

In cucina con le piante selvatiche

Editoria culinaria Sul nuovo libro di Meret Bissegger molti consigli per riconoscere, raccogliere e preparare le erbe spontanee

Elena Robert

Una terrina di parietaria, del luppolo gratinato, un dolce all'amaranto. Quanto gusto ed emozioni possono regalare questi piatti di piante selvatiche primaverili! E sono anche poco costosi. Le erbe si raccolgono dietro l'angolo di casa. Se fosse tutto così semplice...

Meret Bissegger, cuoca appassionata di spezie ed erbe aromatiche, di verdure dimenticate e insolite, e in primavera di piante selvatiche commestibili, è autodidatta da trent'anni, eppure continua a imparare e sperimentare. Chi la conosce, lo sa. Nelle sue scelte alimentari è rigorosamente legata al succedersi delle stagioni: il suo interesse per le erbe spontanee si risveglia ogni primavera e svanisce all'inizio dell'estate quando l'orto comincia a offrire altri prodotti, altrettanto interessanti e gustosi.

«Ci vogliono alcune stagioni, capacità di osservazione e memoria prima di imparare a riconoscere una pianta selvatica nelle sue fasi vegetative. Le sembianze cambiano man mano che cresce» dice Meret Bissegger. C'è, infatti, chi frequenta per tre, quattro anni di seguito i suoi corsi primaverili. Dal 2000 a oggi vi hanno partecipato centinaia di persone. Sta per uscire il suo primo libro, *La mia cucina con le piante selvatiche. Riconoscere, raccogliere e cucinare le erbe spontanee*, Edizioni Casagrande di Bellinzo-

na (l'edizione in tedesco è curata invece da AT Verlag), che presenta e illustra in modo nuovo l'argomento. Coautore per le immagini è Hans-Peter Siffert, contagiato anche lui dalla passione delle erbe, che ha messo in evidenza tutta la bellezza di piante e preparazioni culinarie (davvero invitanti) preparate da Meret Bissegger. La sua esperienza, il linguaggio semplice, l'approccio alla conoscenza trasmesso attraverso i sensi («l'ellera terrestre ha il gambo quadrato come tutte quelle della sua famiglia», «il gusto della piantaggine ricorda il fungo»), i consigli dispensati, i trucchi svelati, la ricchezza dell'apparato fotografico che ha prediletto piante prima della fioritura (per renderle più riconoscibili) e pietanze preparate al momento, sull'arco delle due scorse primavere, costituiscono i punti di forza della pubblicazione, corposa e curata.

L'autrice consiglia a chi raccoglie erbe selvatiche di consultare sempre diversi libri. Flora Helvetica di Lauber e Wagner è la «bibbia» in botanica. Sulla commestibilità delle piante fa capo preferibilmente alle pubblicazioni di due autorità in materia, François Couplan e Steffen Guido Fleischhauer, con i quali è in contatto da anni. Il libro di Meret Bissegger, di cui si trovano informazioni anche sul suo sito www.meretbissegger.ch, dà spazio alle specificità e all'habitat di sessanta erbe comuni che si tro-

vano quasi dappertutto. «La gran parte è dimenticata. Crescono in terreni incolti, zone marginali che hanno il pregio di offrire un'elevata biodiversità e grandi possibilità di raccolta»: dalle erbacce dell'orto o del prato, a quelle che crescono sotto la vigna e le siepi, sui cigli delle strade, come il papavero, la stellaria, il farinello, la portulaca, la castalda, alle piante invasive, non autoctone, come il poligono del Giappone, la verga d'oro del Canada.

«Di ogni erba - raccomanda - si deve sapere quale parte raccogliere e in quale momento della crescita, evitando confusioni o errori come quello da tutti temuto di scambiare l'aglio orsino con il colchico che è mortale. È difficile che erbe dalle proprietà tossiche come la consolida e la tossilagine diventino nocive per la salute se consumate con buon senso e parsimonia. Purtroppo l'uomo è soggetto all'ingordigia. Andar per erbe - continua Bissegger - contribuisce ad ampliare la conoscenza della natura e dei suoi ritmi, a leggere il territorio e i suoi segnali, a capire se una pianta si fa rara e di conseguenza a rispettarla limitandosi nella raccolta se rischia di non crescere perché in quel luogo è già passato qualcun altro (vale ad esempio per i germogli della barba di capra), a responsabilizzarsi nei consumi».

E l'inquinamento? «In laboratorio si vedrebbero le differenze tra una pian-



Meret Bissegger con un mazzo di foglie di bardana. (Hans-Peter Siffert)

ta pulita e una inquinata. Io non me ne rendo conto attraverso il gusto. Evito di andare a raccogliere vicino all'autostrada, ma non sono neanche una persona schizzinosa. Piuttosto non mi stanco di fare appello ai padroni di cani perché raccolgano gli escrementi. Gli spazi aperti dove portano a spasso i loro animali sono interessanti anche per chi raccoglie le piante spontanee».

Nelle centotrenta ricette del libro «l'erba selvatica la fa da padrone» anche per il marcato gusto che conferisce a ogni preparazione culinaria. Meret Bis-

segger abina le piante spontanee preferibilmente a latticini, uova, cereali, patate, leguminose inventando piatti semplici, in sintonia con la nostra cultura. Lasciamo al lettore scoprirne l'originalità.

Bibliografia

Meret Bissegger, *La mia cucina con le piante selvatiche - Riconoscere, raccogliere e cucinare le erbe spontanee*, Ed. Casagrande, pp. 320, Fr. 49.90.

Presentazione: 9 aprile alle 14.30 alla libreria Casagrande di Bellinzona.

33% DI RIDUZIONE.

SU TUTTI I BISCOTTI CRÉA D'OR IN CONF. DA 3. APPROFITTA SUBITO!
OFFERTA VALIDA SOLO DAL 5.4 ALL'11.4.2011 O FINO A ESAURIMENTO DELLO STOCK



33%

5.-

invece di 7.50

Kipferl alla vaniglia Créa d'Or
3 x 100 g



33%

5.90

invece di 8.85

Croccantini alle mandorle
Créa d'Or
3 x 100 g



33%

6.40

invece di 9.60

Ammande Noire
Créa d'Or*
3 x 90 g



MIGROS

M per il Meglio.

* In vendita nelle maggiori filiali Migros.