Fiori*

## Sommario

Introduzione	2
1. Le piante aromatiche o di interesse alimentare e culinario che si possono trovare nella provincia di Cremona ( <i>Valerio Ferrari</i> )	3
2. Il prato nel piatto ( <i>Alberto Leggeri</i> )	10
3. Brevi notazioni storiche sull'uso delle erbe aromatiche nel tempo ( <i>Carla Bertinelli Spotti</i> )	17
4. Testimonianze	24
5. Antologia: poesie e proverbi	34
6. Ricettario	39
Bibliografia	51

## *Introduzione*

L'Accademia italiana della cucina ha voluto richiamare l'attenzione sulle erbe spontanee, gli aromi vegetali e le loro utilizzazioni in cucina perché sono una delle più diffuse ed importanti basi dell'identità della vera cucina regionale italiana e caratterizzano la nostra cucina mediterranea..

Dal punto di vista nutrizionale il “peso” delle erbe nella nostra alimentazione varia in base al tipo e alla quantità: se alcune erbe selvatiche utilizzate, per esempio, per le insalate possono diventare una fonte importante di nutrimento (il tarassaco ha un eccellente quantitativo di potassio, calcio, ferro e betacarotene) il discorso cambia se si parla di erbe aromatiche, di timo, di maggiorana, di erba cipollina o finocchietto selvatico..presenti nei piatti in quantità troppo piccole per potersi aspettare grandi benefici. Anche in questo caso comunque almeno un vantaggio resta: queste erbe insaporiscono i cibi senza aggiungervi calorie e permettono di ridurre la quantità di sale.

A conclusione della ricerca, che si è estesa anche alla cucina dei fiori presenti a Cremona e nel suo territorio, ringrazio Valerio Ferrari che ha contribuito ad arricchirla con un documentatissimo saggio sulle piante aromatiche e spontanee che si raccoglievano (e in parte si raccolgono ancor oggi) per l'alimentazione soprattutto nelle campagne. Ha poi commentato, con particolare riguardo alle erbe officinali, “La tavola sinottica dei materiali velenosi” che solo speciali e commercianti autorizzati potevano vendere. È una circolare emanata da Milano nel 1838, conservata nell'Archivio di Stato di Cremona e ricordata da Gentilina Cella nella sua testimonianza.

Grazie anche ad Alberto Leggeri che nel saggio *Il prato nel piatto* ha fornito, da esperto quale è, indicazioni e consigli preziosissimi.

Infine, un grazie particolare a Mirella Leggeri, Mara Bellometti e agli accademici Donatella Cossato Vertova e Marco Bianchi.

# I. *Le piante aromatiche o di interesse alimentare e culinario selvatiche che si possono trovare nella provincia di Cremona*

Valerio Ferrari

Le tappe di una  
lunga tradizione

Sebbene in gran parte ormai perduta, quel che resta di una nomenclatura popolare relativa ai nomi delle erbe spontanee suscettibili di utilizzo alimentare rilevabile ancor'oggi nel territorio provinciale cremonese, può, già di per sé, dare un'idea, anche solo per via linguistica, del ricco patrimonio di nozioni botaniche pratiche appartenute – ed in minor misura ancora posseduto – dalla nostra popolazione, e in particolar modo da quella rurale, che anche di questa preziosa risorsa sapeva fare un uso economico e alimentare importante.

Che poi anche questa strategica branca del sapere, detenuto tradizionalmente dalla componente femminile di ogni comunità rurale, conservasse una sua evidente dipendenza da criteri di carattere pratico ed utilitaristico, può essere facilmente svelato dalla ricorrenza di una classificazione centrata sulla dicotomia buono/nocivo oppure commestibile/non commestibile, ma anche dalla comune distinzione tra selvatico e coltivato.

E, del resto, dalla medicina ippocratea in poi, perfezionata dai suoi continuatori e soprattutto da Galeno, e dalla teoria dei quattro umori corporali, anche l'alimentazione, con le proprietà benefiche o nocive attribuite ai cibi e, in particolare, a erbe, frutti, radici, bulbi, tuberi e loro derivati, fu ampiamente influenzata dalle acquisizioni della scienza medica di ciascun tempo, sicché tutti i cibi trovarono la propria collocazione all'interno di quel generale gradiente che li classificava secondo il loro carattere più o meno caldo o freddo, secco o umido e, pertanto, ciascuna loro singola natura era ritenuta influente sullo stato di salute della persona. Preferiti erano, dunque, gli alimenti di temperamento più simile a quello dell'essere umano, vale a dire moderatamente caldi e umidi. Esempi medievali di particolare valore devono essere considerati i vari *Tacuina sanitatis*, che ebbero speciale diffusione nell'Italia settentrionale tra XIV e XV secolo, in cui particolare spicco assumono le proprietà più o meno salutari, nei loro vari gradi, di molti alimenti, tra cui diversi erbaggi, frutti, cereali ed altri semi, introducendo nozioni di tipo dietetico e igienico che finirono per correggere convinzioni dettate dalla tradizione e pratiche tramandate dal popolo.

In tale ambito di conoscenze, volte a coniugare la scienza dell'alimentazione e la farmacopea, dell'importanza che l'attività di ricerca e di raccolta stagionale di erbe spontanee medicinali e, insieme, commestibili o di più generico interesse culinario, ha rappresentato in ogni tempo, possono essere testimonianza le opere che numerosi autori sin dal tardo medioevo hanno dedicato alla materia.

Si pensi, per esempio, a Piero de' Crescenzi e ai suoi *Ruralium Commodorum libri XII*, del 1304, al quattrocentesco *Tractatus de virtutibus herbarum*, all'*Herbolario volgare*, nel quale se dimostra conoscer le herbe et le sue virtù et il modo di operarle... del 1539, che già dal titolo bene preconizza il suo articolato contenuto,

oppure ai notissimi *Discorsi di Pier Andrea Mattioli sull'opera di Dioscoride*, pubblicati per la prima volta nel 1544, ma a molte altre opere analoghe che fiorirono tanto in Italia quanto nel resto dell'Europa.

In tutte queste, dove le proprietà medicinali delle piante spesso non si distinguono dall'uso alimentare delle stesse, accanto alle virtù terapeutiche dei semplici, si offrono le ricette per il confezionamento, volta a volta, di alimenti dalle proprietà "lassative", "comfortative", ovvero dei frutti, delle "specie odorifere" e così via.

Si pensi, ancora, alla curiosa *Lettera sulle insalate*, composta nella seconda metà del Cinquecento dal medico e scienziato enciclopedico Costanzo Felici: una rassegna botanico-gastronomica di circa 180 piante, tra spontanee e coltivate, suscettibili di utilizzo alimentare, dove le insalate, da consumarsi per lo più in apertura di pasto, si compongono di succulente mescolanze di sapori aromatici e teneri vegetali, spesso selvatici, non esclusi i fiori.

Quando, poi, la scienza si volle occupare in modo razionale anche dell'utilizzo delle piante spontanee come risorsa alimentare di soccorso, quasi a voler classificare e codificare saperi comuni, noti per lo più alle genti di campagna, per additarne l'importanza anche economica, ma soprattutto come succedaneo dei cibi più consueti, a sostegno e rinforzo nutritivo nei momenti di carestia, e diffonderne l'uso, nacque l'alimurgia, secondo la terminologia coniata nel 1767 da Giovanni Targioni Tozzetti, medico e naturalista fiorentino, che nel suo trattato *De alimenti urgentia* volle definire la pratica dell'utilizzo di materie alimentari non convenzionali con cui far fronte ad urgenti necessità alimentari connesse con eventi sfavorevoli.

La tradizione continuò anche successivamente, rifiorendo ad ogni ricorrente occasione di intervenute ristrettezze alimentari e, se l'impegno di Targioni Tozzetti era scaturito dalle difficoltà conseguenti ad una pesante carestia occorsa nel 1764, che segnò gran parte dell'Italia, un'altra opera memorabile, redatta appena dopo la Prima Guerra Mondiale, fu quella di Oreste Mattiolo, al tempo Direttore dell'Istituto Botanico dell'Università di Torino, che, nel 1919, diede alle stampe *I vegetali alimentari spontanei del Piemonte*, cui aggiunse come sottotitolo la definizione di *Phytoalimurgia Pedemontana*. Si tratta di un prezioso volumetto, ancor oggi assai istruttivo, che prende in considerazione circa 230 piante, descrivendone le proprietà alimentari e raccogliendole in capitoli descrittivi dei diversi modi di impiego in relazione alle diverse parti vegetali utilizzate: foglie, germogli, bulbi, tuberi, rizomi, radici, fusti e getti primaverili, fiori, frutti, semi, per farne insalate, minestre, frittate, torte, bevande; non trascurando nemmeno un accenno a funghi, alghe e licheni.

Attenuatasi, in tempi a noi più vicini, l'urgenza alimentare più stretta, le nozioni o i più articolati saperi relativi all'impiego di specie botaniche selvatiche commestibili ha assunto sovente un carattere più prossimo alle competenze dell'etnobotanica che hanno visto il salutare moltiplicarsi di numerosi studi settoriali o di ambito regionale volti al recupero e, per così dire, al salvataggio di conoscenze destinate via via a stemperarsi nella distrazione che sempre più permea la nostra vita quotidiana, fino a scomparire del tutto. Sennonché, a fianco dell'interesse per le etnoscienze, di taglio deliberatamente specialistico

o accademico, sono sempre più frequenti i manuali, i trattatelli, le guide, reperibili in qualunque libreria, che dedicano attenzione alla ricerca e all'utilizzo delle piante spontanee in cucina. Anzi, il loro proliferare, talora anche con qualche dose di eccessivo empirismo, è riuscito anche a far riacquistare ad una piccola quota di popolazione, più avvezza alla vita all'aria aperta, al contatto con la natura nonché al gusto del particolare, anche in cucina, una parte di quelle antiche nozioni floristiche direttamente legate all'utilizzo alimentare e a tutti i loro saporiti risvolti gastronomici.

Meritano di essere nominate, tra tutte, le opere del bresciano Nino Arietti che, soprattutto nella sua *Flora economica e popolare del territorio bresciano* del 1974-1980, offre una ricca raccolta di specie botaniche spontanee utilizzate dalla popolazione rurale, dettagliando i contenuti del suo impegnativo lavoro con l'esplicativo sottotitolo: *Note pratiche sulla utilizzazione dei vegetali spontanei del territorio bresciano anche nella terapia familiare con particolare trattazione degli usi locali e lessico delle voci dialettali*. E la tradizione, anche pubblicistica ed editoriale locale, continua ancor oggi.

Per chiunque frequenti d'abitudine la nostra campagna, per i più diversi motivi, non sarà necessario dilungarsi più di tanto nell'illustrare le profonde modificazioni intervenute negli ultimi decenni nel suo quasi totale ambito, per adeguarne sempre più le condizioni e l'assetto fisico alle intervenute nuove esigenze dettate da un'agricoltura dai caratteri sempre più industriali, poco o per nulla sensibile ad altre necessità di tipo ambientale, naturalistico o paesaggistico in senso complessivo.

L'accorpamento dei diversi appezzamenti agricoli dalle tradizionali più contenute dimensioni per ottenerne altri di grande estensione, funzionali ad una meccanizzazione piuttosto spinta, ha comportato, per esempio, un riassetto della rete irrigua e di colto non più adeguata alle nuove geometrie fondiarie, con la soppressione di svariati chilometri di cavi idrici e, insieme, con la scomparsa di prode erbose, di siepi e filari arborei intercalari alle colture, di arginelli e, in definitiva, di un quantità di spazi incolti diffusi, ad andamento per lo più lineare – ma non solo – che rappresentavano gli ambienti residui dove poteva nascere e svilupparsi una flora spontanea di interesse tanto naturalistico quanto ambientale, ecologico, paesaggistico e, non ultimo, alimurgico o comunque erboristico, per usare una terminologia che ormai conosciamo.

Sicché, la perdita di varietà botanica, in molti casi molto rilevante, intervenuta di conseguenza, oltre ad impoverire la nostra campagna di biodiversità – tanto nominata quanto costantemente mortificata – ha lasciato a bocca asciutta, è il caso di dirlo, anche i non pochi appassionati di casa nostra che in quei precisi luoghi erano usi rifornirsi di materia prima per la preparazione di gustose elaborazioni culinarie a base di erbe spontanee.

Oltre a ciò anche l'uso generalizzato, e non sempre giustificato, di una quantità di diserbanti, anticrittogamici, insetticidi, nematocidi, acaricidi ed altri fitofarmaci di sintesi, insieme ai concimi chimici largamente impiegati oggi in agricoltura, oltre ad aver ulteriormente ridotto la diffusione di molte specie erbacee spontanee – di norma classificate tra le “indesiderate” o le “infestanti”

**Le specie selvatiche  
e il contesto  
territoriale**

come, ad esempio, le ormai rarefatte camomilla e papavero –, ha fortemente abbassato la qualità ambientale dei terreni, nei quali i principi attivi di molti presidi fitosanitari hanno tempi di permanenza variabili, ma in genere non brevi, con effetti nocivi di vario genere anche su altri organismi, animali e vegetali, considerati utili.

Per tale motivo la maggior parte della superficie agricola della nostra provincia deve essere precauzionalmente evitata nella ricerca di piante spontanee suscettibili di un uso alimentare.

Rimangono gli argini, maestri e golenali, che accompagnano il corso meridionale dei nostri fiumi maggiori, le scarpate morfologiche, i margini di prati e incolti, le alzaie dei canali irrigui maggiori, le prode dei cavi irrigui e di colono della viabilità di campagna più marginali rispetto alle colture intensive, i boschi, gli arbusteti, i prati aridi che ancora si possono incontrare soprattutto nelle aree perfluviali e, in genere, tutte quelle superfici di risulta lontane dalla rete stradale principale, dove le pratiche colturali non vengono attuate e che, dunque, offrono garanzie maggiori in fatto di qualità ambientale e di assenza di sostanze chimiche di uso agronomico.

Del resto le specie vegetali spontanee di tradizionale uso alimentare sono per lo più caratteristiche di ambienti aperti, trattandosi di solito di vegetali eliofili o lucivaghi, che prosperano negli spazi erbosi meglio esposti. Diverse sono specie dalle esigenze edafiche abbastanza ampie, che, dunque, si sanno adattare a diversi tipi di terreno, come succede per la bardana (*Arctium minus* e *A. lappa*), la borsa del pastore (*Capsella bursa-pastoris*), la carota selvatica (*Daucus carota*), le cicerbite (*Sonchus arvensis*, *S. oleraceus*), l'ortica (*Urtica dioica*), la parietaria (*Parietaria officinalis*), le piantaggini (*Plantago lanceolata* e *P. major*), la pratolina (*Bellis perennis*), la silene (*Silene vulgaris*), la melissa (*Melissa officinalis*), ecc.; altre sono più caratteristiche di substrati asciutti, se non addirittura leggermente aridi, come la pimpinella (*Sanguisorba minor*), l'aglio delle vigne (*Allium vineale*), il timo (*Thymus pulegioides*), la valerianella (*Valerianella locusta*), la portulaca selvatica (*Portulaca oleracea*), la nepetella (*Calamintha nepeta*), il lampascione o cipollaccio (*Leopoldia comosa*), la ruchetta selvatica (*Diploaxis tenuifolia*), ecc. che si riscontrano alla sommità degli argini fluviali, lungo le scarpate che definiscono le aree a morfologia un po' più varia o decisamente più accidentata, oltre ai prati aridi, ai greti fluviali.

Altre ancora prediligono terreni appena più freschi od anche decisamente umidi, come l'alliaria (*Alliaria petiolata*), il crescione dei prati (*Cardamine pratensis*), la consolida maggiore (*Symphytum officinale*) e, quindi, si possono rintracciare più di frequente al piede degli argini fluviali o delle scarpate morfologiche, ovvero lungo i corsi d'acqua oppure sui terreni argillosi e meglio predisposti a trattenere l'umidità. Altre, come la menta acquatica (*Mentha aquatica*), il crescione (*Nasturtium officinale*) e il sedano d'acqua (*Apium nodiflorum*), abitano i corsi d'acqua, tra cui meritano di essere citati, almeno, i fontanili.

Come si può facilmente intuire anche da queste poche ed essenziali indicazioni, non tutte le specie vegetali ricercabili e ricercate si potranno, pertanto, rinvenire in ugual misura e con la medesima frequenza in tutto il territorio provinciale, poiché, a seconda delle caratteristiche ecologiche di ciascuna di esse,

sarà più agevole rintracciarne quote diverse, con frequenza e abbondanza differenti, a seconda del prevalere o meno di fattori determinanti la vita di questa o di quella.

Analoga, sebbene non così marcata, sarà anche la distribuzione delle specie arboree ed arbustive che possono fornire frutti o fiori suscettibili di usi alimentari.

Le siepi intercalari alle colture, i margini delle formazioni boschive, gli incolti da tempo abbandonati e in più avanzato stato di colonizzazione da parte della vegetazione legnosa, sono tutti ambienti dove è possibile reperire prugnoli, biancospini, cornioli, rose selvatiche, noccioli, rovi e, talora, anche qualche ginepro, specie ormai rarissima da noi: tutti produttori di diverse sorte di frutti, mentre nei luoghi più degradati o semplificati dal punto di vista vegetazionale e botanico, è facile incontrare la robinia e il sambuco nero, di cui si possono utilizzare i fiori.

In tutte queste attività di ricerca e di raccolta, che inducono a percorrere il nostro territorio e a scoprirne, nel contempo, le qualità e le bellezze, spesso sconosciute ai più, così mutevoli al mutare della stagione, i criteri che devono guidare l'appassionato esploratore-raccoglitore sono pochi ma molto importanti e riguardano, innanzitutto la conoscenza dei vegetali che si intendono raccogliere, per non incorrere in spiacevoli conseguenze determinate dallo scambio di identificazione di una specie per un'altra. Diverse entità vegetali, anche nostrane, oggetto di raccolta e di elaborazione gastronomica si possono confondere con altre simili, non commestibili o addirittura tossiche. Tale possibile confusione può avvenire in special modo quando il loro sviluppo non sia ancora completato ed è proprio questo il momento, di solito, in cui si preferisce approvvigionarsi di erbaggi spontanei, perché più teneri e succulenti. Sebbene sia generalmente vero che anche la gran parte delle specie potenzialmente tossiche, nei primi stadi della loro vita presentino fronde, getti primaverili e parti aeree in genere a basso contenuto di principi attivi, conviene sempre porre grande attenzione nella loro corretta identificazione. Attenzione che dev'essere massima per quanto riguarda l'utilizzo delle parti sotterranee: radici, tuberi e, soprattutto, bulbi, spesso molto simili tra loro e non pochi dei quali risultano altamente velenosi o addirittura letali.

Altro criterio di importanza, per così dire, conservazionistica, è quello di non fare man bassa di esemplari, soprattutto se l'utilizzo interessa l'intera pianta, per non mettere a repentaglio la permanenza delle diverse specie nei luoghi di vegetazione, sempre più ridotti di numero e di consistenza areale. Meglio, sempre, raccoglierne un po' qua e un po' là, risparmiando una parte della popolazione: fatto che consentirà alla specie di perpetuarsi nel tempo. Stesso criterio riguarda la raccolta dei fiori, che costituiscono la parte della pianta destinata alla riproduzione della specie.

Maggiore sarà la conoscenza della biologia di questi vegetali, delle loro esigenze ecologiche, del loro valore floristico, del loro stato conservazionistico e maggiore sarà il rispetto che ne scaturirà spontaneamente.

Quindi, anche quello della ricerca e della raccolta di erbe commestibili o aromatiche selvatiche, può diventare un esercizio di conoscenza, di riflessione e di

tutela di quel poco che ci rimane nei confronti di un patrimonio che, nei secoli, è stato, tra l'altro, anche di importanza alimentare e terapeutica oppure di semplice conforto gustativo o di stimolo gastronomico, ma che è entrato nella nostra cultura e che merita di essere, anche per questo, onorato e rispettato.

Chi, invece, volesse trarre da queste risorse vegetali un vantaggio più consistente, che la ricerca di campagna non consente, conviene che si organizzi e, per esempio, come già alcuni fanno, provveda ad riprodurre in maggior quantità le specie botaniche di cui va particolarmente ghiotto, seminandole nel proprio orto di casa. Per alcune di esse, ed in particolar modo per quelle caratteristiche degli arativi, dei terreni sarchiati o periodicamente smossi – come la borsa del pastore, il cascellore o navone selvatico, le cicerbite, il rapanello selvatico, il rosolaccio, la ruchetta selvatica, ecc. – i risultati sono più che soddisfacenti.

### **Piante aromatiche o di interesse alimentare e culinario più comuni che si possono trovare spontanee o inselvaticate in provincia di Cremona:**

<b>Nome italiano e nome scientifico</b>	<b>Nome dialettale</b>
Acetosa, Erba brusca ( <i>Rumex acetosa</i> )	galèt, galèc
Aglione delle vigne ( <i>Allium vineale</i> )	ài selvàdech, ài del lùf
Aglione orsino ( <i>Allium ursinum</i> )	
Alliaria ( <i>Alliaria petiolata</i> )	
Asparago selvatico ( <i>Asparagus officinalis</i> )	spàres selvàdech/salvàdech
Bardana ( <i>Arctium minus, A. lappa</i> )	bardàna, rabàrbaro selvàdech, 'mbròia caèi
Borsa del pastore ( <i>Capsella bursa-pastoris</i> )	casète
Camomilla ( <i>Matricaria chamomilla</i> )	camemèla, camamèla
Carota selvatica ( <i>Daucus carota</i> )	maìgule, pìsnàghe
Cascellore ( <i>Bunias erucago</i> )	lànsèr
Cicerbita ( <i>Sonchus arvensis, S. oleraceus</i> )	crespignól
Cicoria comune ( <i>Cichorium intybus</i> )	cicòria, radéc
Consolida maggiore ( <i>Symphytum officinale</i> )	
Crescione ( <i>Nasturtium officinale</i> )	grasù
Erba amara ( <i>Tanacetum parthenium</i> )	èrba amàra, èrba de la fritàda
Erba di S. Giovanni ( <i>Hypericum perforatum</i> )	èrba de San Giuàn
Farinello comune ( <i>Chenopodium album</i> )	farinèl
Lampascione o cipollaccio ( <i>Leopoldia comosa</i> )	sigòle del lùf
Lassana ( <i>Lapsana communis</i> )	radisìne
Luppolo ( <i>Humulus lupulus</i> )	luartìs, luvertìs, laurtìs
Malva ( <i>Malva sylvestris</i> )	màlva, èrba màlva
Melissa ( <i>Melissa officinalis</i> )	sidrunèla, sidrunèla
Menta ( <i>Mentha spp.</i> )	ménta, èrba ménta, mentòn, mentù
Nepetella ( <i>Calamintha nepeta</i> )	
Ortica ( <i>Urtica dioica</i> )	urtìga, urtìghe
Parietaria ( <i>Parietaria officinalis</i> )	edriòla, èrba vedriòla, èrba sümèga

Piantaggine ( <i>Plantago lanceolata</i> , <i>P. major</i> )	<i>lèngue de cà, cùgiàne, piantàna</i>
Pimpinella ( <i>Sanguisorba minor</i> )	<i>melunsèl, pimpinèla</i>
Portulaca ( <i>Portulaca oleracea</i> )	<i>purselàna, èrba pureseléra</i>
Pratolina ( <i>Bellis perennis</i> )	<i>margherite, margheritine</i>
Primula ( <i>Primula vulgaris</i> )	<i>primula, primaéra</i>
Rafano ( <i>Armoracia rusticana</i> )	<i>crèn</i>
Rapanello selvatico ( <i>Raphanus raphanistrum</i> )	<i>remulàs</i>
Raperonzolo ( <i>Campanula rapunculus</i> )	<i>rampùns</i>
Rosolaccio ( <i>Papaver rhoeas</i> )	<i>rósule, bósule, busù</i>
Ruchetta selvatica ( <i>Diplotaxis tenuifolia</i> )	<i>rùghèta selvàdega</i>
Salvia ( <i>Salvia pratensis</i> )	<i>sàlvia dei pràt</i>
Santoreggia ( <i>Satureja hortensis</i> )	<i>saghersóla, sagesóla</i>
Sedano d'acqua ( <i>Apium nodiflorum</i> )	<i>sèlem/sèler d'aqua</i>
Silene bianca ( <i>Silene alba</i> )	<i>urège d'àsen, uregìne</i>
Silene ( <i>Silene vulgaris</i> )	<i>versói, virsulì, s'ciuparói, s'ciupì</i>
Tanaceto ( <i>Tanacetum vulgare</i> )	
Tarassaco ( <i>Taraxacum officinale</i> )	<i>cicòria màta, sicóra màta, fiùr del lùf</i>
Timo ( <i>Thymus pulegioides</i> )	<i>tìmo</i>
Topinambour ( <i>Helianthus tuberosus</i> )	<i>pìr de tèra, pèr da tèra</i>
Valeriana ( <i>Valeriana officinalis</i> )	<i>valeriàna</i>
Valerianella ( <i>Valerianella locusta</i> )	<i>grasèi, graséi</i>

### **Piante di cui si utilizzano i frutti, i fiori o i semi:**

Fragola selvatica ( <i>Fragaria vesca</i> )	<i>magiòstra selvàdega/salvàdega</i>
More di rovo ( <i>Rubus spp.</i> )	<i>mùre/móre de ràsa, mùre da ràida</i>
More di gelso ( <i>Morus alba</i> )	<i>mùre/móre de muròn/murù</i>
Prugnone ( <i>Prunus spinosa</i> )	<i>brügnóle, Brügnói/brignói</i>
Corniole ( <i>Cornus mas</i> )	<i>curnài</i>
Crespino ( <i>Berberis vulgaris</i> )	<i>curài</i>
Biancospino ( <i>Crataegus monogyna</i> )	<i>cagapói/cagapùì, pìrète</i>
Nocciole ( <i>Corylus avellana</i> )	<i>ninsóle, nisóle</i>
Rosa selvatica ( <i>Rosa canina</i> )	<i>gratacùì, peterlènghe</i>
Sambuco nero ( <i>Sambucus nigra</i> )	<i>sambüs, sambüch</i>
Robinia ( <i>Robinia pseudoacacia</i> )	<i>ciöciacóco/ ciöciacùco</i>
Ginepro ( <i>Juniperus communis</i> )	<i>bàgule de zenér</i>

## 2. Il prato nel piatto

Alberto Leggeri

### Introduzione

È importante sottolineare che, nel nostro territorio, una agricoltura avanzata e intensiva usa concimi, diserbanti, antiparassitari che rendono più rare di una volta le erbe spontanee e che può anche essere pericoloso raccogliere le erbe, come si faceva un tempo, lungo o addirittura dentro i campi coltivati.

Anche oggi però esistono zone indenni da “veleni”, occorre cautela e oculatezza; generalmente lungo i fossati, in qualche terreno golenale, al margine di boschi o comunque dove sono prati stabili lì si possono ancora fare interessanti raccolte.

Alcuni fiori che coloravano le nostre campagne sono pressochè spariti proprio perchè considerati erbe infestanti; è il caso del fiordaliso, fiore di un bellissimo colore azzurro oppure del papavero (rosolaccio soggetto amato dai pittori) che tingeva i campi di grano di rosso e che oltre ad essere bello a vedersi veniva utilizzato per insalatine miste primaverili (si utilizzavano le foglioline basali giovani e tenere).

In piemontese si dice *tucc i erbi che in primavera i alsu la testa jé bun ad fa la minestra* ed è una osservazione che può essere riferita anche ad altre realtà.

Nel nostro territorio non si possono distinguere erbe particolari o caratterizzanti, quelle che crescono da noi sono comuni lungo tutta l’asta del Po con qualche piccola differenza che dipende dall’alcalinità o dall’acidità del terreno.

Vanno poi tenute presenti altre considerazioni:

il confine tra medicinale e gastronomico è molto labile e l’utilizzo di un’erba può soddisfare esigenze diverse (Mal-va: manda via ogni male).

Alcune erbe spontanee, quelle di maggior successo, sono state oggetto di studi e miglioramenti per la coltivazione e la produzione industriale...alcune poi, di importazione non sono spontanee e sono frutto solo di coltivazione. Ad esempio la Silene è oggetto di studio perché potrebbe essere una risorsa alimentare importante: ha una radice a fittone, è un’erba perenne, ha caratteristiche organolettiche che la fanno apprezzare particolarmente rispetto ad altre...

Il recupero culturale è obbligatorio perché non si perda un patrimonio di conoscenze tramandato nei secoli da generazione a generazione, ma la diffusione nell’uso culinario è problematica.

**ALLIARIA PETIOLATA (ALLIARIA)** - Brassicacee

*Erba aglina, piè d’asino, lunaria selvatica.*

Erba presente in tutta Italia (meno che in Sardegna), stropicciata emana un forte odore di aglio, infatti viene usata al posto dell’aglio risultando gradevole anche a chi non sopporta l’aglio.

Può essere usata in minestrone e con altre verdure, previa lessatura, per essere passata in padella o come ripieno di torte rustiche.

**ERBE  
SPONTANEE**

**BORAGO OFFICINALIS (BORRAGINE)** - Borraginaceae

*Borrana, borrasce, buresa, vurrani.*

Erba spontanea che cresce lungo le siepi (attenzione a non confonderla con la Mandragora officinalis) ed è anche coltivata negli orti, molto usata in cucina soprattutto in Liguria. Fiorisce da Aprile ad Agosto con bei fiori color azzurro intenso che possono essere messi a macerare nell'aceto bianco che tingono piacevolmente di azzurro; possono essere anche aggiunti a insalate miste o, canditi, per decorare i dolci.

Le foglie giovani di borragine, con un lieve sapore di cetriolo, si utilizzano in insalate e brevemente lessate nella preparazione di ripieni (famosi i pansotti genovesi conditi poi con salsa di noci) e torte salate e in frittate; ottime se fritte in pastella..

**CAPSELLA BURSA PASTORIS** - Brassicaceae

*(In cremonese "casète"), borsacelma, erba di Giuda, erba raperina.*

Pianta commestibile dal sapore simile al cavolo, le foglie giovani possono essere mangiate come "insalata dei campi"; la rosetta basale può servire nelle "minestre primaverili" o come erbette per la minestra. Si utilizza anche, dopo essere stata lessata, per preparare, insieme a qualche foglia di menta, delle buone frittate.

**CASCELLORE BUNIAS ERUCAGO** - Cruciferae

*(In cremonese "lanser"), barlanda, landra, cascella.*

La parte commestibile della pianta sono le foglie basali che si raccolgono appena dopo l'inverno, successivamente quando si forma lo scapo florale non sono più appetibili.

Il sapore ricorda quello del cavolo o del crescione.

È un'erba conosciuta in tutta Italia, si può mangiare anche cruda in insalata.

Generalmente si utilizza bollita, saltata in padella o aggiunta alle minestre.

Una minestra assai nota preparata con riso e fagioli è detta in Lombardia "ris e barland".

**CHENOPODIUM ALBUM** - Chenopodiaceae

*(In cremonese farinèl), farinaccio, farinello comune, spinacio selvatico.*

Conosciuta e usata fin dal Neolitico, è un'erba infestante che cresce anche in luoghi aridi e nelle discariche può superare il metro di altezza.

Il periodo ideale per la raccolta è tra maggio e ottobre.

Il sapore è molto simile a quello degli spinaci ed è quindi indicata per minestre di riso.

Le foglie sono buone in insalata a cui si aggiungono anche i semi della pianta stessa, i nuovi germogli si possono sempre raccogliere anche dalla cima di una pianta matura.

**DIPLOTAXIS TENUIFOLIA (RUCHETTA SELVATICA)** - Brassicaceae

*(In cremonese: rùghetà, èrba rùga) Rucola selvatica, rucola.*

Erba che comunemente si trova in terreni incolti preferibilmente calcarei, fiorisce da maggio a ottobre con fiorellini gialli e da noi è facilissimo trovarne ciuffi sui sabbioni di Po e Adda.

Il sapore della rucetta è molto simile alla rucola coltivata ma molto più piccante e più saporita.

In cucina è usata per aromatizzare (insaporire) insalate, tagliate di carne, pizze ecc.

Era famosa la frittata che si preparava al ristorante della stazione di Ceva: per ogni uovo 10 foglie di rucetta, più lattuga, prezzemolo, parmigiano e sale.

**HELIANTUS TUBEROSUS (TOPINAMBUR)** - Asteraceae

*(In cremonese: pùm de tèra) Carciofo di Gerusalemme, patata selvatica, tartufola bastarda.*

La parte commestibile di questa pianta sono i tuberi nodosi e irregolari: sono piccoli quelli delle piante selvatiche, più grandi quelli che si mangiano ora perché derivati da piante modificate per la coltivazione.

Cresce lungo gli argini dei fiumi o dei canali, è molto diffusa anche da noi dove crea fitti ciuffi con fiori gialli simili ai girasoli.

Il sapore di questo tubero assomiglia a quello del carciofo; contrariamente alla patata non contiene amido ma è costituito principalmente da un polisaccaride (inulina) adatto a regimi ipocalorici degli obesi o dei diabetici.

In cucina si usano i tuberi che si possono consumare crudi con "bagna cauda" oppure trifolati oppure lessati con poca acqua salata e conditi con olio e limone.

#### **HUMULUS LUPULUS (LUPPOLO)** - Urticacee

*(In cremonese: Luertis, luartis, luvertis) lupola, luparu.*

Si raccolgono i giovani germogli primaverili che, lessati, si possono usare in risotti, frittate, minestre o cucinati al burro al pari degli asparagi.

I frutti del luppolo vengono usati nell'industria della birra per conferirle l'inconfondibile sapore amarognolo. Il frutto ha anche proprietà sedative, per conciliare il sonno e a moderare l'appetito sessuale.

#### **LAPSANA COMMUNIS (LASSANA)** - Asteracee

*Erba delle mammelle, gallina grassa, grespignolo amaro, lassana, spinacio selvatico.*

Le foglie primaverili sono mangiate in insalata. Le foglie più tenere (inferiori) sono usate insieme ad altre verdure lessate e condite anche come ripieni di torte salate o sono usate come gli spinaci.

È detta erba delle mammelle perchè il succo viene (o meglio veniva) usato in cataplasmi per le ragadi al seno o per applicazioni sulle screpolature delle labbra.

#### **MALVA SYLVESTRIS** - Malvacee

*Malva crespa, riondelle.*

Erba molto diffusa nei nostri campi e anche sui bordi dei fossati e sulle rive degli argini.

È ricca di mucillagini che vengono sfruttate come antiinfiammatorio emolliente della bocca e della gola (colluttori a base di malva) è anche utilizzata negli sciroppi per le bronchiti, usata da sempre come erba per tanti mali (pare che il nome venga da mal-va).

In cucina le foglie e i giovani getti possono essere consumati crudi in insalata, comunque preferibilmente insieme ad altre erbe; una volta cotti sono ottimi per cucinare minestre, insaporire risotti, il ripieno dei ravioli e le frittate. Ottima la minestra in brodo di riso e malva, buona di sapore e particolarmente indicata per colon irritabile, questa la ricetta:

acqua e dado vegetale q.b., 1 patata, foglie di malva fresche, si fanno bollire quindi si unisce il riso (un pugnetto a testa, a cottura si schiaccia la patata per addensare lievemente il brodo, si condisce con formaggio e un pezzettino di burro. La stessa minestra si può preparare con il latte anzichè col brodo.

#### **PARIETARIA OFFICINALIS (PARIETARIA)** -

*(In cremonese: erba vedriola, edriòla, erba de mùr, erba murrina) Parietaria, erba vetriola, perforamuraglia, muraiola, spaccapietre, erba corona.*

Erba diffusissima e colpevole di provocare, col suo polline, febbre da fieno e attacchi di asma ma è usata in terapia come diuretico (contiene molto nitrato di potassio) depurativo ecc.

In cucina si usano le foglioline più tenere, generalmente cotte come gli spinaci e le ortiche, viene usata soprattutto per ottimi minestrone e risotti che colora di un verde particolarmente intenso.

**SILENE VULGARIS** - Caryophyllacee\*

(In cremonese: *s'ciuparoi, s'ciuparole*) *Verzola, erba del cucco, cuin, strigoli.*

Si usano i ciuffi apicali che si colgono in primavera (da noi a Marzo) e sono cucinati come gli spinaci, hanno un gusto deciso e si possono mescolare ad altre erbe\*\*, frittate, minestrone, risotti.

Ricette:

1. Cotte con salame da pentola, scolate e mangiate come contorno al salame stesso.
2. Sbollentare velocemente in poca acqua leggermente salata, scolare, strizzare e rosolarle con una noce di burro finchè l'acqua residua sarà assorbita, infine cospargere il tutto con abbondante formaggio (stracchino) tagliato a dadini; lasciar riposare per qualche minuto a fuoco lento in padella coperta prima di servire.

\* Erba poco conosciuta come pianta commestibile pur essendo una delle erbe spontanee più prelibate e dal sapore spiccatamente caratteristico

\*\* Se si intende utilizzare quest'erba per i risotti si consiglia di cuocere il riso nell'acqua di bollitura del vegetale stesso.

**SONCHUS OLERACEUS (CRESPINO COMUNE)** - Asteracee

(In cremonese: *cicerbita, crespignòl*) *Cicerbita, crespino.*

Pianta comune nei prati, ai bordi delle strade, fiorisce con fiori gialli tra marzo e ottobre.

Il crespino è veramente ottimo sia mangiato crudo che lessato anche assieme ad altre erbe di campo.

Si consiglia, per mangiarlo crudo, di usare le foglie più tenere che sono meno amare delle foglie più vecchie.

**TANACETUM BALSAMITA - CHRYSANTHEMUM BALSAMITA**

In toscana: balsamite o erba della Madonna, molto usata nella farmacia di S. Maria Novella; in Piemonte, dove insaporisce soprattutto le frittate: erba di San Pietro, che è celebrata in una bella poesia di Giorgio Conte.

"Fammi la frittata con l'erba di San Pietro  
Sarà una cannonata, un bel tuffo all'indietro  
...Senti che profumo ha l'erba di San Pietro  
Quanti bei ricordi che si trascina dietro...  
Ancora un pezzettino, un pezzettino solo  
Prendimi per la gola, prendimi per il cuor  
Prendimi per la mano  
Accompagnami nel sogno  
Accompagnami in cucina.

a Castelgoffredo nel mantovano, a Isola Dovarese nel cremonese: erba amara".

Non si sa per quali vie quest'erba spontanea sia arrivata a Castelgoffredo dove ora, da generazioni, la si coltiva negli orti. La si usa in cucina per le frittate, ma è buona, usata con discrezione, anche per insaporire gli umidi di carni bianche, tutta la selvaggina e le lumache. Il piatto forte però è costituito dal TORTELLO amaro che un tempo si mangiava in settembre il giorno della festa della Santa Croce, ora il terzo fine settimana di giugno e in molti ristoranti.

**TANACETUM VULGARE var. CRISPUS (ARQUEBUSE)**

*Tanaceto riccio.*

Pianta non frequente come erba spontanea, ma spesso coltivata in giardini per il profumo decisamente aromatico.

Ha un sapore amaro quindi proprietà digestive, usata in un popolare liquore denominato "Arquebuse" molto aromatico e in caramelle (tripolini delle "Leoni"). A piccolissime dosi può essere usato nelle frittate.

Seccato e polverizzato costituisce un potente insetticida chiamato "Piretro" (parassitico). Molto tossico per animali a sangue freddo come insetti e vermi, ma poco tossico per l'uomo e gli animali quindi molto usato in giardinaggio perchè rispettoso dell'ambiente e di chi lo maneggia.

#### **TARAXACUM OFFICINALE (TARASSACO) - Asteracee**

*(In cremonese: cicoria màta, sicora màta, fiur del lùf) Tarassaco, dente di leone, soffione, piscialetto.*

Cresce ovunque nei prati fertili e negli incolti, ha fiori di un bel giallo. Le sue radici si raccolgono da giugno a settembre e si lasciano essiccare mentre le foglie si consumano fresche, appena raccolte, da giugno a settembre.

Il tarassaco oltre a tante virtù terapeutiche è molto usato in cucina perchè considerato una delle migliori erbe primaverili, dal sapore leggermente amarognolo.

Le foglioline crude possono essere utilizzate come insalatina primaverile abbellita dai petali dei fiori che, quando sono in boccio, possono essere conservati sotto sale o aceto come si fa con i capperi.

Le foglie si possono anche lessare e gustare condite con olio e aceto, o passate in tegame con olio o burro e gustate spolverate di formaggio grattugiato.

La radice essiccata veniva fatta bollire per preparare un surrogato del caffè o come suo additivo e questo fin dagli inizi dell'Ottocento, uso poi ripreso durante la seconda guerra mondiale.

#### **URTICA DIOICA (ORTICA) -**

*(In cremonese: urtiga, urtiiga) Urtiga, ardica.*

Si raccoglie tutta la piantina finchè è giovane e succosa e tanto è pungente nella raccolta tanto è buona sulla tavola. È senza dubbio una delle erbe selvatiche più note e utilizzate.

Anche combinata con altre erbe dà luogo a gusti eccellenti. È, ad esempio, ottima con giovani foglie di parietaria.

Di sapore caratteristico ma delicato, sovente superiore a quello di molte verdure commerciali, con questo pungente (quando è crudo) vegetale si possono preparare torte salate, passati, minestre, ripieni; ottimo il risotto con getti di ortiche.

Si utilizzano i germogli o le cime, prima della fioritura, nell'impasto delle tagliatelle, o per le lasagne verdi, entrambe preferibilmente all'uovo.

Può essere usata per dare il verde alla pasta perchè dall'ortica si estrae la clorofilla, colorante naturale per dentifrici e caramelle.

#### **VALERIANELLA LOCUSTA (VALERIANELLA OLITORIA - VALERIANELLA) -**

*(In cremonese: grasèi, graséi, sunséen) Pataioi, molesina, dolcetta, valerianella, gallinetta, lattughino, soncino.*

Si trova in molti luoghi incolti, nelle vigne, nei campi di mais, oltre che coltivata negli orti.

Si raccoglie sul finire dell'inverno nei campi più esposti al sole, ma è apprezzabile anche nella primavera avanzata.

È senz'altro una delle insalate più usate, va condita al momento di consumarla e possibilmente accompagnata con altre tenere erbe primaverili es. primule, rughetta selvatica, cerfoglio.

**ALLIUM SCHOENOPRASUM (ERBA CIPOLLINA) -**

*(In cremonese: èerba sigulina) Porro sottile, aglio cipollino.*

Cresce nei prati umidi ed è presente in Italia settentrionale fino alla Toscana.

Le foglie fresche si usano per insaporire (da sole o associate ad altre erbe aromatiche) piatti di pesce, patate lesse, insalate e formaggi morbidi (tomini) da spalmare per preparare deliziose tartine.

Anche i bei fiori rosa violetti si possono usare per decorare insalate, antipasti.

L'erba cipollina è più facilmente digeribile della cipolla.

**FOENICULUM VULGARE (FINOCCHIO SELVATICO) -**

*Ferrugine, aneto, madaro, erba buona.*

Le foglie fresche e giovani di questa erba sono usate per aromatizzare insalate, minestre, piatti di pesce, salse, pollo ai ferri. Lo si trova ovunque in Italia ma è particolarmente aromatico quello che cresce al sud.

I frutti si utilizzano per insaporire salumi, formaggi, pane, dolci, castagne bollite.

Il finocchio ha dato origine al detto "non farsi infinocchiare", raccomandazione che veniva data agli acquirenti meno esperti del vino, che spesso era trattato con semi di finocchio per mascherare odori e sapori difettosi.

**LAURUS NOBILIS (ALLORO) -**

*(In cremonese: làur) Lauro, alloro, orbano, laur, ramolino.*

Le foglie sono largamente usate in cucina per aromatizzare carni allo spiedo, piatti di fegato, di pesce, di funghi sott'olio e sott'aceto; coi frutti si può preparare il liquore "laurino". Attenzione alle dosi! perchè se si esagera nelle quantità può avere effetti tossici neurologici.

Nella Roma antica era simbolo di vittoria e di nobiltà tanto che con esso si incoronavano gli imperatori.

Oggi i termini "laurea" e "laureato" derivano dall'alloro.

**MELISSA OFFICINALIS (MELISSA) - Labiate**

*(In cremonese: limunsina) Limoncina, erba limona, citronella.*

Era sacra ad Artemide e usata dai Greci come medicinale più di 2000 anni fa, era detta "balsamo del cuore".

In cucina si usano le foglie crude in insalata o, più frequentemente, in minestre e frittate.

È molto usata in tisane ma soprattutto in liquori noti per le sue proprietà digestive, come "Gran Chartreuse" o liquore di Francia creato dai frati benedettini, "L'acqua di melissa" inventato dalle suore carmelitane e "L'Acqua antisterica" della farmacia S. Maria Novella di Firenze.

Insaporisce e profuma di limone e guarnisce spesso macedonie di frutta, gelati.

**SANTUREJA HORTENSIS (SANTOREGGIA) - Lamiacee**

*(In cremonese: segrésòola) Erba serea, sagarsetta, segrezola, erba acciuga.*

Ha proprietà aromatizzanti, digestive, stimolanti.

Si usano le parti aeree della pianta, ha un forte aroma simile al timo, è molto apprezzata con legumi, pollo e rende più digeribili le pietanze.

**THYMUS GR. SERPILLUM (TIMO) - Labiate**

*(In cremonese: tiimo, tiimo gentil) Timo, pipolino, erba pevera, sermollino.*

Usata in cucina come pianta aromatica per insaporire carne e pesce.

Assieme alla salvia e alla menta è una delle erbe più apprezzate e diffuse nella cucina europea

ed è anche quella che mantiene più a lungo il proprio profumo. Inoltre è componente obbligatoria del "bouquet garni" o mazzetto aromatico, insieme a rosmarino, salvia e menta.

Se essicata e accuratamente conservata mantiene il suo aroma per anni.

Tra i resti dei fuochi dell'età della pietra sono state trovate tracce di varie specie di timo che probabilmente bruciavano per godere del profumo e per tenere lontani gli insetti.

### **BELLIS PERENNIS - MARGHERITA**

La margheritina, pratolina è originaria dell' Europa e del Caucaso e cresce ovunque, dalla pianura fino ai duemila metri.

Se ne utilizza la rosetta basale, prima che la pianta fiorisca, o il fiore stesso.

### **MATRICARIA CHAMOMILLA - CAMOMILLA COMUNE - Composite**

*(In cremonese: camumila, camomèla).*

Cresce spontanea come graditissimo infestante in pianura come in montagna.

Una volta i poveri usavano i fiori essiccati come tabacco da pipa e le ragazze, con l'acqua in cui li avevano fatti bollire, si sbiondivano i capelli.

Il periodo di fioritura e di raccolta è nei mesi di maggio e giugno; nel cremonese era importante raccoglierla il mattino presto del giorno di San Giovanni, il 24 giugno, quando era ancora bagnata dalla rugiada benedetta dal Santo

### **ROBINIA PSEUDOACACIA (GAGGIA) - Papilionacee**

*(In cremonese: ciòciacòco, ciòciacùco) Acacia, robinia, parasol, falsa acacia.*

Importata dall'America settentrionale da Jean Robin (erborista di Enrico IV) prese il nome di Robinia dal suo importatore.

Si diffuse in Italia molto più tardi anche e soprattutto per opera di Alessandro Manzoni, non solo scrittore, ma anche imprenditore, sperimentatore agricolo.

Purtroppo è un albero fin troppo invadente che spesso tende a sopraffare ogni altra specie arborea.

I fiori si raccolgono appena prima della fioritura (al massimo della fragranza), privati dei gambi vengono impiegati per la preparazione di deliziose marmellate cui conferiscono un gradevole gusto; gusto che ritroviamo anche nel famoso miele di acacia, limpido e profumatissimo.

Il grappolo di fiori, come quello del sambuco, può essere immerso nella pastella e poi fritto in olio ben caldo, ricavandone una pietanza sfiziosa e particolarmente apprezzata.

Attenzione!: non confondere il fiore di gaggia col fiore di maggiociondolo che è giallo e può provocare intossicazioni.

### **SAMBUCUS NIGRA (SAMBUCO) - Laprifogliacee**

*(In cremonese: sambùs, sambùch) Sambucaro, sango.*

Con i fiori perfettamente maturi e profumati si preparano sciroppi per bibite; disseccati servono per spolverare sul "pan mein" prodotto della pasticceria meneghina.

Intinti nella pastella vengono fritti molto spesso assieme ai fiori di acacia e a foglie di salvia.

Con i frutti si preparano marmellate di un bel colore rosso violaceo. Il succo può servire per rendere più scuro il vino.

Una curiosità: una volta si utilizzavano i fiori di sambuco per conservare a lungo le mele, preparando strati alternati di fiori di sambuco e di mele in uno scatolone che poi si chiude accuratamente.

### 3. *Brevi notazioni storiche sull'uso delle erbe aromatiche nel tempo*

Carla Bertinelli Spotti

Non esistono molte notizie sulle erbe spontanee, la loro raccolta, il loro uso in cucina: sappiamo che erano fonte primaria dell'alimentazione della povera gente.

Le frequenti pestilenze, le guerre, le carestie costringevano, per sopravvivere anche in condizioni di estrema indigenza, a ricercare prodotti commestibili in natura, ad elaborare ricette di cucina per rendere accettabili le radici, le bacche, le erbe dei fossi. Scriveva Costanzo Felici “..fanno le loro misticanze secondo le varie fantasie ancor più al tempo delle carestie..a detti tempi ogni cosa si raccoglie et ogni cosa, dicono, empie il corpo.”

La gastronomia della fame comprende zuppe, verdure, insalate cotte e crude, polente di grani inferiori prima dell'arrivo del mais.

Nell'Ottocento, fatta l'Unità d'Italia, quando Stefano Iacini promosse l'Inchiesta Agraria per conoscere le condizioni dell'agricoltura nelle diverse regioni italiane il dott. Giacomo Marengi che studiò il Cremonese giunse a queste conclusioni: *L'uomo una volta era assolutamente carnivoro, il bisogno l'ha reso onnivoro e ormai la necessità lo rende erbivoro.*

Se mancano documenti per il passato le testimonianze raccolte e riferite al secolo scorso ce ne parlano abbondantemente. Erano soprattutto le donne che raccoglievano le erbe spontanee, seguendo lo scorrere delle stagioni, per una sapienza antica utile alla vita, tramandata da madre a figlia.

Più facile seguire l'uso, fatto nel tempo, delle erbe aromatiche in cucina.

Ha sempre fatto uso di erbe aromatiche e di spezie... nelle commedie di Plauto (259-184 a. C.) cuochi e cortigiani ne parlano spesso come di beni preziosi. Ecco la schiava Lena inneggiare al suo vino preferito “ tu sei la mia mirra, il mio cinnamomo, il mio zafferano, la mia cassia...”

La cucina romana

Il rosmarino è chiamato rugiada del mare, il prezzemolo è l'erba preferita da Ercole, l'alloro ha foglie profumate che i Romani intrecciano è vero per incoronare i poeti e gli eroi ma che usano abbondantemente in cucina per insaporire i loro piatti: Catone insegna a fare i mostaccioli con farina, formaggio, lauro, anice e cumino e poi raccomanda “vanno tagliati a pezzetti e cotto, ognuno, su una foglia di lauro.

La cucina delle origini oltre che da Catone, Varrone, Columella, Palladio, gli scrittori latini “rei rusticae” è evocata da Virgilio nei suoi versi...

Nel *Moretum* ci dà una descrizione precisa delle specie (coltivate in un orto di campagna in età augustea) fra le quali non mancano le erbe aromatiche e ci racconta dei preparativi per il pranzo di un piccolo agricoltore, Simulo, che vive in una povera casa di campagna con una serva “afra genus”, un'extracomunitaria diremmo oggi, macina la farina, ne fa una focaccia che cuoce sotto ad un

coccio coperto di brace. Prende del formaggio appeso in un graticcio di aneto, va nell'orto, raccoglie quattro teste d'aglio, prezzemolo, ruta e coriandolo e pesta il tutto in un mortaio insieme a sale, olio ed aceto. È questa la ricetta del *Moretum* virgiliano: una pasta di formaggio insaporita da aglio e da erbe aromatiche: un italico, rustico antenato del raffinato fromage aux herbes d'oltralpe.

Ma nell'età dell'impero l'affluenza sul mercato di prodotti d'ogni genere e lo stabilirsi in città di cuochi d'origine greca ed orientale che portano le loro ricette fa sì che i romani si allontanino sempre più dalla semplicità e dalla frugalità delle origini celebrate da Catone e da Virgilio.

Dal ricettario di Apicio (I secolo d. C., ricco di più di 450 ricette, amplificate nel tempo con ricette che vanno fino al IV secolo) apprendiamo come aromatizzare e conservare i cibi, come preparare salse e salamoie facendo un uso smodato di spezie e di erbe aromatiche dai profumi intensi: egli proponeva più di 60 erbe aromatiche ed ogni piatto ne contemplava l'uso di almeno 10 e bizzarre erano le mescolanze di condimenti agrodolci, di sapori aspri e dolciastri ottenuti, ad esempio, con aceto e menta mescolati a miele e mosto cotto.

I primi ricettari medievali (il *Liber de coquina* della corte angioina di Napoli, il *Libro della cucina*, di Anonimo toscano, il *Libro per cuoco* di Anonimo veneziano) mostrano una nuova cucina che attinge ad un repertorio di spezie e di aromi completamente diverso, rispondente a tre motivi fondamentali:

- le virtù terapeutiche che ne consigliavano l'aggiunta ai cibi anche a scopo preventivo
- un complesso, ma raffinatissimo gusto per i difficili equilibri di sapori che si potevano ottenere attraverso l'arte dei condimenti: si amano il gusto piccante ed aromatico e le accoppiate dolce/salato-dolce/aspro-dolce/acido (e per tutto questo va bandita la teoria in base alla quale le spezie sarebbero servite a coprire l'odore e il gusto di putrefazione di carni e pesci..)
- il piacere dei colori: il bianco ottenuto con riso, mandorle, pollo, zenzero e zucchero; il giallo con zafferano e uova; il verde con bietole, spinaci, prezzemolo e basilico; il nero con uva nera, prugne, fegatini, pane abbrustolito; il rosso con uva, ma anche, per affinare la gamma dal rosa al rosso, con colori artificiali: tornasole, radice di buglossa, sandalo rosso (sangue di drago), licheni (toni modulati dal rosso al viola, al bleu).

La gamma della verdura includeva erbe dell'orto, insalate, bacche selvatiche, menta, borragine, senape, portulaca, issopo, senecione, fior di finocchio, maggiorana, fior di sambuco, radici di prezzemolo, basilico...ma anche aglio, cipolle, scalogni, erbe odorose.

Generazioni di monaci e di vecchiette scoprirono l'arte delle erbe che crescono alla portata di tutti, soprattutto di chi non poteva permettersi di acquistare le costose spezie dell'Oriente e neanche il pepe.

La cultura medievale identificava le verdure come cibi poveri, contadini, ma ci se ne serviva anche nella cucina dei ricchi con l'aggiunta di ingredienti preziosi e con un tocco finale, le spezie appunto, che immediatamente ci riportano al clima del privilegio economico e sociale.

La cucina  
nel Medioevo

La commistione “di cose preziose e comuni” è prevista in tutti gli antichi ricettari del Trecento:

*“in ciascuna salsa, sapore o brodo, si possono ponere cose preziose, cioè oro, petre preziose, spezie elette ovvero cardamone, erbe odorifere o comuni, cipolli, porri a tuo volere” (Il libro della cucina del secolo XIV p. 25).*

Nel contesto gastronomico europeo la cucina italiana si segnala fin dal Medioevo per la ricchezza di impiego dei prodotti dell’orto: non solo le verdure (“domestiche ovvero selvatiche se d’orti non si potessero avere”) ma le erbe odorose che regolarmente si affiancano alle spezie. Maggiorana e menta sono i due profumi caratteristici della cucina medievale e rinascimentale insieme a rosmarino, prezzemolo, salvia, aneto, meno presenti il basilico, l’alloro, la nipitella..

Se il basilico è meno presente nei ricettari, ciò non è vero nell’uso comune: in un trattato arabo se ne elencano 11 qualità diverse il più noto dei quali era il basilico beneventano.

Da una novella del Boccaccio (*Decamerone* IV giornata, V novella) ambientata a Messina veniamo a sapere che Isabetta nasconde la testa del suo amante Lorenzo, ucciso a tradimento dai fratelli, in un grande vaso in cui pianta basilico salernitano e lo inaffia con le sue lacrime. Quel basilico cresce, diventa magnifico e odorifero e la mattina, quando lo inaffia al levar del sole, tutti si stupiscono per il profumo che si spande attorno.

Ma poi i fratelli se ne accorgono, rubano il vaso ed Isabetta muore di dolore. La novella si chiude riportando i versi di una canzone (anteriore al Boccaccio)

*“chi mi furò la resta [chi mi rubò il vaso] del basilico mio selemontano?  
..tutto lo ‘ntorniai di maggiorana  
fu di maggio lo bel mese  
Tre volte lo ‘naffiai la settimana  
il basilico mio  
Che era pieno di tanto aulimento [profumo]  
..su ‘aulimento tutta mi sanava  
tant’avea freschi gli odori..”*

Cade Costantinopoli, i Turchi scorazzano nel Mediterraneo e si assiste ad un radicale impoverimento dell’offerta delle spezie: la cucina di Mastro Martino che è già un grande chef dell’era moderna si impone e con la valorizzazione che ne fa il Platina invade l’Europa.

**Il Rinascimento**

È un far da mangiare all’italiana in cui Martino insegna

- a stemperare, battere, sminuzzare,
- a servirsi di pasta secca e fresca,
- ad utilizzare le verdure dell’orto: cipolle, aglietti, prezzemolo, sedano e carote per insaporire gli intingoli,
- a non esagerare nelle quantità (1 dito d’olio insaporisce, 2 compromettono un piatto) come avevano fatto invece Apicio prima e i ricettari del Trecento poi.

Scriva il Platina “negli orti crescono delle erbe sative [coltivate] delle quali usiamo tanto i semi quanto il fusto per condire le vivande. Queste erbe per la massima parte sono aromatiche, ma in ogni caso si spiegherà più innanzi come si adoperino per con-

fezionare dei manicaretti e pietanze (III, 65). Marco Varrone è del parere che d'estate il coriandolo, tritato in aceto, conservi la carne come fosse fresca... La menta è un'erba dal profumo soavissimo e rende gustosi e più salutari i capperi conditi con olio e aceto. Narrano i poeti che fosse una fanciulla amata da Plutone e trasformata nell'erba di questo nome ad opera di Proserpina di cui era rivale (III, 69-70). L'aneto è apprezzato dai medici non meno che dai cuochi... e nutre a tal punto che i maestri dei giochi ginnici non avrebbero mai consentito che le vivande degli atleti fossero preparate senza l'aneto. Il timo è un'erba così dolce e prediletta dalle api che Virgilio se ne serve per definire "Galatea pari a una ninfa, più dolce per me del timo ibleo" (III, 82-83) e pagine e pagine sono dedicate agli ortaggi, alle verdure, agli aromi che insaporiscono carni, pesci, uova, zuppe, minestre, torte dolci e salate (ci sono perfino le offelle, ai fiori di sambuco, di salvia e di alloro, dette frittelle, vocabolo nuovo, e di cui si scusa, così dette perché si friggono).

Troppo lungo sarebbe passare in rassegna le ricette del Platina in cui si fa uso di erbe aromatiche, di verdure dell'orto...

Sul finire del Quattrocento ciò costituisce una novità assoluta.

Già si è detto che nel Medio Evo la verdura era piatto di poveri, ora invece se ne riscoprono i vantaggi dietetici e la si raccomanda a chi, per pensare più liberamente, preferisce tenersi asceticamente leggero.

Leonardo da Vinci non si cibava di carne animale e in una lettera, indirizzata ad un amico, gli chiede "or non produce natura tanti semplici frutti che tu ti possa saziare? E se non ti contenti de' semplici, non pò tu, con la mistion di quelli fare infiniti composti come scrisse il Platina?"

Gli Italiani in questo culto della verdura sorprendono l'Europa intera. Il viaggiatore inglese Sir Robert Dallington, nel 1596, osservava "che in Toscana l'insalata è il cibo più comune ed è presente sulle tavole di quel paese come da noi il sale. Se ne ciba ogni qualità di persone, in ogni stagione dell'anno: i ricchi perché hanno di tutto e i poveri perché non hanno altra scelta. E anche molti religiosi ne mangiano per via dei voti che hanno fatto..".

Per non parlare di Giacomo Castelvetro, un modenese, che, fuggito in Inghilterra per sottrarsi "ai rabbiosi morsi della crudele et empia inquisizione romanesca" decise di insegnare ai suoi anfitrioni, che già da un po' si erano convertiti agli erbaggi, quanti fossero in realtà gli ortaggi di cui essi tralasciavano di cibarsi per ignoranza dietetica. Il suo *Brieve racconto di tutte l'erbe e di tutti i frutti che crudi o cotti in Italia si mangiano* (1614) oltre che un piccolo gioiello letterario è un prezioso segnale che conferma il successo della svolta impressa dal Platina ai costumi dietetici d'Europa. Nella carnivora Inghilterra il Castelvetro sente nostalgia di verdure e di insalate.

Ecco le ragioni per cui gli Italiani mangiano più erbaggi e frutti che carne:

"la prima è che la bella Italia non è tanto doviziosa di carnaggi quanto è la Francia e quest'isola [Inghilterra]; perciò a noi fa di mestier ingegnarci per trovare altre vivande da nutrir cotanta smisurata quantità di persone che si trovano in così piccolo circuito di terra.

L'altra ragione, non meno potente della già addotta, è per lo caldo grande che nove mesi l'anno vi fa, che ci fa venir a noia la carne". Ragioni quindi di povertà e di clima trasformatesi presto in consuetudini tecniche, in cultura.

Non basta aver buone erbe per fare buone insalate, occorre saperle trattare a dovere, cosa che molti cuochi “oltremontani” non sanno fare.

Queste “*le erbe buone*” che si usano in Italia per condire molti cibi e specialmente le fave “*una certa proporzione di petrosello, di bietola, di menta, di basilico e di timo, ma più delle due prime per esser meno agute, le quali prima si vogliono lavare, poi col coltello minutamente tagliare*” ..... e Costanzo Felici, medico e naturalista marchigiano vissuto nel pieno del Cinquecento, in una lunga lettera, vero trattato di botanica gastronomica, indirizzata nel 1572 ad Ulisse Aldrovandi (*Dell’insalata e piante che in qualunque modo vengono per cibo all’homo*), ci ha lasciato un esaustivo ricettario per cucinare le erbe. Vi sono insalate di “piante” o di altra materia come carne e pesce, che vanno condite con olio, aceto, sale, pepe, spezie forti, prezzemolo, scalogno e agrumi tritati. Il finocchio... sia degli orti che dei monti si accosta bene alle salsicce, al fegato e alla lonza di maiale ma anche ai cefali e al pesce arrostito.

Nelle pagine relative all’insalata di misticanza egli riporta integralmente la ricetta del Platina concludendo come lui con l’affermazione che bisogna abbondare con l’olio e scarseggiare con l’aceto.

*“L’insalata mista si prepara con lattuga, buglossa, menta, nipitella (mentuccia), finocchio, prezzemolo, crescione, origano, cerfoglio, cicoria e lancedine – dette rispettivamente dai medici tarassaco e arnoglossa – morella, fiori di finocchio e parecchie altre erbe aromatiche lavate e scolate per bene. Si mettono in un piatto grande, si salano con abbondanza, si aggiunge olio e sopra si sperge aceto; poi si lasciano macerare un po’. Per la loro selvatica durezza quando si mangiano è bene tritarle a lungo coi denti. Questo contorno richiede più olio che aceto”.*

Anche il Castelvetro aveva citato una “*legge insalatesca*” che prescrive “*Insalata ben salata poco aceto e ben oliata*”; il discorso è ovviamente rivolto a chi può permettersi di “ben oliare”. La tavola di Berto Panada, il contadino del *Baldus* di Teofilo Folengo non può offrire che “*un’insalatina d’erbe varie condite con sale, aceto e qualche gocciola d’olio contata*”.

A metà tra il trattato di scienze naturali e il libro di cucina c’è un altro esempio illustre in Italia *l’Archidipno ovvero dell’Insalata* di Salvatore Massonio (L’Aquila 1554 - 1624) un poderoso trattato diviso in 68 capitoli nei quali si spiega cosa sia l’insalata, quale l’uso e lo scopo delle diverse qualità quali siano i condimenti adatti e quando sia bene mangiarla.

### *Si può cucinare senza spezie?*

Le spezie che per oltre un millennio erano state il segno distintivo della tavola ricca cominciarono a scomparire all’inizio del Seicento nel momento in cui la loro abbondanza avrebbe consentito di impiegarle in modo ancor più ampio. I viaggi e le esplorazioni attorno al mondo investirono di “profumi” e di “sapori” l’Europa del Cinquecento che ben presto si stancò di loro. Ora che le “spezie fini” erano alla portata di molti, i veri ricchi cercarono altrove i segni di distinzione.

La corte di Francia, i nobili del regno riscoprirono i profumi indigeni: alle spezie subentrarono l’erba cipollina, lo scalogno, i funghi, i capperi, le acciughe. Il Seicento

Con le spezie scomparvero le salse agrodolci e speziate che la cucina medioevale e rinascimentale accompagnava alle carni che furono invece guarnite da insalate crude condite con olio e con aceto (da “aperitive” quali erano state per secoli divennero “contorni”). E il famoso Varenne bandisce dalle sue ricette spezie e miscugli a base di mandorle e continua invece ad utilizzare pepe, chiodi di garofano e noce moscata prediligendo gli aromi dei campi.

In Italia i cambiamenti furono più lenti: l’arte della cucina, a differenza di quanto avveniva in Francia, non era gestita dai cuochi ma dagli scalchi, dai maestri di casa più preoccupati della forma, della cerimonia, delle scenografie del banchetto che del gusto. Eppure Antonio Latini, (*Lo scalco alla moderna* Napoli 1692) comincia già nel Seicento, a suggerire “il modo di cucinare e condire vivande senza spezierie” utilizzando al loro posto prezzemolo, timo serpillio o altre erbe profumate.

Piccoli segni di evoluzione si notano nella cucina lombarda dello Stefani *L’arte di ben cucinare* (Mantova 1662) che usa le spezie in quantità moderata, utilizza lo zucchero solo in certe salse, introduce l’acciuga, fa un uso più convinto dei grassi, soprattutto del burro.

Solo per il “vitto ordinario” però, quello a cui dedica l’appendice del ricettario nella seconda edizione., Stefani ammette che si possa fare a meno delle spezie: lo stufato di manzo andrà profumato solo di aglio e rosmarino (fermo restando che “volendosi trattare più onorevolmente” un po’ di pepe, cannella e noce moscata non potrà mancare).

Nel Settecento anche gli illuministi italiani teorizzano la necessità di bandire dalla tavola i sapori forti in favore di un cibo improntato alla leggerezza.

Nel 1781 esce a Napoli *Del cibo pitagorico ovvero herbaceo* di Vincenzo Corrado (che aveva già pubblicato nel 1773 e nel 1778 il *Cuoco Galante e il credenziere di buon gusto* per uso di personaggi d’alta sfera per le mense dei quali si può spender molto).

Il cibo pitagorico è invece pubblicato “ad uso dei nobili di sfera mediocre o dei letterati per la mediocrità della spesa e la sobrietà del cibo composto di sole erbe”.

Vengono in mente i suggerimenti del Platina e le predilezioni vegetariane dei suoi amici, l’atteggiamento di Leonardo da Vinci che considerava chi si cibava di carne quasi un cannibale...

Infatti questo vitto “di sole erbe”, (di cui si nutriva Pitagora, ecco il perché del nome) “*può conferire e prolungare la vita de’ letterati li quali, applicati allo studio ed alle scienze poca digestione fanno e perciò hanno bisogno di cibi più delicati come sono le erbe... Il vitto pitagorico consiste in erbe fresche, radiche, fiori, frutta, semi e tutto ciò che dalla terra si produce per nostro nutrimento.*”

Ma è anche vero, riconosce il Corrado che le erbe spesso sono insipide e per venir incontro “al buon gusto della cucina” di cui egli si professa seguace, è necessario manipolare i cibi erbacei con salse particolarmente raffinate.

Il piacevole itinerario che Vincenzo Corrado ci suggerisce tra verdure e tuberi, erbe e fiori, ci conferma che una cucina si dimostra colta e civile quando si impegna nelle salse, grande strumento di mediazione critica dei prodotti naturali e con le salse il brodo, base essenziale per le stesse.

Il Settecento

Ecco cosa scrive il Corrado:

*“Brodo bianco..si fa con carne di bue, polleria, prosciutto di porco e qualche orecchio o piede di vitello..E quando avrà bollito..si condirà di sale, di una cipolla conficcata di garofani e di stecchi di cannella, e di un mazzetto di erbe odorifere e gustose come sellari, petrose molo, targone [dragoncello], maggiorana, basilico, timo, cerfoglio,..”*

La cuoca cremonese (1794) mette ovunque il prezzemolo, si serve abbondantemente di aglio, di “civetta”, erba cipollina e di mazzetti guarniti (a quelli del Corrado lei aggiunge lauro e basilico) per carni d’ogni tipo, per fricassee, polastri in matelotte (alla marinara), per la selvaggina, per i pesci..

La dieta a base di prodotti vegetali è assai in voga in tutto il Settecento. Diverse sono le motivazioni culturali che ne stanno alla base: il poco costo e la digeribilità sono le caratteristiche di un regime alimentare che stimola, con profumi ora delicati ora intensi, l’appetito dei sensi.

C’è poi il mito della leggerezza e della semplicità, del potere stimolante, aromatico e nervino delle erbe, della natura che offre spontaneamente tutto il suo ciclo produttivo alla mensa, dalle foglie, ai fiori, ai frutti.

Il cibo pitagorico modifica la tabella dietetica e il tenore dei giudizi gastronomici.. Erbe e fiori aprono ai condimenti popolari la porta della cucina delle classi agiate.

Poi arriva la Rivoluzione Francese e con l’avvento della borghesia qualcosa cambia. Le nuove classi al potere prendono posto a tavola senza tante cerimonie e cure per quel che bolle in pentola. Così di tutta la scienza degli aromi non sono rimaste che poche e rudimentali cognizioni, qualche gusto forte come il pepe, il prezzemolo, l’aglio, il rosmarino, il basilico. Le cose poi son precipitate, arriva la civiltà degli aromi artificiali e della plastica, ma nelle campagne si è mantenuto sempre un legame autentico con le erbe.

**La cucina borghese**

Un tempo su ogni aia crescevano arbusti secolari di alloro e di rosmarino, la macchia argentea della salvia era sulla porta di casa: le erbe erano la base della cucina e della vita. Sopra la culla dei neonati si appendevano rami di santolina per tener lontani zanzare e altri insetti molesti. E le erbe spesso erano un nutrimento.

In questi ultimi anni assistiamo però ad un rinnovato interesse per le piante aromatiche per un duplice motivo: perché nelle piante aromatiche che ingentiliscono un giardino vi è una particolare bellezza accentuata dalla conoscenza del loro uso, della loro importanza nel passato, dal loro potenziale valore per il futuro e perché una dieta equilibrata, con fibre naturali e verdure è resa più gustosa e digeribile con la vastissima gamma delle erbe aromatiche che l’insaporiscono..

E oggi, crollato il mito della nouvelle cuisine, ridimensionata la cucina tradizionale troppo grassa e pesante, si punta moltissimo sulla cucina “vitale” (di cui è stato un tempo promotore il grande cuoco altoatesino Heinz Winkler): vitale perché salutistica come conseguenza della leggerezza delle cotture, del ridotto uso dei condimenti e delle spezie, insaporita dalle erbe aromatiche quali prezzemolo, rosmarino, melissa, citronella, basilico, salvia...

## 4. Testimonianze

### L'USO DI ERBETTE E SPEZIE NELLA CUCINA DI CASA

Ripensando un poco distrattamente alla cucina di Mamma, non mi è sembrato che fosse tanto incline all'uso di erbe e di spezie, tranne che non si trattasse del comunissimo prezzemolo ed aglio, indispensabili per qualsiasi verdura trifolata, o dei soliti rosmarino e salvia per gli arrostiti. Ma a ben guardare il ricettario di casa, compilato per i posteri da mia sorella Isa, il panorama si fa più vivace e interessante.

I principali ingredienti utilizzati tradizionalmente li abbiamo sempre avuti a portata di mano nell'orto-giardino: oltre alle erbe comuni già dette, ci sono sempre state, tenute in vaso, la limoncina e la malvarosa. In terra c'era il basilico e la cosiddetta "segrisòola", cioè il timo. Ora, purtroppo l'invasione dell'edera me lo ha fatto scomparire. Anche la malvarosa non c'è più: la ricordo con le foglie frastagliate, un poco pelose come quelle dei gerani e i fiorellini rosa pallido, perduranti tutta l'estate. La limoncina invece la conservo tuttora.

Ma vediamo l'uso congiunto di queste erbe e delle spezie. La ricetta che elenca più ingredienti vegetali è quella relativa alla lepre in salmi, specialità consumata generalmente in autunno, a seguito di regalo di un cacciatore fortunato. La vittima, debitamente scuoiata, si metteva in fusione tagliata a pezzi in vino rosso amaro e cipolla, chiodi di garofano, sale grosso e un mazzolino di erbe così composto: salvia, rosmarino, malvarosa, basilico, limoncina. In tal modo doveva attenuarsi quel gusto di selvatico che la selvaggina possiede. Le parti così trattate venivano fatte sgocciolare in un piatto il giorno appresso, poi si ponevano in un tegame di rame con burro, poco olio, le cipolle della fusione ed altre aggiunte di fresco. Dovevano rosolare lentamente. Si noti che a casa mia non era ammissibile una rosolatura che non avvenisse nel rame che mantiene al fuoco una temperatura più alta di qualsiasi altro recipiente. Quando la cipolla diventava rossa, si aggiungeva pesto di lardo e prezzemolo e si mescolava finché questo non fosse a sua volta sciolto e rosolato. Si aggiungeva poi il vino della fusione finché non fosse asciugato, solo allora si aggiungeva acqua e conserva di pomodoro, dopo aver ancora immerso il mazzolino delle erbe per meglio insaporire. Si ultimava la cottura mettendo il coperchio.

Una certa varietà di erbe trovo in una salsa per pastasciutta, fatta di pomodori freschi, prezzemolo, basilico, cipolla, timo e origano, il tutto pestato e fatto addensare quanto basta. Il pesto di prezzemolo e poco aglio è tra gli ingredienti più usati nella cucina di casa mia: si trova in polpette, spezzatino, ossi buchi, lumache e altro ancora.

C'è un elemento vegetale che, pur non facendo parte delle erbe compare spesso nel ricettario di famiglia ed è l'alloro. Piante di alloro imperano tuttora nell'orto e le sue foglie compaiono in ogni vasetto di cipolline o funghetti conservati sott'olio, insieme a chiodi di garofano e cannella. Qualche foglia la metto anche in pentola lessando carne e pollo.

In montagna ho imparato da un'anziana amica che le ortiche sono commestibili, naturalmente scottate leggermente e condite con olio e sale. Si sconsigliano, naturalmente, le ortiche di pianura, troppo contaminate.

Ora mi si consenta di ricordare il liquore di limoncina, la mia specialità. Ne possiedo due ricette di cui mi sono servita alternativamente. La diversità non consiste negli elementi della composizione, ma nell'esecuzione e nelle dosi dello zucchero. Nell'una le foglie di limoncina (che dovrebbero essere 67!) e la scorza di un limone vengono poste in mezzo litro di alcool più mezzo litro

Lucia Zani

di acqua e 500.g. di zucchero. Dopo una settimana di infusione il liquido viene filtrato e il liquore è già pronto. Nella seconda ricetta si pongono le foglie di limoncina e il limone a macerare solo nell'alcool. Dopo una settimana l'infuso viene unito ad uno sciroppo d'acqua e zucchero (300 g.), fatto bollire per dieci minuti. Poi il tutto viene filtrato. La prima ricetta proviene da Scandola Ravara, la seconda da Soresina.

Ma un'altra curiosità può essere la marmellata di rabarbaro. Mia sorella ebbe l'opportunità di confezionarla quando andavo ai corsi estivi dell'Università al passo della Mendola. Là cresceva spontaneo, accanto ad un albergo, del frondosissimo rabarbaro. La marmellata si confezionava con i gambi delle foglie: quando queste si piegano verso terra sono pronte per essere strappate. I gambi si pelano, si tagliano a pezzetti e si mettono a macerare nello zucchero (di pari quantità) per quarantott'ore. Il tutto poi si deve cuocere a lungo per avere il risultato.

Da ultimo voglio dare un avvertimento: gli amanti della pizza ricordino che quella "verace" necessita dell'origano: improvvidamente lo dimenticano troppi pizzaioli nostrani.

## USO PARSIMONIOSO DELLE ERBE

Nel cucinare carne, pesce, verdure uso con parsimonia le erbe generalmente suggerite dalle ricette o dalla consuetudine, secondo me alterano il sapore degli ingredienti base o ne aggiungono di nuovi in misura preponderante così che si attenua o addirittura si perde il sapore un po' forte del merluzzo ma è il suo, quello sfumato di una fetta di carne di vitello di petto di pollo che devono essere insaporite solo lievemente. Nessuna campagna da parte mia contro le erbe aromatiche, solo da usare con discrezione, escludo del tutto, contro ogni consuetudine il limone sul pesce, lo distrugge, caso mai qualche goccia, se proprio non se ne può fare a meno o per aiutare la digestione. Uso cipolle, prezzemolo, aglio – il pesto senza aglio non è più pesto, eppure si prepara così anche in Liguria – via libera preferibilmente al basilico; quello che cresce sul balcone delle cucine mi consente di preparare il pesto che d'inverno condisce i miei gnocchi di patate, fusilli, spaghetti o quant'altro. Ho imparato da poco ad aggiungere qualche gheriglio di noce ai classici ingredienti. Faccio un uso parco anche del prezzemolo nei ripieni a base di carne, sul pesce per lo stesso motivo, le cozze, che sanno di erba, perdono il sapore del mare e fanno pensare al prato e non allo scoglio e neppure ai filari di allevamento che si vedono nel mare Piccolo di Taranto. Quindi considerata la mia limitata conoscenza né pratica né scientifica delle erbe aromatiche, desidero segnalare la *Tavola sinottica dei materiali velenosi* che, con la ormai nota diligenza dell'amministrazione austriaca, veniva riveduta, migliorata e ogni anno mandata alle Congregazioni municipali del Lombardo-Veneto, distribuita agli interessati, commercianti autorizzati alla vendita e speciali e restituita alle Congregazioni. I materiali venivano distribuiti in quattro categorie, ma la mia lettura della *Tavola* si ferma qui, è lasciata agli esperti.

Piuttosto desidero citare qualche erba di cui ho avuto notizia, nessuna esperienza pratica. La contadina invece conosceva bene l'asparago selvatico o luertis, colto fresco fresco nel campo dietro casa per preparare ottime frittate con le uova ancora calde del pollaio e non meno buoni risotti, un po' agresti forse ma, dicono, di ottimo gusto e sarà vero perché il riso è *democratico al massimo*, diventa e rende migliore qualsiasi abbinamento. Oggi sono di moda le *Insalatone* specie tra i giovani, chissà se fra i numerosi ingredienti sono comprese le foglie del dente del leone che appartiene a quel genere di piante le cui radici, tostate possono preparare un surrogato del caffè. Sulla validità del gusto nutro molti dubbi, perché rammento ancora le quotidiane lamentele dei miei genitori quando durante la seconda guerra mondiale dovettero ricorrere ai surrogati allora in commercio.

**Cella Gentilina**

## L'utilizzo delle piante velenose nella farmacopee: scrive l'esperto

Anche le specie botaniche velenose hanno sempre trovato una loro collocazione nella scienza medica e in quella farmacologica di ogni tempo.

Esempi ne siano i ricettari e gli antidotari di cui si avvalevano gli speziali per la corretta preparazione dei farmaci, composti nelle proprie officine mediante l'uso delle più disparate sostanze: minerali, vegetali e animali.

Solo nel 1892 si poté pervenire alla pubblicazione della Farmacopea Ufficiale del Regno d'Italia in cui finirono per confluire tutte le analoghe trattazioni precedenti, tutt'altro che omogenee e talora anche malsicure.

Un esempio può essere costituito dalla Tavola Sinottica *dei materiali e preparati velenosi disposti nelle categorie, secondo le quali gli stessi possono tenersi e vendersi dai Commercianti a ciò particolarmente autorizzati e dagli Speziali*, datata da Milano l'8 gennaio 1838: una delle tante in circolazione all'epoca, recentemente emersa dalle carte della Congregazione Municipale di Cremona depositate presso l'Archivio di Stato cittadino.

Qui, riunite nella Categoria II, che prescriveva la vendita esclusiva da parte dei "Commercianti" ai soli "Speziali ed a nessun'altra persona", si incontrano svariate "Piante velenose indigene che vennero già enumerate nella Circolare per gli erbajuoli a ottobre 1813", come l'aconito, l'alisma, alcune anemoni, l'aristolochia, il gigaro, la brionia, la calta palustre, il ciclamino, la clematide, la cicuta maggiore, il colchico, lo stramonio, la digitale, l'elleboro nero e il fetido, il giusquiamo, la lattuga velenosa, la dulcamara, la mercuriale perenne, l'erba paris, i ranuncoli, la corteccia e i germogli del sambuco, l'erba morella e il veratro bianco, cui si aggiungono, a parte: la celidonia, due specie di Rhus, la segale cornuta, i semi di ricino, il sommacco. Segue, infine, un elenco di parti di piante velenose "esotiche", tra cui si trovano la noce vomica, l'oppio, la radice di gialappa, la resina di alcune euforbie e tutte le specie di aloe.

Come si vede l'elenco annovera specie vegetali, o loro parti, di consolidato utilizzo medico sebbene di efficacia e di tossicità molto variabili, e non solo in proporzione alle dosi impiegate, che venivano normalmente impiegati per la preparazione di galenici magistrali od officinali.

Del resto è noto come, fino all'ultimo anteguerra, i farmacisti componessero personalmente, di norma, i preparati galenici utilizzando varie sostanze, secondo le quantità prescritte dal medico. E l'utilizzo delle piante officinali velenose è sempre stato praticato con particolare attenzione, proprio perché i loro principi sono farmacologicamente più attivi.

## LE MIE ERBE

Dai miei ricordi non affiorano memorie di una tradizione di famiglia che utilizzasse le erbe spontanee in cucina, ma la mia passione per il *verde* mi ha portato a cercare di conoscere le erbe spontanee del nostro territorio da poter utilizzare in cucina.

Nel corso degli anni ho realizzato una "collezione" di erbe, aromi, fiori che definisco la scelta "delle infestanti del mio orto".

Grazie ad internet mi sono documentato, grazie alle mostre mercato del verde e a cataloghi di sementieri ho ampliato il numero di varietà che fa bella mostra di sé nel mio orto.

Qualche volta nel corso della primavera vado per argini a raccogliere le erbe spontanee che preferisco coinvolgendo anche qualche amico: silene, ortica, luppolo, valerianella, cicoria, rucola.

Le erbe piantate nel mio orto mi forniscono preziose sementi che cerco di propagare nell'ambiente naturale per aumentare le varietà a cui dedicarmi: raperonzolo, castagna di terra.

Mi appassionano anche le piante aromatiche che mi appagano con i loro profumi.

Di seguito elenco quelle varietà che sono riuscito a raccogliere sino ad ora:

acetosa, achillea, aglio, aglio cinese, alloro, altea, angelica, artemisia, asparago selvatico, assenzio, lazzeruolo, basilico, betonica, borragine, buon Enrico, capperi, carota selvatica, castagna di

Valerio Ferrari

Marco Bianchi

terra, cerfoglio, cicoria, ciliegio selvatico, cipolla, cipolla egiziana, coriandolo, corniolo, cren, crescione d'acqua, cumino, dittamo greco, dragoncello, erba cipollina, erba S. Pietro, finocchio nero, fragola, issopo, lavanda, limoncina, liquirizia, maggiorana, meliloto, melissa, melo selvatico, menta, mirto, peperoncino, perastro, pimpinella, prezzemolo, raperonzolo, rosmarino, ruchetta, rucola, ruta, salvia, santolina, santoreggia, scabiosa, scalogno, sedano di monte, silene, spinacio di montagna, panacelo, timo, tropeolo, valeriana, valerianella, zafferano, zafferanone.

### **CON ERBE E FIORI...CUCINA DA SIGNORI**

In primavera si partiva col cestino per andare a raccogliere, nei prati stabili, cercando accuratamente tra le varie erbe, i "grasei", un'erbetta tenera, dalle foglie chiare che, una volta tornati a casa, pulivamo con cura lavavamo ben bene e mangiavamo in insalata con le uova sode. La tradizione si è interrotta per l'uso dei diserbanti e così li abbiamo seminati nell'orto.

Ho piantato anche la "sanguisorba", un'erba che ho trovato in Umbria in una splendida insalata mista di erbe locali spontanee, gustata al ristorante Il Cacciatore. Va usata con molta parsimonia, dosandola con abilità perché è molto amara.

Retaggio del vecchio giardino cresce ancora la "segrisola", la santoreggia profumatissima che io uso per insaporire la "giardiniera", le zucchine sott'olio: conferisce un gusto migliore della menta. Della "borragine" io uso le foglie fritte, a mo' di cotoletta, da servire calde con gli aperitivi. Questa la mia ricetta: lavo le foglie, le asciugo, sbatto l'uovo in una ciotola e preparo a parte un po' di farina e un po' di pan grattato. Passo le foglie ad una ad una nella farina, poi le immergo nell'uovo e infine nel pangrattato. Nell'olio caldo di semi (180°) immergo e faccio dorare le foglie che servo ben calde.

Con il sambuco, il fiore di maggio, preparo lo sciroppo che utilizzo con l'acqua come bibita dissetante o con il vino come aperitivo, è buono usato puro per insaporire il gelato o la macedonia di frutta.

Una mia vicina di casa con questi fiori prepara le frittelle. In primavera è bellissimo andare alla ricerca dei cespugli fioriti, i più belli, i più grandi, i più lontani dalla strada.

Muniti di ampi cestini dal fondo piatto raccogliamo i fiori più grandi ed è piacevole tuffare il viso in questi grandi fiori profumati, leggermente amarognoli. Sono stata fortunata perché non sono mai stata punta dal "bombo" quel calabrone peloso, il cui tocco non è molto simpatico, che si nasconde tra i fiori.

In primavera il prato del frutteto è tappezzato dai fiori gialli del tarassaco: li raccolgo quando le foglioline sono tenere e le uso in insalata. Ho anche lessato i boccioli in acqua salata, poi, dopo averli asciugati li ho riposti in vaso con un po' della loro acqua di cottura unita ad aceto. La cosa si può fare anche con i boccioli delle pratoline.

Ma ho gustato questo radicchio anche insaporito da pancetta affumicata rosolata nell'olio. Quando le foglie induriscono le lessò e le condisco con olio e aceto.

### **ERBE AROMATICHE E SELVATICHE**

Ho sempre avuto un certo interesse per le erbe aromatiche o spontanee in genere. Mi piace cucinare piatti semplici con pochi ingredienti ma non rinuncio all'aiuto che danno al sapore e al profumo, le erbe aromatiche.

Nel mio giardino coltivo oltre a salvia e rosmarino, 3 tipi di menta, timo, maggiorana, basilico, melissa, lavanda, santolina.

**SALVIA** oltre l'arrosto:

decotto contro il mal di denti: si fanno sciacqui.

Per sbiancare i denti, si strofina una foglia asciutta su denti e gengive.

**BASILICO**

In campagna, quando le ragazze la domenica andavano a *morose* mettevano, in mancanza di profumo o deodorante, una foglia di basilico nel reggiseno.

**Mara Bellometti**

**Carla Milanese**

#### ROSMARINO

Non posso fare a meno di pensare alla storiella di quella signora che portava sulla tomba del marito grandi mazzi di rosmarino poiché era un *grass de rost* (lavativo, pesante, strarompi ecc.). Un segreto rimasto tale.

Nella trattoria di Casalbuttano (la Granda?) ho gustato tanti anni fa uno straordinario risotto al rosmarino: profumatissimo e assolutamente candido. La cuoca non dava la ricetta.

Soltanto dopo la sua morte sono riuscita ad intervistare il marito. Lui mi assicurava che la ricetta era la classica per il risotto alla parmigiana con l'aggiunta di rosmarino in una garza.

Niente da fare, non era nemmeno somigliante. La garza si rompeva e il rosmarino inevitabilmente finiva nel riso. Ho provato a farne un decotto, usandolo al posto del brodo. Niente da fare: amaro e verdastro.

Mi sono arresa, tritando il rosmarino e aggiungendolo a fine cottura. Buono ma non è la stessa cosa.

#### TARASSACO

Si raccolgono i boccioli dei fiori gialli quando sono ancora ben chiusi e si conservano sotto aceto.

Sono molto simili ai capperi.

### RICORDI LONTANI

Profumi, sapori, parole: questo lo stuzzicante titolo dell'incontro sulle erbe aromatiche tenutosi 10 anni fa, il 5 giugno 2002, nella sontuosa cornice di Palazzo Pallavicino a Cremona con la collaborazione fattiva delle delegazioni del club delle Fornelle, del Garden e dell'Accademia Italiana della cucina.

Le socie del Garden, dirette da Emanuela Carotti, gentile padrona di casa, avevano curato la disposizione scenografica dei vasi di erbe aromatiche a seguire l'andamento curvilineo dei porticati neoclassici e avevano predisposto la decorazione dei tavoli con erbe aromatiche, fiori e frutta.

Le "fornelle" avevano preparato con impegno e competenza numerosi piatti sempre insaporiti, impreziositi e profumati dalle erbe aromatiche: frittate alla menta, al basilico e all'origano, salse al timo, al basilico e al rosmarino, pomodorini al timo e alla maggiorana, tartellette con timo, con erba cipollina e santoreggia, rondelle di formaggi alle erbe, mousse di tonno e basilico, risotto alle dieci erbe, torta alla borragine, crostata al rabarbaro e alla melissa; parfait alla salvia e ananas e, per finire, gelato alla menta.

L'Accademia, secondo il carattere culturale e gastronomico che la contraddistingue, aveva illustrato con l'intervento dell'accademica Carla Bertinelli Spotti l'evolversi nei secoli dell'uso in cucina delle erbe aromatiche dai Romani ad oggi...

L'incontro era riuscito perché aveva saputo ben armonizzare insieme profumi, sapori e parole.

**Donatella  
Cossato Vertova  
(del club  
del Fornello)**

Tre ricercatori hanno per due anni lavorato, in un'area delimitata della valle dell'Oglio e relativa a Canneto e a Isola Dovarese, a intervistare uomini e donne perché parlassero della loro conoscenza delle erbe selvatiche, raccontassero i modi della raccolta, l'impiego alimentare e medicinale, facessero riemergere ricordi lontani della loro vita. Le testimonianze sono state raccolte nel 2000 e nel 2001 è nato un libro di grande interesse: *Uomini ed erbe - Per un erbario popolare della Valle dell'Oglio*.

Si riportano frammenti di alcune testimonianze insieme alle voci del glossario relative alle erbe spontanee; sono importanti perché aiutano a non dimenticare e a far vivere nel presente momenti passati, anche dolorosi, della vita di un tempo in campagna.

Si andava a raccogliere i "radèt de camp" in mezzo ai prati. Dopo c'erano i "lànsér" sui sab-bioni...anche i "bericòcoi", quelli che fanno il fiore giallo buono anche lui da mangiare quando è cotto...Nei campi poi abbiamo la valeriana e, lungo il fiume, i "luertis", con cui facevamo la frittata. Non c'erano soldi, per questo si andavano a prendere le erbe, perché non costavano niente, mentre le altre cose bisognava pagarle.

**Emilio Dossena  
(1936)**

Ho sempre abitato in campagna, mio papà faceva l'agricoltore e così in primavera si andava a raccogliere il radicchio da campo...ce n'era tantissimo ma adesso è scomparso...Faceva un bel gambo lungo con tanti fiorellini azzurri, grandi così, azzurri sì ed era anche un'erba buonissima cotta, cruda, lessata e condita con olio, aglio, un po' d'aceto. Poi "li fugàdi"...col fiore giallo venivano subito dopo nel tempo, tarassaco si chiamano in italiano. Anche quello lì è buono crudo quando è piccolino e cotto, lessato, quando è più grande...saltato in padella con olio, cipolla, aceto. A volte si raccoglievano anche le ortiche, buone come i luertis per fare la frittata. Per i risotti usavamo la malva: facevamo bollire le foglie e in quell'acqua si faceva cuocere il riso. Le foglie erano insaporite passandole in un soffritto con cipolla e olio o burro che si versava poi nel risotto. Allora però si mangiavano poche minestre asciutte e tanta tanta polenta. Il 24 giugno raccoglievamo la camomilla la conservavamo in molti vasi perché la usavamo anche per curare le mucche.

**Flaminia Bini  
(1921)**

Per cavarsi la fame si raccoglieva di tutto: "garozoli" (rosolacci) "fugàdi" (tarassaco), "radèt de camp" (radicchi, cicoria selvatica) "verzàs" (colza) e le "maiguli", radici bianche selvatiche che si trovavano in mezzo ai campi, dolci con un aroma particolare come un frutto; si mangiava poi una piantina che veniva lungo le siepi...era come un rampicante e il gambo si chiamava "lu-camàra"...si succhiava e lasciava in bocca un sapore dolce. Mangiavamo lessata anche un'erba che chiamavamo il "bericòcol" (miagro), c'erano "lànsér", "luertis" ma adesso non li raccogliamo più per via dei diserbanti che avvelenano i campi.

**Fulvio Sorschitz  
(1933)**

Non si andava dall'ortolano, le verdure si coltivavano negli orti e si raccoglievano nei campi. Alcuni poi andavano con le carriole a vendere quanto avevano raccolto. Per insaporire i cibi erano buoni i cipollini selvatici, il mentone ma anche i "luertis" erano buoni cucinati conditi, lessati, arrostiti in padella con strutto di maiale...Ho raccolto nei prati le "mai-gule" (carote selvatiche) e quando erano secche venivano grattate nella minestra per insaporirla. Le ho mangiate anche crude dopo averle lavate nell'acqua del fosso. Ho raccolto anche la dulcamàra un'erba che, masticandola, è amara però dopo lascia il dolce nella bocca.

**Elio Sambinelli  
(1922)**

Mangiavo solo il radicchio campagnolo, non le altre erbe perché non mi ha mai appassionato andarle a cercare. Quando però c'erano le barbabietole, si facevano crescere a 20 centimetri di distanza e se ne mangiavano le foglie (perché non c'era il diserbo come adesso) più buone degli spinaci.

**Carlo Delvò  
(1934)**

Ero piccolo e raccoglievo i "luertis" (ci facevamo la frittata), li "garozuli" (rosalacci) per noi e per i pulcini; mia mamma raccoglieva "li fugàdi" le lessava o le cuoceva in padella. Mentre andavo

**Ippolito Arienti  
(1922)**

a scuola, per passatempo, raccoglievo le "maiguli" e le mangiavo subito, succhiavo poi la "lu-camàra".

Nei campi, quando si lavorava coi cavalli, si metteva in bocca e si succhiava, era di un dolce particolare, cresceva lungo i fossi ed era un pezzettino di legno da masticare.

Il radicchio selvatico era in tavola da mangiare col pane, lo davamo anche ai polli e altre bestie.

Quando ero ragazzina c'era mio nonno che mi insegnava tutto...in novembre c'erano le cicorie selvatiche piccoline. Pensando che poteva nevicare e che la neve poteva nasconderle metteva un'asticella...e le raccoglieva poi quando servivano scostando la neve. Per pulirle ci voleva mezza giornata perché avevano foglioline minuscole. Le mangiavamo crude e condite con olio, sale e aglio perché l'aglio si metteva dappertutto. Eravamo in 13 e per mangiarne un po' per uno dovevamo raccoglierne tante.

C'era un'altra erba, adatta per la frittata, era chiamata le orecchiette, aveva foglioline grandi come un dito e crescevano sul finire dell'inverno vicino agli aceri; crescevano anche dei funghi simili a una spugna i "spunzignoi".

Con le erbe facevamo di tutto...con l'"erba-saùn", l'erba sapone dai fiori rosa, ci lavavamo, con la salvia ci pulivamo i denti; mangiavamo la valeriana, il "luartis", nei risotti, le "maigule", i "lanser", li "casèti" che penso siano i lanser ma non ne sono sicura. Le raccoglievamo dopo il granturco, le lessavamo e le mettevamo via per l'inverno facendo nei vasi di vetro strati alternati con aglio e aceto. Mangiavamo tantissimi funghi dopo averli raccolti nei campi: i chiodini che crescevano vicini ai gelsi, le "garganèle" (i gallinacci), i funghi dei pioppi. Si mangiavano soprattutto infarinati e fritti.

Una volta mio papà ha detto "stasera non abbiamo niente da mangiare...mi fermerò a catàa so le cime dei verzàs"; si facevano bollire e si mangiavano come gli spinaci; erano veramente buoni. Con i "radèt de camp" ci purificavamo il sangue bevendone l'acqua...e mangiandoli lessati. Facevamo saltare in padella le "maigule" con aglio, olio e aceto. Il papà chiamava i "luertis i spàres di puarèt", gli asparagi dei poveri. Non si mangiavano per lasciar crescere la "sparesina" da portare al cimitero coi fiori. Erano buoni anche i "lanser" e l'erba cipollina. Ricordo che facevamo friggere i funghi chiodini e invece cuocavamo in umido i gallinacci in modo che ci fosse più roba da mangiare "se puciàa pu tant".

Ho raccolto sull'argine dell'Oglio i "grasei" e ne ho trapiantato un po' di piantine nell'orto che se ne è riempito. Sono più piccoli della valeriana che si vende nei negozi ma molto più saporiti. Nel tardo autunno semino i radicchiotti e quando dopo i primi mesi dell'inverno cominciano a crescere li raccolgo e sembrano una rosa. Ho smesso di raccogliere verdura nei campi per colpa dei concimi e dei veleni che si sono incominciati ad usare.

Raccoglievamo "lanser", "rozule" dalle foglie pelose, due tipi di radicchi: lo spadone e il "latugòt". All'inizio di primavera c'erano i "luertis", se ne raccoglievano solo la punta, il cuoricino...sulle rive incolte piene di sterpaglie e cespugli; si pulivano bene, si facevano cuocere e poi si mangiavano così lessati o per insaporire le frittate e il risotto. Per il risotto si usavano anche le ortiche quando sono belle tenere...Una volta in mezzo al frumento cresceva anche la "vèsa" (veccia), era come i piselli, ma molto più piccola. Da bambine raccoglievamo questi baccellini, li facevamo cuocere e li mangiavamo. Non ci sfamavano ma era un divertimento. C'era anche chi metteva in bocca l'"erba salina" (acetosa), un'erba un po' aspra che fa un fiorellino rosso...la mordicchiavamo un po' e restava in bocca un saporino...che però a me non piaceva.

**Luigina Stirzati  
(1920)**

**Maria Teresa Costa  
(1941)**

**Linda Azzini  
(1940)**

**Mario Ziliani  
(1923)**

**Luigia  
Visioli Bonvicini  
(1919)**

Andavamo a raccogliere le erbe (ce n'erano di due qualità: una liscia detta "casèti" e una dentellata detta "fugàdi"), le facevamo cuocere e le mangiavamo perché erano molto buone soprattutto quando erano giovani, tenere perché poi le davamo alle galline. Allora non c'erano tanti mangimi...e ci volevano un po' di erbe tritate e mischiate con una manciata di farina gialla anche se, fino a che non erano da ingrassare, gli si dava più crusca che farina...Nell'orto si seminava il "radèt de tai" e lo si tagliava sei o sette volte fino all'autunno. Alla primavera si mangiavano i cuoricini. Poi si andavano a raccogliere i "grasèi", i "lànsèr" che era la verdura più buona che c'era, saporita, dolce!...Quella era la nostra pietanza. Perché a mezzogiorno si mangiava della gran verdura, non la carne perché non ce n'era...

Mangiavamo anche le "rozuli" ma si davano soprattutto alle galline perché si diceva che facevano più uova, dicevano che le scaldava.

Poi mangiavamo le prime ortiche, quelle belle tenerine. I "laurtis"...se fossi capace d'andare a raccoglierti ci andrei ancor oggi. Si facevano cuocere e si mangiavano lessati o fatti andare con un po' d'olio o burro e una cipollina..

Crescevano sulle rive incolte, piene di rovi, sulle rive dei fossi...Dietro casa mia c'era un fossatello con un ceppo grosso così, che tutti gli anni ne faceva uno spavento. Poi c'erano le siepi dietro gli orti...ma ormai hanno interrato tutti i fossatelli e non c'è più niente...All'infuori della poca verdura che ti saltava fuori dall'orto si andava a raccogliere l'erba nei campi perché si era tanti in famiglia e la fame era più tanta ancora.

Mangiavamo anche le foglie delle barbabietole da zucchero. Erano come le bietole e quando le scartavano andavo a raccoglierte, le facevo bollire e poi le mangiavo come le spinaci.

Queste che vi dico sono tutte verità...non c'è nulla di inventato. Ho fatto di quella vita che non si può dire.

Mio padre lo chiamavano l'"Ulièr" perché, come il mio nonno, faceva l'olio di lino: un tempo l'olio di oliva era poco e, secondariamente, non c'erano tanti soldi per andare a comprarlo.

Allora, quando si arrostita il merluzzo, si adoperava l'olio di lino. Orca...ti saltava fuori un merluzzo che restava per otto giorni tale e quale che se fosse appena stato arrostito. Poi ci mettevamo dentro una fettina di polenta..facevamo arrostitire anche lei, gli mettevamo su un po' di zucchero e ci sembrava di mangiare una fetta di panettone.

E poi, quando l'olio di lino era ben cotto, lo usavamo per condire l'insalata o i "lànsèr" o le "fugàdi".

Su tutto lo usavamo, perché era un olio buono, sano, fatto in casa.

C'erano le "rozuli", che chiamano così perché fanno proprio come una rosa in fondo. È la pianta del papavero; "le fugàdi", i "grasèi". Le andavamo a raccogliere per mangiare. Non c'era altro. Allora si raccoglieva tutto, si faceva bollire e si mangiava perché non c'erano ancora quei veleni che adesso danno alla terra. Era roba buona, bella, grassa, gustosa. C'era un giorno all'anno però che non si poteva assolutamente andare nei campi o nell'orto a raccogliere l'erba perché se no veniva la biscia in casa. Era per la Madonna "del bis" che cade il 25 marzo. Mia zia Ernesta...che era una miscredente, un anno è andata nei campi a raccogliere l'erba proprio quel giorno e poi si è messa a fare la sfoglia...dopo un po' sull'asse era tutto un verme...lei voleva buttar via tutta la sfoglia ma la mia mamma non ha voluto, ha portato l'asse in casa nostra...i vermi sono spariti. Sta di fatto che l'abbiamo mangiata tutta noi...e ci siamo tolti la voglia di pasta all'uovo.

Preferivamo mangiar le "casèti" (che in italiano si chiamano "capsela o borsa del pastore") ma io andavo volentieri a "grasèi" lungo gli argini o sulle rive dei fossi...Quando la mamma era bambina e aveva 4 fratelli a tavola mangiava sempre tanta verdura e la sera, a volte, mettevano una sardella in mezzo alla tavola, ci passavano sopra la polenta, la sera dopo ne mangiavano metà e la terza sera la finivano tutta.

**Ede  
Brunelli Meda  
(1917)**

**Anna Meda  
(1914)**

**Silvana  
Puerari Confalonieri  
(1938)**

Si poteva mangiare anche la "luèsa" (loglietto) o la "vèsa" (la vecchia). Allora chiamavamo così anche la speronella, un fiore che cresce in mezzo a quest'erba. Ne raccoglievamo dei mazzoni, li buttavamo a cuocere in un pentolone d'acqua. Quand'erano cotti si toglievano i baccellini attaccati e mangiavamo i pisellini che c'erano dentro. Per noi bambini era una vera festa.

In primavera, quando andavamo a scuola, raccoglievamo il frutto dell'acero quello che sembra disegnare una farfallina e lo mangiavamo così crudo: aveva un sapore asprigno che a noi piaceva. Ma lo mangiavamo solo noi bambini, non in famiglia.

La stessa cosa accadeva in autunno con i "sarezin" (drupa del bagolaro) piccole bacche rosse d'estate, nere d'autunno, quando erano mature e pronte da mangiare. Legavano un po' in bocca, ma a noi bambini piacevano... Mangiavamo perfino le punte delle "razi" (rovi). In primavera, quando erano belle tenere, le staccavamo dalla pianta, le pelavamo e le mangiavamo così, "sorde". Avevano un sapore un po' acidulo che a noi piaceva molto.

Andavamo nei campi a raccogliere delle ceste di "rozuli" (rosolaccio, papavero selvatico) e poi andavamo in giro a venderle per le case, così ci davano due o tre uova... Raccogliendo "rozuli" – avrò avuto 12 o 13 anni – ero riuscita a metter da parte dei soldi per comperarmi una vestina. Me l'aveva fatta la Tonia, una di quelle sarte di una volta, di seta, bellino. Per far bello il giorno di S. Michele, il 29 settembre, quando si dice: "Per San Michél la merenda la vò in ciél" (cioè quando terminano i lavori dei campi e con essi anche le merende, il cibo mangiato nei campi in attesa di riprendere il lavoro) decidiamo di andare alla fiera di Carzaghetto dove c'era la balera e ballavano... Fatto sta che casco e rompo questa vestina. È andata in cielo insieme alla merenda! Ho fatto tanto piangere... Non tanto per mia mamma, ma per tutte le "rozuli" che ero andata a raccogliere per potermelo comperare.

La nostra alimentazione si basava sulle verdure, per mangiar la carne c'erano da fare salti mortali. Solo i signori potevano, noi si mangiava della gran verdura: "of e radèt o radèt e fritada l'era sèn chela menada!". Quindi quelle erbe selvatiche che crescevano spontaneamente senza seminarle erano tanta "manna".

Le erbe crescevano spontanee nella terra e ci sfamavano sia a mezzogiorno che a cena, le accompagnavamo a della gran polenta perché il pane si vedeva solo una volta la settimana, la domenica.

Adesso queste erbe vengono coltivate nelle serre e adesso fanno una gran pubblicità al risotto con le ortiche che si mangia al ristorante... che sembra che mangiano Dio solo sa cosa!

Mangiavamo il cuore dei "verzàs" (la colza), quelli che davano alle bestie. Quando era primavera in mezzo al cespo cresceva un cuoricino tenero, buono da mangiare e noi andavamo a raccoglierlo. Non tutti però avevano la fortuna di avere la terra e allora andavamo a rubarli. Oggi può sembrare brutto ma allora era così. Non c'era altro. Se i "verzàs" erano per le bestie il padrone dei campi non diceva niente, ma se erano lasciati per far la semente si arrabbiava perché era come tagliare il collo alla pianta, che faceva meno semi. Allora c'erano anche quelli a cui facevano gola le punte dell'erba règia (erba medica). Quando erano belle tenere, passavano sotto quattro dita con un falchetto, riempivano la sporta e per due o tre pasti erano a posto. Proprio le mangiavano.

**Elda  
Baratti Malinverno  
(1928)**

**Amelio Bertoletti  
(1926)**

**RT  
(1926)**

**Cosimo Cresceri  
(1934)**

*Glossario relativo all'area di Canneto sull'Oglio e di Isola Dovarese*

<i>Bericòcol</i>	miagro
<i>Casèta</i>	borsa del pastore
<i>Fugàda</i>	tarassaco
<i>Garganèla</i>	fungo gallinaccio
<i>Garözula, rözula</i>	rosolaccio (anche marozula)
<i>Grasèl</i>	valerianella
<i>Luertis, laurtis</i>	luppolo
<i>Lucamàra</i>	dulcamara
<i>Luèsa</i>	loglietto
<i>Maìgula</i>	carota selvatica
<i>Mora</i>	mora selvatica, frutto del rovo
<i>Muròn</i>	mora del gelso
<i>Pulenta del diàul</i>	fiore del tarassaco, citato anche come fiur del diàul
<i>Radèt o radèt de camp</i>	cicoria selvatica citata anche come radèt spadòn, latugòt, grignòs, grugnòs
<i>Sambùch</i>	sambuco
<i>Sarezìn</i>	drupa del bagolaro
<i>Spàris</i>	asparago selvatico
<i>Spunzignol</i>	fungo, spugnola
<i>Verzàs</i>	colza

## 5. *Antologia: poesie e proverbi*

L'Antologia raccoglie i versi di poeti dialettali cremonesi relativi alle erbe e ai fiori insieme ai proverbi che riassumono la saggezza dei popoli e ci permettono di comprenderne la mentalità, gli stili di vita e le abitudini.

**Melchiorre Bellini** (1841-1917), ricorda le insidie del mese di marzo: non fidatevi se il tempo si è messo al bello, servono ancora tabarro e scaldino..però la natura si è risvegliata, germogliano il sambuco e le rose, spuntano le prime viole e nei boschi i luppoli e le spugnole. E le donne per la cena della famiglia vanno a raccogliere nei campi “grugnòos, lanser e grasèi”, le prime erbe spontanee.

Gh'oumm el sreen; ma 'l soul ne la fumana  
El me par en baloon de melounera;  
Vers le nov en bell vent de tramountana  
A la vòlta del ciel fa da garneera;  
Fideev miga se 'l temp s'è miss in stella,  
Sent de boon el tabar e la brasella.

**Marz**  
**(Marzo)**

Coun ste tran tran de vent e de fumana  
El mes 'na bouna part se porta innanz,  
La luserta se mov, salta la rana,  
Beutta el sambuch, le rose mett i sbranz;  
Catta in coustera i fioi mazzett de viole,  
Ni bosch i louvertiis e spounzignole.

El campagnol soumena de premura  
Prima la veena e dopo i camp a leen,  
Le patate nell'ort e la verdura,  
I giardiner i fiour ni littureen;  
Teutti seul temp i fonda la speranza  
D'impìener el graneer, boursell e panza.

La donna mett la cioza e fa bugada,  
Dell'inverno el filat destend bouit,  
Tira e liga i mader a la palada,  
Sgramegna, romp gazoon, catta al marit  
Per dagh da zeena insemma ai so putei,  
Per le colle grugnòos, lanzer, grasèi.

**Alfonso Mandelli** (1850-1927) loda Zesa, la bella ortolana che tiene banco sotto i portici del Torrazzo e sa vendere così bene le sue verdure che sembra agli acquirenti, attratti dai suoi begli occhi lucenti, che non costino nulla.

Sotta i pórtech del Tourazz  
gh'è na bèlla ourtoulanina;  
la vènd sèller, rimoulazz,  
veerze, raave, scaroulina;  
la gh'aa i'occ ch'i par dou specc  
per i gioovin, per i vecc.

**La bèlla**  
**ourtoulanina**

I ghee diis *la bèlla Zesa*,  
e l'è caara, e la sa faa;  
teutti i courr da lee a faa spesa,  
teutti i vaa da lee a coumpràa,  
tant, che paar la daaga via  
per negott la mercanzia.

Se la faa la faccia scuura,  
per en caso, n'accidènt,  
paar che fin la soo verduura  
la s'cioupéga sootta 'i dènt,  
sèent d'amaar la scaroulina  
de la bèlla ourtoulanina.

Ghe và 'n sieurr a faa la spesa?  
La coumincia a faag l'oucciett:  
-- Riverisco ! -- Bèlla Zesa  
me ghe vool en brouccoulett --  
-- Gh'è de teutt quel che ghe piaas,  
-- Bèlla Zesa... damme 'n baas!

Se l'è invece 'n qualch sargènt,  
coun na smoorfia la ghe diis:  
-- Gh'oo per teut el regimènt  
Insalata e louvertiis,  
se 'l la vool ghe la dòo teutta,  
e l'è propia miga breutta. - ...

... *la bèlla Zesa*  
L'è graziousa e la sa faa;  
teutti i courr da lee a faa spesa,  
teutti i vaa da lee a coumpràa,  
tant, che paar la daaga via  
per negott la mercanzia.

**Alfredo Pernice** (1871-1944) invita la fanciulla amata sulle rive del Po in una calda giornata di maggio piena di incanti e di profumi: ci sono viole, insalatine di campo, biancospini in fiore e “cespi di margherite larghe, in pancia, come marmitte”.

Vee putélla in riva al Pòo  
pròppi in fond a la bouschina,  
che là al scuri te dirò  
teutt l'inferno che me rina  
zo dal coor ai to genocc;  
che fin'òura t'aa ditt j'occ.

Coun la scùsa d'andàa a vióle,  
coul pretèst d'andàa a grasséj,  
de scoundiòon de j'àltre fióle,  
da la strada di Penéj  
da i senteer de la Roussina  
vee vèrs Pòo, vèrs la bouschina.

**Ciamàda de magg**

Cànta al sàles la ranélla,  
i regazz i fà la piva,  
vèen seu 'l tèmp, la me putélla,  
d'andàa a mòre; e là – sott riva –  
gh'è di ciòpp de magaritte  
làrghe in pànza me marmitte.

Gh'è 'n proufeumm de fiour de speen  
coun n'acut de fèen che strina.  
Là gh'è l'òmbra di rubeen;  
la gh'è l'èrba salarina.  
L'è 'n piaseer – me i luzertòon –  
faas el gnaal in di macciòn.

**Silvano Bottoni** (1923-1989) ha sempre introdotto con i suoi versi, spesso pieni di ironia e di nostalgia del passato, i diversi capitoli dei due libri di cucina cremonese curati da Lydia Visioli Galetti e Luisa Piccioni: *Cui pée sòta'l tàaol* e *Pàan e sapièensa*.

Dal primo: le verdure sono oggi costosissime anche solo per insaporire una frittata, meglio servirsi delle erbe primaverili che crescono spontanee in campagna in una terra tanto fertile che “d’inverno fa ingrassare anche gli uccelli”.

Dal secondo: le erbe aromatiche, che si usavano pure nei secoli passati come testimonia il Platina, sono ora in vendita anche al mercato, ma un tempo si regalavano adesso invece (1978) “en branchiin de perdèsem” viene a costare più di cinquecento lire.

'Na vòlta sé, ma 'ndùm indrée 'n bèl tòch,  
gh'éera de töt: ruvidòn, gh'éera articiòch,  
süchèt, sigùle, àj, i luèrtiis,  
tàanto che i cóoch i se fiaa sö i barbiis.

**Le verdure**

Adès a pàarte che le qualità  
le gh'è pö töte, chi al mercàat èl và,  
cui prési che 'l se càta, che frigàada,  
sultàant se 'l pèensa a fàase 'na fritàada.

Trè biide e dùu spinàs: dumìila fràanch,  
i te réesta in sö 'l gòos pìma de tóoi:  
te végnèt smòort, te pògét tàca al bàanch!  
Se le patàate le ghe piàas ai fióoi,  
e i scartuséen a too mariit, 'sa fèet?  
Tè riméediet vergóta cui ruziúoi!

Làanser e luertiis per la fritàada,  
per l'insalàta, invéce gh'è i graséi,  
e töt vèen da 'na tèra furtunàada,  
che d'invèerno la ingràsa àanca j uzéi.

**Le erbe primaverili**

E ghe n'è amò de gèent che và a catàa,  
in méza ai càamp quàant sùntum sóota a séera,  
'ste èrbéte teneriine che la g'aa  
èl prufòm de 'n bèl dé de primavéera.

Se i spàres i gh'è pö, cui luertiis  
te póodet preparàa 'na minestrìina  
che spüüza cun mizüüra bróot e riis;

e cui graséi ghe vèen 'n'insalatiina,  
pràan delicàada e 'l göst de la sigùla  
èl sparìs cun èl rüs, frèsch de cantiina!

Te 'l dìghi me, che a fàa del cundimèent,  
de èerbe e udùur se n'è sèemper dupràat.  
Àan incóo ghe n'è tàanti in sö 'l mercàat,  
bàasta spèender e te i càtet cuma nièent!

Èl perdèsem, la sàalvia, èl rusmaréen,  
bazìlico, la mèenta, magiuràana,  
ròbe che dà al mangiàa chel tàant de féen,  
cun èl pruföm in cà, per 'na stimàana!

Me ricòordi ai bèi tèemp, la rezidùura,  
cun la sóo spòorta, a spéeza, in sö 'l mercàat.....  
töte 'ste èerbe, i ghe jà diiva a sùura!

Èl süm gnàan pö, 'ma séerum fürtünàat!  
En branchiin de perdèsem jéer matina  
pusèe de cincèent frànch, èl m'è custàat!

**Le erbe aromatiche**

**Mara Soldi Maretti**, (1931-1988) cui la città ha intitolato un concorso di poesia, sa trasmettere la sua sensibilità in versi dolci e suadenti, capaci di sondare il cuore degli uomini.

Da *Prosit*, un'opera frutto di ricerche e traduzioni latine sulle ricette e l'arte culinaria dei Romani, questa poesia-ricetta per preparare lo sciroppo di rose.

Quando maggio trionfa  
amico dal cuore gentile  
tu cogli le rose,  
ma non per ornarne il seno e i  
capelli.  
Tu cogli le rose,  
le sfogli con dita leggiere  
e i petali, ascolta,  
ancora fraganti di fresca  
rugiada  
li lasci asciugare e li poni  
in un generoso bacile dai fianchi  
rotondi.  
Li copri con acqua bollente  
e sopra il bacile distendi  
un lino sottile,  
lasciando che i petali piangano  
il loro (forte) profumo

**Sciroppo di rose**

nell'acqua impietosa.  
Il sole tramonti e risorga  
Due volte su lino e bacile.  
E l'acqua di rose la poni a  
bollire.  
Compagno è lo zucchero e,  
bada, non poco.  
Da ultimo, il dolce sciroppo  
rinforzi  
con spirito d'uva.  
Quando a luglio la sete è letizia,  
la sete ha sapore di rose.

### *Proverbi*

Ne ho attinto alcuni, come sempre, dalla raccolta dei *Proverbi cremonesi di campagna e di città* curata da Paolo Brianzi e pubblicata a Cremona nel 1964, del quale si riporta sia la versione in lingua sia il sintetico commento. Ne ho desunto altri dalla più recente raccolta *La sapiènsa de Cremùna* di Luciano Dacquati pubblicata da La Provincia nel 2010.

La ròba di càamp  
l'è de Dio, di Sàant  
e di puarèt tàant  
(La roba dei campi è di Dio, dei Santi  
e di chi è molto povero)

Per San Simòon  
stripa la ràava e àanca 'l navóon  
(Per S.Simone, (28 ottobre) cava la rapa  
e anche il radizzone)  
Quàant fiuris el spiin bargnóol  
vachi e bóo i na vóol  
(Quando fiorisce il biancospino, vacche e buoi ne vogliono...  
le scorte sono finite, inizia la primavera)  
Da: Proverbi cremonesi di campagna e di città.

L'insalàada bèen cunsàada,  
pòoca zéet e bèen uliàada  
(Una buona insalata va condita con molto olio e poco aceto)  
Per cunsàa l'insalàada ghe  
vóol en sapièent, en tegnòon,  
en pròdech e 'n màt  
(Per condire l'insalata occorrono un sapiente per coltivarla,  
un avaro per metterci poco aceto, un abbondante per l'olio  
e il sale, e un matto per mescolarla più e più volte)

Da: *La sapiènsa de Cremùna*

## 6. Ricettario

### *Cucinare con i fiori*

Sono usciti recentemente libri di ricette che esaltano la cucina dei fiori, sono comparsi sui quotidiani articoli riguardanti chef famosi e il loro utilizzo dei fiori in cucina.

La presenza dei fiori è soprattutto cromatica e simbolica: è difficile infatti trattenere il profumo di una margherita o di una rosa in padella.

Pochi fiori sono davvero saporiti: tra questi il glicine, l'acacia e il sambuco che si preparano come le frittelle, salate o dolci, secondo la pastella.

Lo chef Pietro Leeman, del ristorante vegetariano Joia di Milano, raccomandando di raccogliere solo quelli coltivati nel proprio giardino o sul balcone, esenti da concimi nocivi, fa un lungo elenco di fiori commestibili: primula, violetta, viola del pensiero, margherita, acacia, glicine, rosa, sambuco, garofano, crisantemo, gelsomino, bocca di leone, calendula e tarassaco.

I petali delle pratoline, scrive Francesca Mazzotto Caotorta, danno gusto alle insalate, i boccioli sono usati come fossero capperi facendoli macerare in vasi ben chiusi, in una soluzione di sale, aceto di mele e una foglia di alloro.

La ricetta più semplice è una insalatina di campo arricchita con petali di fiori freschi che danno un tocco aromatico appena amaro. Molto gustoso è lo stuz-zichino aperitivo ottenuto mescolando palline di formaggio morbido (caprino o ricotta) a un cucchiaino di petali di margheritine ed un pizzico di erba cipollina, ricoprendo poi il tutto con semi di papavero o di sesamo.

Viviana Varese del ristorante Alice di Milano, nel "carpaccio fantasia" guarnisce con petali di fiori diversi il pesce del giorno, mentre "il prato fiorito" è una crema di piselli con erbe aromatiche e molluschi scottati serviti su un praticello di fiori di campagna.

Igino Massari, maestro pasticcere di Brescia, dà molto spazio ai fiori nelle sue creazioni. Ce lo ricorda Giacomo Danesi nel suo libro dedicato alla cucina dei fiori.

A parte sciroppi e rosoli prepara violette candite per guarnire i marrons glacés. Sopravvivono a una moda in auge nei primi anni del Novecento e poi decaduta. I grandi pasticceri dell'epoca erano soliti decorare con fiori soprattutto i semifreddi e i gelati usando la tecnica dell'essiccazione che consiste nel passare il fiore nell'albume dell'uovo e nello zucchero semolato per metterlo poi in forno per alcuni minuti. Il risultato visivo è un fiore appena colto, ma brinato: è operazione lunga e costosa..

## L'ACQUAROSA DI LEONARDO

Si racconta che Leonardo da Vinci con l'amico Sandro Botticelli appassionato di cucina aveva aperto una taverna a Firenze ma fu alla corte degli Sforza che perfezionò l'arte di allestire banchetti.

La sua ricetta più famosa è contenuta nel Codice Atlantico (1119 carte singole di grandi dimensioni) collezione allestita nel Cinquecento dallo scultore Pompeo Leoni che dai taccuini originali separò i disegni artistici, quelli tecnologici e unificò le pagine scientifiche. L'opera è custodita a Milano presso la Biblioteca Ambrosiana, ma ne esistono versioni cartacee e anche digitali.

Al foglio 482 recto (ex 177 recto\_a) si legge la ricetta dell'Acquarosa, bevanda afrodisiaca che risalirebbe al 1517: petali di rosa, acqua, zucchero e limone colati in telo bianco da servire fresco. Donata Marrazzo (Il Sole24ore del 05-08-2012) ne dà la ricetta modernizzata:

### Ingredienti

1 litro acqua, 2 limoni, 4 cucchiaini di zucchero, 4 cucchiaini di petali di rose essiccati, una coppa di alcol a 90°.

### Preparazione

Riempite una brocca con acqua minerale naturale, spremete i limoni e aggiungete il succo insieme allo zucchero e ai petali essiccati; versate poi la coppa di alcol. Miscelate il tutto coprite la brocca e lasciatela in un luogo fresco e buio per qualche ora. Filtrate poi il liquido con una garza e servite la bevanda fresca.

## RATAFIÀ DI ROSE

### Ingredienti

350 g di alcol a 95°, 350 g di acqua, 250 g di zucchero, 150 g di petali di rosa freschi, 1 g di corteccia di cannella, 1 g di coriandolo.

### Preparazione

Innanzitutto scegliete con cura i petali di rosa, badando che siano di fiori ancora in boccio, liberi da parassiti e non trattati. Raccogliete le rose nelle prime ore del mattino in una giornata dal clima secco. Mettete i petali di rosa, anche di colori diversi ma profumati, in infusione nell'acqua bollente e fate riposare per un paio di giorni. Filtrate ed aggiungete alcol, zucchero, cannella e coriandolo. Aspettate 12 giorni e filtrate di nuovo, fino a che il ratafià diventerà limpido. Otterrete un liquore dal profumo soave. È un ottimo tonico.

## LIQUORE DI ACACIA

### Ingredienti

200 g di fiori d'acacia, 500 g di zucchero, 1l alcol 90°, 2 cucchiaini di miele d'acacia, 1 litro d'acqua.

### Preparazione

Raccogliete i grappoli fioriti in un luogo non inquinato, staccate delicatamente i singoli fiorellini. Se li trovate in un luogo poco polveroso sarebbe meglio non lavarli altrimenti fatelo prima di staccarli dal grappolo. Mettete i fiori in un vaso capiente, copriteli con l'alcol, lasciateli macerare per una settimana e filtrate una prima volta per raccogliere i fiori tenendo da parte l'alcol in un contenitore chiuso. Preparate poi uno sciroppo con l'acqua, i fiori scolati e lo zucchero; aggiungete il miele mescolando e filtrate nuovamente. Quando il composto è freddo aggiungete l'alcol aromatizzato mescolate bene e lasciate riposare un paio di giorni. Si formerà un deposito leggermente verdastro per il residuo dei fiori: passate il tutto con un filtro finissimo e il liquore è già pronto da degustare.

Giancarla  
e Ambrogio

Ciro

## **SCIROPPO DI SAMBUCO**

### Ingredienti

40 fiori di sambuco, 4 litri d'acqua, 10 limoni non trattati, 4 kg di zucchero fino, 120g di acido citrico.

### Preparazione

Controllate bene i fiori, metteteli in infusione per 24 ore in acqua con le bucce dei limoni (solo la parte gialla). Filtrate, aggiungete poi il succo dei limoni, l'acido citrico e lasciate riposare il tutto altre 24 ore. Filtrate e imbottigliate possibilmente in bottiglie di vetro che terrete al fresco.

Si beve allungato con acqua frizzante fresca.

## **APERITIVO DELLE FORNELLE**

Con 250 ml di sciroppo di sambuco, il succo di 2 limoni, 1 dl di limoncello, 750 ml di vino bianco spumante, 750 ml di acqua, alcune foglie di menta si prepara un ottimo aperitivo che va servito molto freddo.

## **RISOTTO ALLE MARGHERITE**

### Ingredienti

110 margherite (pratoline), 350 g di riso Violone nano, 2 pomodori, 1 costa di sedano, 1 carota, 2 cipolle, 15 g di prezzemolo, 50 g di burro, 40 g di parmigiano grattugiato, 0,5 dl di vino bianco secco, 13 g di sale grosso, 0,4 dl di olio d'oliva extravergine.

### Preparazione

Preparate un brodo vegetale con le verdure tagliate a pezzi lasciando la pentola sul fuoco a fiamma moderata per 80 minuti. Rosolate poi a fuoco basso una cipolla tagliata finemente, aggiungete il riso e fatelo tostare per 5 minuti. Versate il vino bianco e continuate a rimestare fino a quando non sia tutto evaporato. Poi versate un poco alla volta il brodo sul riso e dopo 15 minuti durante i quali avrete continuato a rimestare aggiungete i petali delle margherite e rimestate il tutto per altri 3 minuti. Spegnete il fuoco, aggiungete burro e parmigiano mescolando fino a che il tutto non sia ben amalgamato. Fate riposare 3 minuti e poi servite.

Mirella

Ada De Santis

### *Cucinare con le erbe spontanee ed aromatiche*

Mentre le ricette con i fiori sono frutto di una moda recente, numerose e ben stratificate nell'uso sono invece quelle che propongono piatti con erbe ed aromi e sono raccolte in ricettari antichi e moderni. La scelta che qui si presenta, in sequenza come per un ipotetico menu, è frutto della collaborazione con Ambrogio Saronni ed Emilio Sacchi e dell'utilizzo di due bei libri.

Le più numerose sono di Ada De Santis e sono contenute in "Erbe da mangiare", di Luigi Ballerini, un libro prezioso che fornisce una miniera di notizie storiche, antropologiche e naturalistiche oltre che gastronomiche sulle erbe e sul loro utilizzo in cucina fin dalla notte dei tempi.

Da "Il gioco dell'erba amara" di Poletini e Corresini è tratta la ricetta del tortello amaro, così detto perché insaporito dalla "balsamita maior" che dalla farmacia di Santa Maria Novella di Firenze è arrivata con un lungo e misterioso viaggio negli orti di Castelgoffredo (MN).

## **FRITTATA CON LUERTIS**

Fate saltare con 20 g di burro un cucchiaio abbondante dei giovani germogli di luppolo lessati, aggiungete le uova sbattute (2 per persona) rimestate e, quando saranno rapprese un po' riunitele bene, lasciatele cuocere un attimo, quindi girate il composto e fate rosolare ancora un istante.

**Ambrogio**

## **FRITTELLE DI BORRAGINE**

### Ingredienti

20 foglie di borragine, 100 g di farina di grano tenero tipo 00, 5 g di polvere lievitante, 1,2 dl di acqua minerale frizzante ghiacciata, 3 g di sale fino, 4 dl di olio d'oliva extravergine.

**Ada De Santis**

### Preparazione

Lavate con cura, ma delicatamente le foglie, asciugatele, versate la farina in una ciotola svasata, stemperatela con l'acqua ghiacciata (che va fatta scendere lentamente, un po' alla volta) e con una frusta o un cucchiaio di legno mescolate fino a formare un impasto leggero e uniforme. Aggiungete il lievito e 1 g di sale e continuate a rimestare per qualche minuto. Immergete nell'impasto le prime 3 foglie di borragine. Mettete sul fuoco l'olio a fiamma media e quando comincia a far le bollicine deponetevi le foglie di borragine che lascerete friggere 2 minuti da una parte e 2 dall'altra. Toglietele dall'olio con una schiumarola forata o con una forchetta e mettetele ad asciugare su carta assorbente da cucina. Spolverizzate ancora con il sale rimanente. Ripetete l'operazione con le altre foglie di borragine

## **TORTA SALATA CON BORRAGINE E RICOTTA**

### Ingredienti (6 persone)

400 g di cime e foglie di borragine, 300 g di farina di grano tenero tipo 00, 300 g di ricotta di pecora, 2 uova intere, 2 tuorli, 10 g di burro, 40 g di parmigiano-reggiano grattugiato, noce moscata grattugiata a piacere, 30 g di sale grosso, 6 g di sale fino, 0,1 dl di olio d'oliva extravergine, 0,8 dl di acqua tiepida

**Ada De Santis**

Per la preparazione della pasta, fate a pezzetti il burro e seppellitelo nella farina cui avrete già unito il sale fino e i tuorli. Versando con molta attenzione, un po' alla volta, l'acqua tiepida, amalgamate tutto per bene. Non smettete di lavorare l'impasto con le mani fino a quando non sarà diventato morbido e compatto. Mettetelo a riposare per 1 ora circa sotto una scodella.

Per la preparazione del ripieno, lessate in acqua bollente la borragine che dovrà cuocere 5 minuti; toglietela dall'acqua e strizzatela bene, poi tagliuzzatela in pezzetti di circa 3 cm. Versate la ricotta in una ciotola, unitevi l'uovo sbattuto e aggiungetevi la borragine poi il parmigiano e la noce moscata

### Esecuzione

Dividete la pasta in 2 metà, tirate 2 sfoglie di 32 cm circa di diametro. Su una ponete il ripieno, con l'altra copritelo. Mettete la teglia in forno congiungendo bene con una forchetta i 2 strati di pasta. Sbattete l'altro uovo e con un pennello da cucina spalmatelo uniformemente. Praticate con la forchetta 2 buchi per evitare il rigonfiamento. Ponete in forno a 200 gradi per 40 minuti fino a che la crosta non avrà preso un bel colore dorato. È buona sia calda, sia fredda che riscaldata.

## **CREMA DI MALVA**

### Ingredienti (4 persone)

250 g di foglie di malva, 8 patate, 3 carote, 2 cipolle, parmigiano-reggiano grattugiato a piacere, 10 g di sale grosso, olio d'oliva extravergine a piacere

**Ada De Santis**

### Preparazione

Lavate con molta cura le foglie di malva, tagliate a pezzi grossi le patate, le carote e le cipolle e mettetele in un tegame con la malva. Coprite con ½ l di acqua, salate e fate cuocere a fiamma media per 30 minuti. Passate tutto al passaverdura oppure servitevi di un frullino a immersione. Ottenuta la crema, la condirete direttamente in tavola con olio e parmigiano a piacere.

## **MINESTRA DI PARIETARIA**

### Ingredienti

4 manciate di foglioline, 50 g di farina, 1 noce di burro, 400 ml di latte.

### Preparazione

Bollite le foglioline tenere di parietaria e passatele al frullino. A parte sciogliete la farina amalgamata in una noce di burro. Salate, pepate e togliete dal fuoco, aggiungete poi il latte e scaldate a fuoco lento fino a formare una pasta omogenea. Versate il tutto nella purea di parietaria, mescolate e servite con quadretti di pane tostato.

## **PASTA E FAGIOLI ALLA RUCOLA SELVATICA**

### Ingredienti (4 persone)

100 g di rucola, 350 g di pasta di grano duro, 300 g di fagioli cannellini secchi, 60 g di cipollotti (solo la parte bianca), 5 pomodori tipo Pachino, 2 g di peperoncino in polvere, 5 g di sale fino, 5 g di sale grosso, 1 dl di oliod'oliva extravergine, 1,2 l di acqua di cottura.

### Preparazione

Tagliate i cipollotti in anelli piuttosto sottili e fateli rosolare nell'olio per 15 minuti circa a fuoco bassissimo. Quando cominciano a indorarsi aggiungete il peperoncino e, subito dopo, i pomodori tagliati a pezzetti molto piccoli e privati dei semi. Lasciate insaporire per 5 minuti a fiamma media e aggiungete i fagioli in precedenza tenuti in ammollo e poi lessati: metà interi e metà ammaccati a mano. Aggiungete il sale grosso e fate insaporire per 5 minuti circa mantenendo bassa la fiamma. In un'altra pentola versate l'acqua e, quando bolle, calatevi le foglie verdi della rucola e lasciatele bollire per 2 minuti circa. Mettete quindi la rucola e la sua acqua di cottura nella pentola con i fagioli. Quando il tutto riprende a bollire buttate la pasta e fate cuocere per 8 minuti circa a fiamma media, rimestando spesso con un cucchiaio di legno in modo che non si attacchi sul fondo. Spegnete e lasciate riposare per 10 minuti.

Si mangia tiepida, ma è buona anche fredda.

## **TORTELLO AMARO DI CASTEL GOFFREDO**

Non esiste una ricetta univoca, la sua è una storia di famiglia, di frazioni diverse dello stesso paese e vi sono differenze anche sostanziali nella sua preparazione.

Questa la ricetta proposta dal *Comitato tortello amaro di Castelgoffredo*:

### Ingredienti (per 10 uova di pasta)

800 g di farina di grano tenero, 200 g di farina di grano duro, 13 uova, 1 kg erbette (bietole), 200 g di burro, 50 g di salvia, 1 cipolla bianca, 2 spicchi d'aglio, 20-30 foglie di erba amara, 100 g di pangrattato, noce moscata, 300 g circa di parmigiano reggiano grattugiato, sale.

### Preparazione

Lessare e macinare le bietole, far rosolare col burro in padella 20-30g di foglie di salvia da togliere quando sono croccanti. Nello stesso burro far appassire la cipolla tagliata finemente e qualche spicchio d'aglio, aggiungere poi la salvia rimasta e macinare il tutto con un pugno di pangrattato. Si passano le erbette nel burro, si aggiunge il trito di cipolla, aglio, la salvia rimasta e si rosola a fuoco lento per farle asciugare. Nell'impasto raffreddato unire l'erba amara sminuzata e il resto del pangrattato. Il ripieno non deve attaccarsi alle dita e per una notte va lasciato riposare in frigorifero così che l'erba, a crudo, lasci andare a poco a poco l'amaro e i suoi umori. Il giorno dopo va assaggiato ed eventualmente corretto. Si taglia la sfoglia (che deve essere tirata sottile) in quadrati di 4 cm, al centro si pone il ripieno, poi vanno ripiegati a triangolo. Versati in abbondante acqua bollente si scolano dopo due bollori e si condiscono con burro e salvia. È opportuna una abbondante spolverata di formaggio prima che sia versato il burro.

Ambrogio Saronni

Ada De Santis

## **CRESELLE ALL'ERBA CIPOLLINA**

### Ingredienti

-Per le crespelle: 200 g di farina bianca, 4 uova intere, 2 tuorli, 30 g di burro, ½ l di latte, sale, pepe, noce moscata.

-Per il ripieno: 500 g di ricotta di pecora, 80 g di erba cipollina, 100 g di grana grattugiato, noce moscata, sale e pepe.

### Preparazione

Procedete con la preparazione delle crespelle mettendo il tutto in una terrina sbattendo bene, evitando i grumi: il composto deve avere la densità di una crema liquida. Con questo preparate frittatine sottili, riempiatele col ripieno e arrotolatele dando loro la forma di crespella, passatele in una pirofila e copritele con besciamella. Vanno cotte per circa 20 minuti

## **CICORIA SELVATICA RIPASSATA IN PADELLA**

### Ingredienti

1 kg e ½ di cicoria selvatica, 1 cipolla, 1 g di peperoncino in polvere o 1 g di pepe nero macinato, 40 g di sale grosso, 2 dl di olio d'oliva extravergine.

### Preparazione

Pulite con grande attenzione la cicoria e fatela cuocere in tanta acqua bollente e salata per un quarto d'ora circa, poi scolatela e strizzatela bene: non deve restare neanche un goccio d'acqua. Versate l'olio in padella, aggiungete la cipolla tagliata finemente e cuocetela per 5 minuti a fuoco lento. Unitevi la cicoria e il peperoncino o, se preferite, il pepe e continuate a cuocere per altri 15 minuti a padella coperta. Servite calda

## **FRITTATA DI ROSOLE CON MERLUZZO**

Far bollire le rosole per 20 minuti, una volta scolate e ben strizzate farle saltare in padella con un soffritto di aglio e olio dove avremo fatto sciogliere a fuoco lento una acciuga. Dopo 5 minuti di cottura aggiungere, nella proporzione di un quinto, il merluzzo dissalato e cuocere per altri 3 minuti.

Passare al coltello grossolanamente per poi aggiungere le uova sbattute con un poco di parmigiano e noce moscata. Procedere alla cottura della frittata con un poco di cipolla soffritta.

Nella mia famiglia questa ricetta veniva servita con un fritto di "ambolina" di fiume e insalata di germogli di radicchio

## **FAGIANO AL TIMO E BACCHE DI MIRTO**

### Ingredienti

2 rametti di timo, 1 fagiano con penne da 1 kg e ½ o 1 fagiano spennato da 900 g, 100 g di pancetta a fette, 8 bacche di mirto fresche o secche, 1 cipolla bianca, 3 g di pepe nero macinato, 4 g di sale grosso, 0,3 dl di brandy, 0,5 dl di olio d'oliva extravergine

### Preparazione

Lavate accuratamente il fagiano e asciugatelo con cura con carta assorbente da cucina. Ponetelo poi in pentola nell'olio già riscaldato. Fate quindi rosolare il fagiano (di sopra e di sotto) per 5 minuti, aggiungete le fette di pancetta intere e continuate a rosolare per altri 5 minuti, passati i quali, verserete sul fagiano il brandy che farete evaporare. Aggiungete quindi la cipolla tagliata a fette spesse, le bacche di mirto, i rametti di timo, il pepe e il sale. Fate appassire per 10 minuti. A questo punto versate nella pentola 1 l di acqua, copritela e fate cuocere il tutto per 2 ore a fiamma medio-bassa. Adesso scoprite e fate cuocere per altri 20 minuti a fiamma media. Togliete quindi il fagiano dalla pentola e mettetelo su un piatto piano. Recuperate le bacche di mirto e i rametti di timo e passateli in un passaverdura. Tagliate il fagiano a pezzi servendovi di una forbice da cucina o di un trinciapollini. Versatevi sopra il sughetto, insaporito con il timo e il mirto e servite. Volendo, si può anche preparare il fagiano prima in una pirofila da forno. In questo caso, una volta pronto il sughetto, glielo si versa sopra e si fa riscaldare.

**Ambrogio Saronni**

**Emilio Sacchi**

**Emilio Sacchi**

**Ada de Santis**

### *Ricette letterarie*

Erbe, frutti, radici sanno evocare nell'animo di Giacomo Castelvetro, esule in Inghilterra, il ricordo dei luoghi in cui è nato e vissuto prima di essere costretto a lasciarli per sfuggire all'Inquisizione. Non gli basta ricordarli, ne scrive e ci lascia una memoria manoscritta *Brieve racconto di tutte le radici, di tutte le erbe e di tutti i frutti che crudi o cotti in Italia si mangiano* (ms. Londra 1614) ricca di concreti riferimenti ai sapori, ai modi diversi di coltivare, raccogliere, cucinare, condire ogni singolo prodotto.

Ne riporto alcuni: sono ricette o semplici indicazioni per gustare le buone erbe spontanee di cui l'Italia è ricca.

E così il luppolo, una delle prime che germogliano in primavera, è buono lessato, o infarinato e fritto, o quale depuratore del sangue, cotto in tanta acqua con altre erbe.

Afferma poi che è squisita è la minestra di casa fatta con raperonzoli cotti nel brodo di carne e insaporiti da pepe e formaggio grattugiato, disquisisce di insalate, apprezza sia quelle spontanee che quelle coltivate, suggerisce ciò che conviene mangiare così come è raccolto e ciò che invece è meglio sbollentare, lessare, gratinare. Non è tanto importante avere "buone erbe" per far sì che l'insalata sia buona, occorre infatti saperla lavare, sgocciolare, condire a regola d'arte.

### *De' lupuli*

Pertanto dico la prima erba, che in così fatta stagione [la primavera] si vegga, il lupolo è, che non mangiam noi mai cruda; ma, dopo averne in più acque lavata quella quantità ne piace, a cuocere in acqua con un poco di sale mettiamo; e, cotta, di là la traemo, e ben bene sgocciolata in un piatto netto posta, con sale, con assai olio, con poco aceto, od in suo luogo succo di limone, e un poco di pepe franto e non polverizzato l'acconciamo, e inanzi pasto per insalata l'usiamo. Altri poi, bolliti che hanno i lupoli, gl'infarinano e in olio gli friggono, e sopra vi sparono [spargono] un poco di sale, di pepe e succo di melaranci [arance forti], e così con gusto se gli mangiano. E perché questo semplice [erba naturale] è sovrano a rinfrescare e a purificare il sangue, gli uomini che non vogliono per ogni leggier cagione molestare il medico, né saziar gli 'ngordi speziali, e pur è loro a cuore la salute de' corpi loro, pigliano un piccicotto di questo semplice e altrettanto fumoterra [fumaria], cicorea, indivia e boraggine, e tutte insieme, ben lavate, in acqua senza sale fan cuocere. E qui si vuol notare che l'acqua non sarà men di due quarte [la quarta modenese equivaleva circa a 8 litri], e si faran tanto in quella bollire che scemi [diminuisca] la metà, e poi l'erbe si trarranno, che pure per insalata la sera si mangiano; e la mattina, anzi levarsi dal letto, si beono un buon bicchiere di quella decozione tepida.

Giacomo  
Castelvetro

### *Erbe buone quali sieno*

Ma, prima di proceder più oltre, è bene dimostrare quello che per erbe buone io intenda, conciosia cosa che questa maniera di parlare mi convenga spesso usare. Perciò dico che le nostre massare chiamino erbe buone una certa proporzione di petrosello [prezzemolo], di bietola, di menta, di basilico e di timo, ma

più delle due prime, per esser meno agute [pungenti], le quali prima si vogliono lavare, poi col coltello minutamente tagliare, e così fatta mischianza usiamo a condire molti cibi, e specialmente le fave.

### *De' cuori della lappola maggiore*

[borraginacea, esteriormente munita di una sorta di uncini..]

Sono parimente buoni in questa stagione i bianchi cuori della lappola maggiore, li quali dalle radici surgono tra le sue ampie foglie e appaiono candidi; li quali si mondano e, non volendosi subito mangiare, in acqua pura si gittano acciò che si mantengan bianchi; col sale e col pepe poi si mangiano crudi, né hanno piggior sapore che s'abbiano i cardoni e i carchioffoli...

### *Della diversità delle insalate di questa stagione. Della cicorea salvatica.*

Quanto grate, gustevoli e sane sieno nel principio di questa tutta ridente stagione [la primavera] le verdi insalate a pieno non si può esprimere...

...teneri germogli della cicorea salvatica (altrimenti dente di leone appellata) e della domestica ancora, cotti però con un poco della sua radice, la quale prima si rade [raschia] e poi si lava; e dopo ciò, nel farla [fare l'insalata], si frega prima il piatto d'aglio, e ultimamente con sale, olio e aceto si fa.

### *De' raponzoli.*

Sono eziandio allora buoni i raponzoli [raperonzoli], che sono certe radice candide, lunghette e sghiaccide [friabili come il ghiaccio] molto; e non pur le radici sole, ma le foglie sono ancor buone; e queste ancor si devono radere, e crude in insalata si mangiano e con molto gusto delle persone che tal insalata san conoscere. Alcuni ancora nella patria mia ne fann'ottima minestra, cocendole in molto buon brodo di carne con pepe e cacio grattugiato sovra.

### *Dalle mischianze, ottima insalata.*

Ora, tra tutte le insalate che in questa stagione si mangiano, le mischianze, quali andrò notando, portano di bontà il vanto, e nella seguente maniera si fanno. Si piglia una parte delle spuntanti foglie della menta riccia, quelle del nasturzio, del basilico, della cidronella, le cime della pimpinella, del dragone [dragoncello-serpentaria], i fiori e le foglie della borana, i fiori dell'erba stella, i germogli del rinascente finocchio, le foglie della ruvola [rucola] gentile e dell'acetosa e i fiori del ramerino [rosmarino], alcune violette mamole, le più tenere foglie ovvero i cuori della lattuca e simiglianti. Queste rar' erbe, ben nettate che fiano d'ogni secca foglia e in più acque ben lavate e un po' poco asciutte con un mondo pannicello di lino, si acconciano come ormai s'è, parlando d'altre, insegnato...

### *De' maceroni. [ombrellifere simili al sedano]*

De' bianchi germogli di maceroni facciamo pure buone insalate, crudi e cotti, né son punto men buone le sue radici, ma cotte; li quali maceroni qui chiamano «alessandri»; e soli e in compagnia d'altre erbe son buoni...

**Oretta Bongarzoni** in *Pranzi d'autore...* ha riportato pagine di celebri scrittori, tutte riferentesi alla gastronomia e ne ha ricavato quelle che ha definito "Le migliori ricette nei capolavori della letteratura". Se ne riportano alcune:

da *Sostiene Pereira* di Antonio Tabucchi, in cui l'autore ha delineato la figura di un redattore della terza pagina di un piccolo giornale di Lisbona, Pereira appunto, che mangia soprattutto frittate, quelle che gli cucina la portiera e quelle che ordina al caffè Orquidea ha tratto la ricetta di

#### OMELETTE ALLE ERBE

##### Ingredienti

2 uova a porzione, sale, pepe, prezzemolo, cerfoglio, dragoncello, erba cipollina, burro.

##### Preparazione

Tritare finemente le erbe (complessivamente devono essere un cucchiaio a porzione). Unire metà delle erbe alle uova sbattute nel piatto, insieme con sale e pepe, e cucinare l'omelette: far sfrigolare il burro in padella, gettarvi le uova sbattute, cuocere sollevando i bordi della frittata e facendo scivolare il liquido sotto. A fine cottura, inclinare la padella, facendo scivolare l'omelette, e poi con un coltello, rapidamente, ripiegare la frittata verso il centro. Prendere l'altra metà delle erbe, mescolarla con burro fuso e versarla sull'omelette già nel piatto.

**Oretta  
Bongarzoni**

Da *Ricette immorali* di Manuel Vázquez Montalbán ha tratto invece la ricetta delle:

#### FAVE ALLA SANTOREGGIA

##### Ingredienti

2 kg di fave tenere, 1 rametto di santoreggia, 60 g di burro tagliato a pezzettini, santoreggia tritata.

##### Preparazione

Si fanno bollire le fave insieme a un rametto di santoreggia. Quando sono diventate tenere si fanno sgocciolare e si toglie il rametto di santoreggia. Si fanno saltare in padella a fuoco vivo per asciugarle un poco. Si levano dal fuoco e si mescolano al burro facendo attenzione a non romperle. Si servono in un vassoio preriscaldato spolverandole con la santoreggia tritata.

Dai *Buddenbrook* di Thomas Mann la ricetta di una:

#### SALSA DI SCALOGNO

##### Ingredienti

6 scalogni, 125 g di burro, 1 tuorlo d'uovo, 1 cucchiaino di aceto di vino, mezzo bicchiere di vino rosso o rosato, sale e pepe.

##### Preparazione

Tritate gli scalogni finemente e scaldateli nel burro fino a farli sciogliere. Toglieteli dal fuoco e aggiungete il tuorlo. Mettete la casseruola a bagnomaria (senza far bollire), versate l'aceto, mescolando e poi, a poco a poco, il vino: la salsa deve risultare ben amalgamata. Mettete sale e pepe e rimescolate al momento di servire.

Anche se lo zafferano, l'ingrediente che la caratterizza, è una spezia e non un'erba aromatica, mi piace riportare la ricetta del risotto patrio di Gadda perché è scritta benissimo e perché, per la buona qualità del burro si fa riferimento a Cremona e al Cremonese.

### *Risotto patrio*

L'approntamento di un buon risotto alla milanese domanda riso di qualità, come il tipo Vialone, dal chicco grosso e relativamente più tozzo del chicco tipo Carolina, che ha forma allungata, quasi di fuso. Un riso non interamente "sbramato", cioè non interamente spogliato del pericarpo...

Carlo Emilio  
Gadda

Recipiente classico per la cottura del risotto alla milanese è la casseruola rotonda, e la ovale pure, di rame stagnato, con manico di ferro... Rapitoci il vecchio rame, non rimane che aver fede nel sostituto: l'alluminio.

La casseruola, tenuta al fuoco pel manico e per una presa di feltro con la sinistra mano, riceva degli spicchi o dei minimi pezzi di cipolla tenera, e un quarto di ramaiolo di brodo, preferibilmente brodo al foco, e di manzo: e burro lodigiano di classe. Burro, quantum prodest, udito il numero de' commensali. Al primo soffrigger di codesto modico apporto burroso-cipollino, per piccoli reiterati versamenti sarà buttato il riso: a poco a poco, fino a raggiungere un totale di due tre pugni a persona, secondo appetito prevedibile degli attavolati: né il poco brodo vorrà dare inizio per sé solo a un processo di bollitura del riso: il mestolo (di legno, ora) ci avrà che fare tuttavia: gira e rigira. I chicchi dovranno pertanto rosolarsi e a momenti indurarsi contro il fondo stagnato, ardente, in codesta fase del rituale, mantenendo ognuno la propria "personalità": non impastarsi e neppure aggrumarsi.

Burro, quantum sufficit, non più, ve ne prego; non deve far bagna, o intingolo sozzo: deve untare ogni chicco, non annegarlo. Il riso ha da indurarsi, ho detto, sul fondo stagnato. Poi a poco a poco si rigonfia, e cuoce, per l'aggiungervi a mano a mano del brodo, in che vorrete esser cauti, e solerti: aggiungete un po' per volta del brodo, a principiare da due mezze ramaiolate di quello attinto da una scodella "marginale", che avrete in pronto. In essa sarà stato disciolto lo zafferano in polvere, vivace, incomparabile stimolante del gastrico, venutoci dai pistilli disseccati e poi debitamente macinati del fiore. Per otto persone due cucchiaini da caffè. Il brodo zafferanato dovrà per tal modo aver attinto un color giallo mandarino: talché il risotto, a cottura perfetta, venti ventidue minuti, abbia a risultare giallo-arancio... Quel che più importa è adibire al rito un animo timorato degli dèi e reverente del reverendo Esculapio o per dir meglio Asclepio, e immettere nel sacro "risotto alla milanese" ingredienti di prima qualità: il suddetto Vialone..., il suddetto Lodi (Laus Pompeia), e i suddetti spicchi di cipolle tenere; per il brodo un lessò di manzo con carote e sedani, venuti tutti e tre dalla pianura padana, non un toro pensionato, di animo e di corna balcaniche: per lo zafferano consiglio Carlo Erba Milano in boccette sigillate... Per il burro, in mancanza di Lodi potranno sovvenire Melegnano Casalbuttano Soresina; Melzo, Casalpusterlengo; tutta la bassa milanese al di

sotto della zona delle risorgive, dal Ticino all'Adda e insino a Crema e Cremona. Alla margarina dico no! E al burro che ha il sapore delle saponette: no!

Tra le aggiunte pensabili, anzi consigliate o richieste dagli iperintendenti e ipertecnici, figurano le midolle di osso (di bue) previamente accantonate e delicatamente serbate a tanto impiego in altra marginale scodella...

### *Infuso di alloro*

Siciliana, avvocato dei minori in Inghilterra, scrittrice, accademica nella Delegazione di Londra dell'AIC dal 1993, in un suo recente libro *La cucina del buongusto* ci parla dell'infuso, dalle straordinarie proprietà digestive, distensive, disinfettanti, che va bevuto caldo e profumato dalla scorza di limone [la ricetta prevede 5 foglie di alloro, 1,5 dl di acqua, la scorza di 1 limone non trattato, zucchero a piacere].

**Simonetta  
Agnello Hornby**

“Tra i primi ricordi di mia madre c'è quello di lei, indisposta, in camera da letto... con la borsa di acqua calda sullo stomaco dolorante.

Vivevamo ad Agrigento, all'ultimo piano di un palazzo che guardava la Valle dei Templi e, in fondo, il Mar d'Africa. Il cielo aperto invadeva la stanza. Lontano, il mare era come una stoffa tirata lungo l'orizzonte, le rare, lente navi come mosconi galleggianti. Mamma prendeva l'acqua e l'alloro, rimedio perfetto per tutti i malesseri. Era un rito: preparata sul vassoio a ringhiera ondulata, a forma di rombo – teiera, tazza e zuccheriera –, l'acqua e alloro doveva prima riposare sul tavolino. Lei sollevava il coperchio della teiera, per controllare se l'infuso era pronto. Quando il vapore saliva verso il soffitto, visibile e aromatico, e il profumo oleoso della buccia di limone si mescolava a quello delicato dell'alloro, alzava la teiera e versava il liquido – a volte pallido, altre volte ambrato, secondo la quantità e la qualità del limone – nella tazza. La riempiva soltanto a metà – per fare effetto, l'acqua e alloro dev'essere bevuta caldissima –, poi aggiungeva un cucchiaino di zucchero e rimescolava; ogni tanto, con delicatezza, il cucchiaino toccava le pareti di porcellana della tazza e tintinnava. Anche questo era parte del rito. Poi mamma beveva a piccoli sorsi continui. Dopo una pausa, riempiva di nuovo la tazza a metà e ricominciava da capo. Ogni volta me ne dava un assaggio, sulla punta del cucchiaino. Per me era il rito della crescita. A ogni sorso diventavo più grande, e consapevole della bellezza dell'ineffabile, del potere di quell'acquetta in cui una foglia e una buccia diventavano pozione magica e curatrice”.

### *Cucinare con i fiori*

Questa non è una vera e propria ricetta ma un insieme di consigli e di suggerimenti per utilizzare i fiori in cucina. L'autrice, milanese, vive a Londra e ha scritto a due mani con Simonetta Agnello Hornby *La cucina del buon gusto* da cui è tratto il testo seguente:

**Maria  
Rosario Lazzati**

“Usati nell'antichità e nel Medioevo per profumare, insaporire e abbellire bevande e vivande, all'inizio del Novecento i fiori venivano canditi per abbellire torte, semifreddi e gelati. La tecnica era quella dell'essiccazione, usata ancora

oggi: si passa la rosa o la violetta di Parma nell'albume e poi nello zucchero semolato; si inforna quindi per qualche minuto, ottenendo un fiore candito che sembra appena colto, brinato. Oggi i fiori tornano di moda in tutto il loro splendore. Il nostro repertorio floreale in cucina si arricchisce: non ci sono solo le violette, il fiore di zucca e il carciofo, fiori che mangiamo abitualmente, canditi, crudi o cucinati in vari modi, ma svariati petali capaci di aromatizzare e colorare i nostri piatti, dal dente di leone alla lavanda, dalla margherita al nasturzo, dalla magnolia al geranio odoroso. Non si trovano, però, dal fruttivendolo o dal fioraio: bisogna raccogliarli nei prati o coltivarli in giardino, perché siano privi di pesticidi e concimi chimici. Tra i fiori più saporiti, il glicine, l'acacia e il sambuco. Sono buoni anche i fiori da frutto, ma cogliendoli si sacrifica, per l'appunto, il frutto ed è un vero peccato. Meglio orientarsi sui fiori ornamentali.

Quando si impara che alcuni non sono adatti e altri (come l'oleandro, il mughetto e l'azalea) sono addirittura velenosi, cucinare con i fiori diventa un'avventura botanica che impreziosisce il piatto. Si raccolgono durante un'escursione, una passeggiata in campagna o nei giardini degli amici, e si possono coltivare su davanzali, terrazzi e giardini di casa.

I fiori si mangiano freschi: un risotto giallo con petali di rosa rossa o margherite di campo, le piccantine al limone che diventano azzurro cielo con fiori di rosmarino e salvia o il carpaccio multicolore con nasturzo e primule sono solo assaggi di quello che si può cucinare e insieme abbellire con i fiori.

Io ho cominciato a cucinare con i fiori utilizzando quelli delle erbe aromatiche del mio terrazzo. I fiori di salvia, rosmarino e timo sono profumati e saporiti ma anche magnifici nel piatto. Aspetto con ansia che fioriscano per usarli di nuovo – per esempio, per ricoprire palline di caprino morbido da servire con insalata verde mista. Nelle domeniche di primavera o inizio estate, al mattino, quando i fiori si aprono, passeggio ad Hampstead o a Richmond alla ricerca di fiori commestibili appena sbocciati. Con grande gioia del mio cane. Colgo i dolci fiori di lavanda o di glicine, le margherite carnose e un po' aspre, le primule coloratissime ma quasi insapori e i nasturzi gialli e pepati e li conservo in un panno umido. A casa li abbinò alle insalate, quelle verdi e miste, ma anche a polpette di carne e di pesce e a marmellate casalinghe di fragole, limone o albicocche. Le rose, pochissime, le colgo in terrazzo, soprattutto quelle rosso scuro, profumate e dolci. I petali, aggiunti alla fine del risotto giallo o in una salsa dolce da accompagnare a una torta di cioccolato, sono un trionfo di bellezza e di bontà”.

## Bibliografia

- AAVV, *La natura in tavola*, Ed. Cremona Libri, Cremona 2008
- Simonetta AGNELLO HORNBY - Maria ROSARIO LAZZATI, *La cucina del buon gusto*, Ed. Feltrinelli, Milano 2012
- Luigi BALLERINI, *Erbe da mangiare*, Ed. Oscar Mondadori, Milano 2008
- Fabrizio BONALI, *Ipotesi sull'anonimo autore degli elenchi per i tre regni della natura nel volume Cremona e la sua provincia (1863)*, in *Pianura, scienze e storia dell'ambiente padano* n. 23, Cremona 2008
- Oretta BONGARZONI, *Pranzi d'autore. Le migliori ricette nei capolavori della letteratura*, Editori Riuniti, Roma 1994
- Primo BONI, *Nutrirsi al naturale con erbe spontanee*, Ed. Paoline, Alba 1977
- Silvano BOTTONI, *Le verdure, le erbe primaverili in Cui pée sòta 'l tàaol*, a cura di Lydia Visioli Galetti, Cremona 1976
- Silvano BOTTONI, *Le erbe aromatiche in Pàan e sapiènsa. Cucina cremonese antica*, a cura di Luisa Piccioni, Cremona 1978
- MARIAROSA BRAGADINI *Le stagioni delle erbe*, Parco Adda sud, Spino d'adda (CR) 2011
- Paolo BRIANZI, *Proverbi cremonesi di campagna e di città*, Ed. Cremona Nuova, Cremona 1964
- Bruno CAMPOLINI, *50 piante selvatiche per erbe cotte e minestroni*, Ed. Olimpia - Firenze 1985
- Giacomo CASTELVETRO, *Breve racconto di tutte l'erbe e di tutti i frutti che crudi o cotti in Italia si mangiano (Londra 1614)*, a cura di Emilio Faccioli, Arcari Ed., Mantova 1988
- Luciano DACQUATI, *La sapiènsa de Cremùna*, Ed. La Provincia - Cremona 2010
- Giacomo DANESI, *Mia nonna mangiava fiori*, Ed. Tannini 2012
- M. FERRARI - A. BEZZECCHI - J. MEDA, *Uomini ed erbe, per un erbario popolare della valle dell'Oglio* quaderno n. 2 del museo laboratorio della memoria, Isola Dovarese 2001
- Federica GIACOBINO - Eugenio POL, *In cucina con l'orto, il bosco e il prato di montagna*, Ed. Blu, San Mauro - Torino 2009
- Uberta LENA, *Era ieri. Racconti di vita*, Ed. Cremona Books, Cremona 2001
- Riccardo LUCIANO - Carlo GATTI, *Erbe spontanee commestibili*, Arti Grafiche DLAL, Mondovì (CN) 2008
- Giuseppe MARENGHI, *Monografia agraria dei comuni di Castelverde e Tredossi (1880)* negli *Atti della Giunta per l'inchiesta agraria*, Roma 1882, vol. VI, tomo II
- Lina MARENGHI, *Cucinare con i fiori - Centouno ricette profumate*, Ed. Priuli e Verlucca, Torino 2011
- Francesca MAZZOTTO CAOTORTA, *Il giardino da mangiare*, Kroma Ed. 2012
- Oreste MOTTIROLO - Bruno GALLINO - Giorgio PALLAVICINI, *Phytoalimurgia pedemontana*, Ed. Blu - Grugliasco (TO) 2005 - (Fitoalimurgia: scienza che tratta l'uso delle erbe selvatiche nell'alimentazione umana)
- Mario MUNER, *Cento e un anno di poesia cremonese (1866-1967)*, Cremona 1969
- Paolo POLETTINI - Luciana CORRESINI, *Il gioco dell'erba amara*, Ed. Corraini, Mantova 2001
- Lorenzo ROTA - Giardino botanico di Bergamo, *Le nostre erbe Pianta alimentari e spontanee*, Ed. Junior, 2005
- Selezione del Reader's Digest, *Segreti e virtù delle piante medicinali*, Milano 1979
- Stefania SIDI, *Piante aromatiche - Riconoscerle e usarle in cucina*, edizione Giunti, Prato 2009
- Mara SOLDI MARETTI, *Prosit. Filtri, pozioni, elisir, polmenti*, Libreria del convegno, Cremona 1985
- Giuseppe SONSIS, *Risposte ai quesiti dati dalla Prefettura del Dipartimento dell'Alto Po*, Cremona 1807
- M.L. SOTTI - M.I. DELLA BEFFA, *Le piante aromatiche*, Ed. Mondadori, Milano 1989
- Silvia STROZZI, *Erbe in tavola, spontanee, selvatiche, aromatiche*, Macro Ed., Cesena 2012
- Alessandro TASSANI, *Saggio di topografia statistica medica della Provincia di Cremona*, Milano 1847

*Camminavo in mezzo ai prati, in montagna, il giorno della sua scomparsa e, camminando ho pensato a lui' come ad un fiore di tarassaco: un piccolo sole giallo in mezzo all'erba che si trasforma, alla fine del suo ciclo, in una manciata di semi piumati, aerei, leggeri capaci di andare per il mondo trasportati dal vento e di far nascere tanti nuovi piccoli splendidi soli.*

Susanna Tamaro  
Corsera, 1.10.2012

1. Il Cardinale Carlo Maria Martini morto il 31.08.2012

