

RACCOLTA ERBE SPONTANEE

28 aprile 2013 Parco Archeologico di Classe e Argine Fiumi Uniti
CON **JOLE ZANNONI** E **MARCELLO MARESCALCHI**

PREPARAZIONE A CURA DI **JOLE**
MENÙ CON LE SUE RICETTE



Jole Zannoni e Marcello Marescalchi

FATTUCCHIERE...MONACI...SCIAMANI e...SOCI DEL GARDENCLUB!

Cronaca semiseria della raccolta delle erbe del 28 aprile 2013



Sì, proprio come le fattucchiere alla ricerca di erbe per pozioni magiche, come i monaci medievali che cercarono erbe spontanee da trapiantare nei loro orti, per farne medicinali, come gli sciamani dell'Amazzonia, che ancor oggi traggono dalle erbe della foresta decotti e unguenti curativi...hanno risposto all'invito per la tradizionale raccolta primaverile delle erbe spontanee, tra fossi, argini fluviali e campi, molti soci del Garden, beh, in verità soprattutto socie. Del resto, la storia dei primordi insegna che la raccolta era compito esclusivo delle donne, mentre gli uomini si davano all'eroica impresa della caccia (per i nostri uomini l'eroica impresa sarà quella di sedersi a tavola per l'abbuffata!), e la storia delle nostre pinete ci ricorda la fatica delle donne, scalze, a battere i sentieri per raccogliere erbe, frutti, pigne, legna.

Ritrovo nel solito punto strategico, **ore 8.30**, all'imbocco della via Marabina, sotto l'argine destro dei Fiumi Uniti. A guida del drappello di "ricercatori", **Marcello**, esile e magro, come si conviene al monaco erborista, pronto a dispensare sul campo il suo sapere scientifico, e la nostra fattucchiera Jole, la mitica Jole che dai fumi e bollori di pentole e alambicchi trae ogni anno benefiche pozioni. Ci sottoponiamo al loro controllo: scarpe adatte? cestelli in vimini? sacchetti rigorosamente di carta? forbici o coltellino d'ordinanza?... Beh, che fa la socia con il grande secchio di plastica?! Si chiude un occhio, può servire per contenere i sacchetti e sacchetti. Ok, pronti, si va. In fila indiana, disciplinati, come si conviene ai ricercatori.

Oggi splende il sole (gli spostamenti del Garden lo prevedono sempre), ma è piovuto molto nelle settimane precedenti, perciò le erbe, quelle che non sono contemplate nel "disciplinare" di Marcello, sono folte e alte. Non è facile scovare fuscilli, foglie e fiori di quelle che dovrebbero diventare il nostro bottino, quelle che il "monaco" ci ha mostrato sul palmo della mano, descrivendo le forme, i colori, le nervature, la consistenza, le segrete virtù...ma di cui non tutti ricordano il nome, non tutti hanno acquisito la corretta visualizzazione. Come veri ricercatori, ci impegniamo con la massima attenzione, consapevoli che il lavoro di uno serve al risultato di tutti! E così, schiene curve, occhi puntati, consultati a due, mani inanellate tuffate nell'umidore della

terra. Le voci squillano di qua e di là: *Ho trovato un rosolaccio!... e io un aglio selvatico!...Marcello, questa è l'orecchio di lepre? ..Uuh, quanta ortica!...Chi raccoglie il tarassaco? ... Wow, il trifoglio rosso con la V!!... Jole, raccogliamo anche i fiori?...Certo, la malva, la calendula, anche le margherite!...Che è questa, Marcello???*...Ma come, te l'ho appena mostrata cinque minuti fa! I farinacci, gli stridoli, il crespigno...qua nel mio cesto!...Mmhm, che odore di mentuccia!...E senti questa...ha l'odore di carota! Sì, è la carota selvatica!...Vieni qua, fotografa questa, forse è la senape selvatica, coi fiori giallini! (come in ogni campagna ufficiale, c'è infatti un fotografo al seguito)

Passano tre ore senza avvertire lo scorrere del tempo. Abbiamo fatto un buon raccolto, diligentemente e anche gioiosamente. Un bel modo di stare insieme, all'aria aperta, a condividere l'esperienza di avvicinarci sempre di più a madre natura, per riconoscerne i suoi doni, per rispettare i suoi tempi e le sue regole...Ci salutiamo, facendo la conta di chi si presenterà ai fornelli alle **ore 14.30!** Un po' più di una decina di soci (soprattutto socie, vedi sopra!) risponde all'appello.

La cucina è grande, ben attrezzata, ormai la conosciamo. Dobbiamo stare attente a muoverci tra il tavolone, il piano d'appoggio, il lavello, il camino, il forno e il fornellone...perché siamo tante e, si sa, "*troppe cuoche imbrattan la cucina!*" Ma soprattutto dobbiamo stare attente alle direttive di Jole, la chef di prestigio, che ha in mente una formula segreta (come ogni fattucchiera che si rispetti) del menù alle erbe, che non ci rivela: sarà una sorpresa! Non sappiamo perché e che cosa, ma obbediamo e tutte ci diamo un gran daffare, certe che il risultato sarà sorprendentemente gustoso e raffinato. Perciò...mani in pasta! anzi, nelle erbe!

C'è chi ripulisce le erbe da radici e vermetti, chi le lava e rilava, chi trita, chi mescola, chi rimesta nei pentoloni, chi grattugia, chi scola, chi versa, chi riempie, chi inforna, chi frigge, chi cerca teglie mestoli ciotole, chi decora...C'è anche chi assaggia, di nascosto a Jole, c'è persino chi prende appunti pari pari, annotandosi ingredienti e procedimenti. La cucina è un vero laboratorio alchemico, che esala bollori, odori, fumi. Jole, guance arrossate, occhi a trecentosessanta gradi, braccia e mani da dea Kalì in azione, è la grande artefice dell'alchimia. E perché non si pensi che... pluff, "*la cena è servita!*", senza colpo ferire, ovvero senza fatica e talento, c'è anche il fotografo che, clic! clic! documenta tutto il fermento della cucina.

Di là, nel salone delle feste, c'è chi sta disponendo e attrezzando i tavoli. Qui sono all'opera anche gli uomini. Mezzora buona per decidere una disposizione originale dei tavoli, perché consenta di vederci tutti in faccia, di parlarci...ma si finisce col tradizionale ferro di cavallo. Sui tavoli apparecchiati, cestelli di fiori: eh, sì, perché sono stati raccolti anche fiori non per i palati, ma per il piacere di avere sotto gli occhi i colori della primavera.

Ore 20. Tutto è pronto. Nella cucina si è finalmente capito che il menù della cena è completo, dall'antipasto al dolce, ricco di prelibatezze e di novità. Le donne in grembiule stupiscono, apprezzano, ancor prima di gustare, perché gli occhi e il naso non possono ingannare. Il carrello imbandito arriva nel salone, accolto trionfalmente da tutti, già seduti, posate in mano.

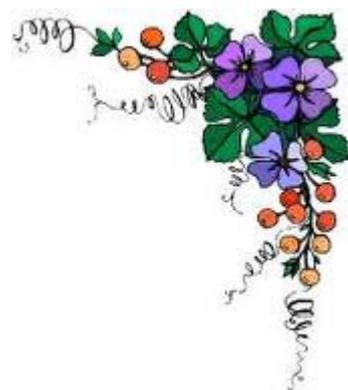
La cena alle erbe è servita. Non si rivela qui il menù, che farà seguito a questo raccontino. Ma non c'è dubbio che tutti gradiscono: si spolverano i piatti, si chiedono bis, si moltiplicano gli apprezzamenti. Quando a gran richiesta si presenta in sala **Jole** (che non si è seduta a mensa, come è sua abitudine!)...**applausi, applausi!**

Sazi, contenti, non solo per la cena raffinata, ma anche per la giornata trascorsa laboriosamente insieme, guardiamo il video sulle erbe officinali che Marcello ha curato. Il "monaco-erborista" è eccezionale: ne sa, ne sa, e ci appassiona il suo dire, mentre scorrono sotto i nostri occhi le meraviglie umili ma splendide della natura. **Applausi...applausi!**

di LAURA MONTANARI



MENÙ DI JOLE



Antipasti

Noci di capesante con borragine e petali di calendula

Primi

Vellutata di ortiche

Riso allo zafferano e rosmarino

Secondi

Sformatino di erbe miste

Girandola di verdure

Frittelle di Borragine e Salvia sclarea

Insalatina fiorita

Dessert

Torta morbida alle ortiche con crema inglese alla menta

ANTIPASTI

Noci di capesante con borragine e petali di calendula

Ingredienti per 8 persone

8 noci di capesante lavate
e tagliate a metà
16 foglie di borragine sbollentate
4 cucchiaini di vino bianco
1 piccola cipolla tritata
50 gr di panna fresca
i petali di 5 calendule
2 cucchiaini di olio EVO
sale e pepe



Preparazione

Avvolgere con la borragine le capesante, chiudere con degli stecchini di legno, rosolare in padella con metà olio, regolare di sale e pepe.

Con il restante olio imbiondire la cipolla, sfumare con il vino, aggiungere la panna e i petali di calendula, fare addensare e unire le capesante.

Servire su una base di polenta bianca mescolata a un frullato di ortica e stridoli a piacere.

PRIMI PIATTI

Vellutata di ortiche

Ingredienti

erbe miste: ortica, stridoli, orecchie di lepre
scalogno
brodo vegetale
olio, sale

Preparazione

Pulire accuratamente le verdure.

Fare appassire lo scalogno con olio d'oliva, aggiungere le erbe già sbollentate e il brodo vegetale.

A parte fare una besciamella con olio di oliva, farina e brodo vegetale e poi unirla alle erbe.

Frullare il tutto e servire con dadini di pane abbrustolito, una spolverata di parmigiano e un filo di olio.





Riso allo zafferano e rosmarino

Ingredienti

riso
scalogno
zafferano
brodo vegetale
parmigiano
vino bianco
rosmarino, fiori di rosmarino



Preparazione

Fare appassire lo scalogno con olio, unire il riso, tostarlo, sfumare con vino bianco. Aggiungere, a poco a poco, il brodo vegetale bollente e a metà cottura lo zafferano. A cottura ultimata, dopo avere spento unire del rosmarino tritato finissimo e del parmigiano, poi, dopo avere impiattato, spolverare con fiori di rosmarino.

SECONDI



Sformatino alle erbe miste

Ingredienti

erbe selvatiche: ortica, crespino, orecchie di lepre, rovo, rosolaccio, borragine, senape ecc..
1 uovo
1 cipolla
parmigiano, pane grattugiato
burro sale pepe q.b.

Preparazione

Fare appassire la cipolla con un po' di acqua e olio, aggiungere 1 uovo, parmigiano, sale e pepe, besciamella e le verdure miste cotte in precedenza e frullate. Imburrare uno stampo da plumcake oppure degli stampini monodose, spolverizzare con pane grattugiato e fiocchetti di burro. Infornare per circa 30 - 40 minuti. Si può preparare il giorno prima, è buono anche freddo.



Girandola di verdura

Ingredienti

pasta sfoglia (*anche surgelata*)
misto di verdure
mozzarella
taleggio

Preparazione

Stendere la pasta sfoglia rettangolare e dividerla in tre strisce, in ogni striscia mettere sopra il misto di verdure cotte e tritate, poi la mozzarella e il taleggio tagliati a cubetti.

Arrotolare tutte le strisce, unirle a formare un'unica girella e pennellare con l'uovo sbattuto. Mettere in forno a 180', il tempo che serve per dorarla.



Frittelle di Borragine e Salvia sclarea

Ingredienti

foglie di borragine, salvia sclarea, salvia selvatica
acqua gassata
olio di girasole
sale
zucchero

Preparazione

Fare una pastella con farina e acqua gassata, un pizzico di sale e uno di zucchero, la pastella deve essere molto fredda. Scegliere foglie carnose e sane, immergerle nella pastella e cuocere in abbondante olio di girasole.



Insalatina fiorita

Ingredienti

acetosella, achillea, cicoria, menta, potentilla, rucola, trifoglio, valeriana
petali di: borragine, calendula, margherita.

Preparazione

Condire con olio, sale, limone.
Decorare con i petali dei fiori.

DESSERT



Torta morbida alle ortiche con crema inglese alla menta

Ingredienti

140 gr di farina 00
¼ di lt di panna fresca (o vegetale)
2 uova
1 cucchiaio e ½ di amido di mais
½ bustina di vanillina
220 gr di zucchero
2 cucchiaini di lievito chimico in polvere per dolci
sale q.b.
ortiche frullate



Preparazione

In una ciotola, sbattere le uova fino a farle diventare spumose, quindi unire le ortiche frullate poi la farina precedentemente setacciata, l'amido di mais, la vanillina, lo zucchero, il lievito e un pizzico di sale. Aggiungere la panna precedentemente montata e mescolare delicatamente fino ad ottenere un composto cremoso.

Trasferire il composto in una tortiera del diametro di 24 cm foderata con carta da forno e cuocere in forno preriscaldato a 180° per circa 30 minuti.

Sfornare e far riposare nella tortiera per 15 minuti.

Sfornare la torta su una gratella e far raffreddare completamente.

Servire con crema inglese alla menta (vedi ricetta sotto).

Crema inglese alla menta

Ingredienti

menta selvatica
½ lt di latte
110 gr di zucchero
4 rossi d'uovo
10 gr di maizena



Preparazione

Portare a bollire il latte con un pugno di mentuccia, toglierlo dal fuoco e lasciarlo raffreddare. Quando è tiepido, filtrare.

Montare i rossi con lo zucchero, sempre amalgamando, aggiungere la maizena e il latte.

Rimettere sul fuoco e continuando a mescolare, appena il composto vela il cucchiaio ritirarlo dal fuoco, facendo perdere calore, perché la crema non deve bollire.



Erbe raccolte il 28 aprile 2013

| | |
|-------------------|----------------------|
| Achillea | Achillea millefolium |
| Borragine | Borago officinalis |
| Calendula | Calendula arvensis |
| Farinaccio | Chenopodium album |
| Grespino | Sonchus Oleraceus |
| Malva | Malva silvestris |
| Menta selvatica | Mentha silvestris |
| Orecchie di lepre | Silene alba |
| Ortica | Urtica dioica |
| Piantaggine | Plantago lanceolata |
| Pimpinella | Sanguisorba minor |
| Potentilla | Potentilla reptans |
| Rosolaccio | Papaver rhoeas |
| Rovo | Rubus ulmifolius |
| Rucola selvatica | Diplotaxis eruroides |
| Senape selvatica | Sinapsis arvensis |
| Stridoli | Silene inflata |
| Tarassaco | Taraxacum officinale |
| Trifoglio comune | Trifolium pratense |
| Veccia | Vicia sativa |

