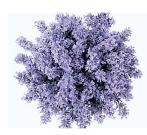
materia prima wild





Lavanda

Si possono aggiungere i fiori interi all'insalata, sul gelato oppure per profumare miele e aceto In cucina meglio utilizzare la varietà lavandula angustifolia che è più delicata rispetto alla stoechas e alla pinnata



Finocchietto

Si raccoglie quando
è il fiore è aperto,
da agosto a settembre
Le infiorescenze si
possono usare in cucina
sia fresche che essiccate
Il suo aroma dà un tocco
unico alla siciliana pasta
c'anciova e ca muddica,
ovvero con acciughe
e briciole di pane



Cappero

Di questa pianta non si mangia solo il bocciolo (il cappero) e il fiore (il cucuncio), ma anche la foglia. Apprezzata alle isole Eolie, a Pantelleria e in Grecia Le foglie si consumano fresche, scottate in acqua bollente, con pomodori formaggio e olive



Erbe, fiori, funghi e frutti selvatici diventano protagonisti di ricette "alla moda". Ma è necessario capire ciò che si può mangiare senza correre rischi

Foraging 3.0 la seduzione della raccolta

ELISA POLI

l foraging, ovvero la raccolta di ciò che si può mangiare e che cresce spontaneamente, è una tendenza diffusa tra gli chef più attenti all'ambiente, all'innovazione e alle mode. Sotto un nome così trendy si nasconde una pratica che è antica quanto l'uomo e che, almeno in Occidente, abbiamo accantonato solo grazie alle coltivazioni intensive e al boom economico del secolo scorso. La raccolta in natura ha dei vantaggi economici, salutari, psicologici. Passeggiare nel verde, prendere erbe e fiori ricchi di principi attivi e non dover pagare in cassa, fa bene e dà soddisfazione. A patto, però, che si rispetti l'ambiente e si abbia una conoscenza profonda della pianta. Il rischio di rovinare l'ecosistema e di intossicarsi rendono infatti necessario ri-diffondere la cultura di una raccolta

Una cuoca esperta in materia è Meret Bissegger, che in Canton Ticino a Malvaglia tiene corsi di cucina naturale e di raccolta di fiori e piante selvatici. In Italia c'è la bravissima trentina Eleonora Noris Cunaccia, che collabora con chef come Norbert Niederkofler e che incapsula l'essenza delle erbe di montagna nei prodotti Primitivizia, come il "Mugolio", un estratto di gemme di pino mugo, delizioso su gelato, ricotta, pecorino e cacciagione.

pecorino e cacciagione. La giovane Margherita Valeria Mosca di Wood*ing, che tradotto suona come "boscheggiando", fa da consulente a bartender e cuochi quali Giancarlo Morelli del Pomiroeu di Seregno e ha pubblicato il libro Wild Mixology. Nel volume si trovano cocktail realizzati con prodotti naturali e selvatici. E l'autrice sta aprendo un bar dedicato al bere wild a Milano, in zona Isola, con tanto di manifesto che sostiene una filosofia del drink vicina all'impatto zero. Margherita Valeria Mosca sarà dal 13 al 15 maggio a Santa Lucia di Piave a Gourmandia, festival dove potremo scoprire, grazie anche a molte altre realtà, questo aspetto selvaggio e un po' rock & roll dell'alimentazione.

Silvia Cappellazzo, chef della scuola Funny Veg Academy, a chi fa i primi passi in questa pratica consiglia di raccogliere le bacche in un ambiente il più salubre possibile, un bosco o una zona poco urbanizzata, evitando ciò che cresce lungo i bordi delle strade. Bisogna saper distinguere le bacche e le erbe spontanee velenose da quelle $commestibili: meglio\,non\,raccogliere\,qual cosa\,di$ cui non siamo assolutamente sicuri e concentrarsi sulle bacche che possono essere mangiate più facilmente identificabili e diffuse sul nostro territorio, come le more. I frutti possiamo utilizzarli freschi, così che mantengano inalterati vitamine e sali minerali, oppure disidratati e in polvere. Di alcune piante possiamo utilizzare anche i fiori: fra aprile e giugno il sambuco produce splendide fioriture che successivamente si trasformano in bacche dolci, in piena maturazione alla fine dell'estate. Le infiorescenze del sambuco possono esser fritte, in versione salata o dolce, oppure trasformate in uno sciroppo anti-sete da diluire con acqua fredda frizzante. Le bacche invece si consumano mature e cotte,

altrimenti sono leggermente tossiche, in marmellata o gelatina. Fate attenzione, però, a non confondere il sambuco con l'ebbio: il sambuco è molto più alto, ramificato, dal tronco massiccio e corteccia puntinata grigio-bruna e le sue bacche, ombrellifere e rosso scuro come nell'ebbio, ricadono verso il basso.

Sandra Longinotti, di cui potete trovare sul sito sandralonginotti.it tante ricette verdi per cucina e arredamento, ribadisce l'importanza di affidarsi a persone esperte, per evitare intossicazioni, anche gravi, sempre in agguato nel foraging fai-da-te. L'ispirazione, continua Sandra, viene dalle tradizioni culinarie delle nostre nonne: i petali del fiore giallo del tarassaco sono buonissimi in insalata con olive e pomodoro crudo, la mentuccia è perfetta nella salsa di pomodoro e in una torta salata con zucca e funghi, la portulaca diventa inedita fritta in tempura, i petali di violetta mammola lasciati in infusione quattro ore nella panna, prima di montarla, la profumano in modo delizioso.