

I SEGRETI DELLE ERBE SELVATICHE

Corsi di cucina ed escursioni guidate con Meret Bissegger

"Mia madre mi ha insegnato che nella natura ogni elemento ha un nome. Ogni erba, ogni fiore, ogni albero ha un nome, e così ho appreso a dare un'identità all'universo in cui sono cresciuta."

L'universo di Meret

Una valle stretta e incassata. Un ponte in sasso sul riale dei Mulitt, appoggiato ad una roccia sospesa sul fiume. Una cappella e una casa, un luogo intimo e raccolto. Camelie, magnolie, palme. Ambienti umidi strutturati esteticamente. Tutto racconta della ricerca di equilibrio tra uomo e natura. È questo l'universo in cui Meret Bissegger è cresciuta. Zone di confine, tra boschi e campi, tra colto ed incolto, tra orti e natura selvaggia. Ambienti ricchi di erbe selvatiche, forse perché è il punto d'incontro di energie diverse.

Il cammino di Meret per fare delle erbe un mestiere è stato lungo. L'inizio sono state due stagioni all'Alpe Alzasca. *"Inimmaginabile vivere senza verdure. Così ho portato con me il mio primo libro per riconoscere le erbe selvatiche commestibili. Da lì è iniziata la passione. Ed anche la ricerca del tocco particolare in cucina. La bottiglia di sherry nascosta nell'armadio l'ho rivelata ai compagni solo a fine stagione"*.

Dall'alpe al ristorante rinomato

Di mestiere in mestiere Meret è arrivata al desiderio di fare l'apprendistato di cuoca. Angelo Conti Rossini le chiede: *"ta se bona a fa la polenta, ta se bona a fa 'l brasaa? allora va avanti così..."* Seguono mesi di gavetta, fino ad arrivare alla cucina. E alla patente di esercente. Poi per tre anni la gestione della buvette del Teatro Dimitri, con successo crescente. *"Le mie stupidate: smetto sempre quando finalmente funziona"*. E da lì parte l'avventura del ristorante "Il ponte dei cavalli", durata undici anni. *"Ho cominciato ad osare, e a mettere in carta le erbe selvatiche, dei menu di sette portate, a sorpresa, più o meno ricchi a dipendenza delle erbe trovate. Presentavo ad una ad una tutte le erbe cucinate. E spesso la reazione era: ma queste sono le erbacce che crescono anche nel mio giardino!"*. Un gruppo di botanici le ha chiesto di fare un corso. È stata una rivelazione. *"Ho capito che era arrivato il momento di approfondire le mie passioni, e di vivere una vita più tranquilla"*.

Apprendimento

Conoscere la natura richiede applicazione, è una materia infinita. Osservare, studiare, trovare i propri modelli di riferimento. Per Meret ogni periodo ha il suo guru. Dapprima i libri di Oskar Marti, un pioniere della cucina naturale. Poi quelli di François Couplan, etnobotanico che insegna da decenni l'identificazione e l'utilizzazione delle piante selvatiche. Il suo approccio è sensoriale: riconoscere i vegetali per mezzo della vista, del tatto, dell'odorato e del gusto. Un approccio quasi ludico, che ben si addice al carattere pragmatico di Meret. *"Facendolo come lo faccio io, non in modo professionale, ci vuole tempo per apprendere. Non ho studiato botanica, non ho abbastanza pazienza, anche se sento che ogni tanto qualcosa mi manca."* Ma è proprio la semplicità dell'approccio che rende i suoi corsi particolari, vissuti, accessibili a chiunque. Entrare in sintonia con i ritmi della natura prendendosi tempo, dandosi tempo: è una lezione altrettanto importante di quella dell'apprendere i nomi botanici.

I corsi

La primavera è il momento in cui crescono la maggior parte delle piante selvatiche commestibili. È il momento giusto per imparare a conoscerle e a gustarle. È il momento dei corsi di Meret. *"In primavera divento una capra, si risveglia in me l'interesse per le erbe"*. Siamo una quindicina a seguire lei e Françoise Marmy, esperta botanica, lungo il sentiero delle Centovalli. Cinque metri quadrati di prato bastano ad iniziarci a questo mondo affascinante. A prima vista è un luogo poco appariscente, che acquisisce valore con la conoscenza di ogni singola erba.

L'Acetosa è semplice: la conosciamo, tutti abbiamo già succhiato le sue foglie acidule. Ma cominciamo a capire che ogni pianta ha più di una utilizzazione: chi ha mai pensato di fare i bigné con la sua infiorescenza? Seguono il Galium Molugo (erba caglio) di cui si colgono le punte per arricchire l'insalata, e la Silene Vulgaris (verzetta), riconoscibile dal suono: far girare una foglia accanto all'orecchio, il suono è come quello della foglia di cavolo, mentre il gusto ricorda quello dei piselli. Ecco subito sollecitati tutti i nostri sensi. Per aiutarci a determinare le piante scopriamo vari gusti: di sedano, di cavolo, di cetriolo, di mandarino, di funghi... *"Una pianta è un universo, ogni pianta ha innumerevoli proprietà. Se una pianta è anche commestibile è l'apice dell'esperienza"*. Françoise ci svela i molteplici segreti di ogni erba incontrata, radici, foglie, fiori, infiorescenza. *"La pianta spesso esprime con la forma l'organo a cui si riferisce il suo uso medicinale"*. Forma e funzione, questo binomio che determina o dovrebbe determinare vari aspetti del nostro vivere. Là dove vi è funzione senza forma vi è uno squilibrio. In natura non succede mai. L'estetica dell'uso culinario delle erbe ci viene trasmesso da Meret, che già ci fa immaginare e pregustare innumerevoli applicazioni gastronomiche, senza trascurare l'aspetto decorativo: i fiori di primula, di viola

odorosa, di pratolina, di ellera vengono colti con cura. Oltre a dare una nota olfattiva e di gusto particolari, creano il contrasto cromatico nel mare delle sfumature di verde. Troviamo ed impariamo a riconoscere l'Ortica, il Lamium Album (la falsa ortica), l>Allium Vineale (l'erba cipollina), la Ficaria, l'Ellera terrestre, l'Artemisia, la Sanguisorba, la Cardamine, l'Achillea, il Timo, i Dente di leone, la Pratolina, la Viola odorata, la Salvia dei prati, la Veccia, la Stellaria, la Consolida, la Tussillagine, il Panace, la Castalda, il Luppolo, la Borsa pastore... Tutto questo in un paio di giornate. *"La prima volta è un grande caos in testa, accettatelo"*. È proprio così. *"Ho capito che per insegnare bene ci vogliono più incontri, nell'arco di alcune settimane. La natura cambia in continuazione. Si riconosce con sicurezza una pianta solo nell'arco del tempo, soprattutto quando si vede il fiore."*

I luoghi

Meret dirige il gruppo verso luoghi precisi. Sembra semplice trovare le erbe selvatiche. Ma questo presuppone un grande lavoro di ricerca preliminare, la topografia delle erbe è frutto di anni di osservazione e di scoperte. *"Repertorizzare i luoghi è uno dei miei compiti ed è una parte importante del mio lavoro: trovare i posti in cui vi è abbondanza di varietà in breve spazio. È frustrante camminare a lungo senza trovare nulla"*. A dipendenza del luogo i corsi sono differenti. Vi sono dei percorsi ormai collaudati, non però ogni anno i luoghi hanno la stessa ricchezza: può influire la siccità, l'incolto diventa coltivato o viceversa, diverse piante sono piante pioniere e una volta svolto il loro compito poi non ci sono più. Ogni volta è una sorpresa, dove si va: si pensa di andare chissà dove, la giornata passa, piena ed intensa, il raccolto è ricco, e non si è percorso nemmeno un chilometro. È strano, ma le piante selvatiche commestibili più pregiate sono quelle più numerose e più trascurate. Spesso sono considerate erbacce che invadono orti, giardini, campi. Si colgono e ricrescono, sono piante di grande vitalità e vigore, ricche in vitamine e minerali: è straordinario l'energia che possono trasmetterci. A volte dunque basta uscire dalla porta di casa per trovare erbe preziose e scoprire gusti nuovi.

La cucina di Meret, uno spettacolo teatrale

Vedere Meret in un prato o vederla in cucina è la medesima sensazione: è nel suo elemento. Nella molteplicità trova un suo ordine. Dapprima vi è un mare di sacchetti di erbe, che vengono minuziosamente determinate. Che erba è? Come può essere cucinata? Quali parti sono commestibili? Poi viene deciso il menu. Quali erbe faranno parte dell'insalata? Quali invece saranno cotte, abbinare con quali altre erbe o con quali spezie, o cereali, o formaggini? Meret è una dirigente d'orchestra: un tocco minimo qui, una nota dominante là, abbinamenti che danno origine ad una sinfonia, dissonanze che creano una nota speciale. Padelle fumanti, acqua che bolle, pentolini con olio che frigge... tutto deve succedere quasi contemporaneamente. Con quella calma che è frutto di grande professionalità Meret ha la situazione sotto controllo. È uno spettacolo teatrale in cui una sola attrice svolge vari ruoli. In poco tempo, quasi magicamente, sa creare un menu sorprendente, che appaga l'occhio e il palato. Le foglie di consolida ripiene e fritte in pastella sembrano foglie autunnali, le palline di formaggini di capra alle ortiche, rotolati in fiori di ellera, si trasformano in un grande fiore, la panna cotta con lo sciroppo di violette è indescrivibile, bisogna provarla. Le cene dei corsi di Meret sono indimenticabili! Vi è un'atmosfera particolare, di condivisione di ciò che è dato, ed è dato a tutti.

FOTO E TESTO: GIOSANNA CRIVELLI

Suggerimenti

- le erbe si colgono con le mani (l'unghia del pollice sostituisce il coltellino!), con il coltello, con le forbici
- per la raccolta delle erbe commestibili si utilizzano sacchetti di plastica, nella carta o nella stoffa appassirebbero
- si raccolgono solo le parti tenere di una pianta
- le erbe devono essere pulite appena colte
- ogni tipo di erba va messa in un sacchetto separato
- non tutto ciò che ha un buon profumo è commestibile
- vi sono delle erbe che sono commestibili solo giovani
- vi sono delle erbe tossiche, mortali: non cogliere ciò che non si conosce bene!

Libri di consultazione

- François Couplan, Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques
- François Couplan, Dégustez les plantes sauvages
Ordinazione: tel. 026 653 19 78, Françoise Marmy
- Fernanda Terrani-Von Niederhäusern, Erbe selvatiche del Ticino e della Valle d'Aosta, Fontana Edizioni
- E. Valli, Quello delle erbe consiglia, Erbe e erbacce curative e commestibili, Edizioni ERGA, Arzo
- Konrad Lauber, Gerhart Wagner, Flora Helvetica, Haupt (in tedesco, ma esiste anche in francese)

Alcune ricette

Dente di leone alla ligure

- 1 spicchio d'aglio
- 1 c semi di finocchio
- alcuni filetti di acciughe
- 100 g uvetta sultanina
- 100 g pinoli
- poco olio d'oliva extra vergine

Rosolare tutto velocemente, poi unire 3 manciate di foglie di dente di leone cotte alcuni minuti in acqua salata, poco olio crudo e pepe nero dal mulino

Trota affumicata con salsa all'acetosa

- 3 filetti di trota affumicata

Salsa fredda all'acetosa

- 200 g Tofu-seta
- 1 C Senape fine Vanadis
- 3 C Shoyu
- 3 C Focchi di lievito
- Pepe nero

2 manciate di Rumex acetosa, tagliata a striscioline finissime, metà appassita a vapore; passare tutto al mixer

Salsa per insalata "selvatica"

- 1 c Trocomare
- 1 C Senape grossa
- 2 C Aceto di mele
- 1 C sherry extra dry
- 2 C Mayonnaise biologica
- 100 g yogurt
- 2 C Olio di girasole, pressato a freddo
- 2 C Olio d'oliva extra vergine

Erbe, a scelta, e a dipendenza di cosa si trova: dente di leone, verzette, stellaria, borsa pastore, rosette di pratoline, erba caglio, ficaria, cardamine (anche i fiori), foglioline di viola, sedum (separare le foglioline), foglie di primula, aglio orsino, foglie di tiglio, ...

Corsi di cucina, escursioni guidate, consulenze gastronomiche, catering

Meret Bissegger

6661 Auressio

091 797 10 07 - 078 605 10 07

meret@ticino.com

Meret Bissegger è stata gerente e cuoca del Ristorante Ponte dei Cavalli a Cavigliano per 11 anni, dove ha proposto una cucina innovativa, parzialmente vegetariana, con prodotti dell'agricoltura biologica (14 punti Gault & Millaut, numerosi riconoscimenti e menzioni). Da molti anni appassionata di erbe selvatiche commestibili, conduce corsi di cucina su vari temi. I corsi per riconoscere le erbe selvatiche si svolgono in primavera.