

DALLA TERRA ALLA TAVOLA

TESTO DI SAMANTHA GAIARA | FOTO DI HANS-PETER SIFFERT
RICETTE DI MERET BISSEGGER

Meret Bissegger
(www.meretbissegger.ch/it), cuoca e sostenitrice della cucina naturale, vive in Ticino dove gestisce un B&B, organizza catering, corsi di cucina e di riconoscimento delle erbe selvatiche. Di recente ha scritto *Le piante selvatiche commestibili*, da cui abbiamo tratto le ricette di queste pagine.



Vigorosa castalda

Tipica degli incolti, *Aegopodium podagraria* cresce rapida formando grandi masse di foglie e fiori, da gustare crudi o cotti. Diuretica e depurativa è ricca di vitamina C

Incolti, siepi, zone ombreggiate ai piedi degli alberi, ma anche angoli un po' trascurati del giardino e dell'orto. Sono questi i luoghi più amati dalla castalda, un'erba selvatica scientificamente detta *Aegopodium podagraria*, che forma ampie colonie grazie al suo lungo rizoma. Vigorosa e infestante è difficile da estirpare e può soppiantare in breve molte erbe ornamentali. Chi se la ritrova in giardino di solito non è felice, ma potrà consolarsi godendo del suo gusto delizioso, un mix tra carota, sedano e finocchio, oltre che delle proprietà diuretiche e depurative e del buon contenuto di vitamina C e calcio, di fiori e foglie. Queste ultime si raccolgono ancora giovani, insieme con il lungo picciolo a sezione triangolare, sfumato di viola alla base, e si mangiano crude, tritate finemente e mescolate alle insalate, o scottate al vapore e condite con olio di oliva. Sono ottime anche aggiunte, gli ultimi cinque minuti, a risotti e minestre. Allo stesso modo si consumano le infiorescenze appena aperte. Per avere qualche idea in più sull'utilizzo della castalda leggete le ricette suggerite da Meret Bissegger nelle pagine seguenti.



Conosci e gusta le spontanee

Un insolito ricettario che propone 130 piatti semplici e squisiti a base di erbe spontanee, descritte in modo dettagliato e illustrate dalle foto di Hans-Peter Siffert. L'autrice Meret Bissegger è un'apprezzata cuoca della Svizzera italiana, pioniera della cucina biologica e da tempo attiva nel movimento Slow Food. *La mia cucina con le piante selvatiche* (Edito da Casagrande, pagg. 320, 41.10 €).

Le ricette con... la castalda



NOME: *Aegopodium podagraria*.
FAMIGLIA: Apiaceae.
HABITAT: luoghi incolti e ombrosi, su substrato fresco e ricco di nutrienti azotati, da 0 a 1.800 metri di altitudine.
CARATTERISTICHE: erbacea perenne dotata di un rizoma strisciante che cresce rapidamente formando estese colonie. Dal rizoma, ogni anno, spuntano le radici e le foglie verde chiaro dai piccioli a sezione triangolare, lunghi fino a 30 cm. La lamina fogliare è tripartita e costituita da foglioline a margine seghettato. Le infiorescenze ad ombrella composta si schiudono da maggio ad agosto.



ESECUZIONE: facile
PREPARAZIONE: 15 minuti
COTTURA: 10 minuti

Insalata di patate con foglie di castalda cruda

per 4 persone

• 4-6 patate lessate con la buccia • una manciata di foglie di castalda tritate finemente
• un mazzo di aglio delle vigne tritato (Allium vineale)
Per la salsa: una presa di sale marino • 20 ml di aceto di vino bianco • 5 g di senape in grani • 20 ml di olio d'oliva • 10 ml di olio di colza • 10 ml di olio al limone • 1/2 spicchio d'aglio

Mescolate gli ingredienti per la salsa e aggiungete l'aglio schiacciato con lo schiaccia aglio. Pelate le patate, lasciatele raffreddare e tagliatele a fettine. Tritate finemente le foglie di castalda con tutto il loro gambo e le foglie dell'aglio delle vigne. Mescolate erbe e patate con la salsa.

Infiorescenze di castalda con robiola

per 4 persone

• una manciata di infiorescenze di castalda socchiuse, raccolte con una parte dello stelo • una robiola fresca (o altro formaggio fresco dolce) tagliata a fettine
Per la salsa: • 1 presa di sale marino • 10 g di senape in grani • 10 ml di succo di limone • 20 ml di olio d'oliva • 10 ml di olio al limone • pepe nero

Mescolate tutti gli ingredienti per la salsa in una scodellina. Cuocete le infiorescenze per 3-5 minuti a vapore e fate raffreddare. Accomodate il formaggio a strati con la castalda e condire il tutto con la salsa; servite come antipasto.



ESECUZIONE: facile
PREPARAZIONE: 10 minuti
COTTURA: 5 minuti



ESECUZIONE: facile
PREPARAZIONE: 10 minuti
COTTURA: 20 minuti

Ceci germogliati in salsa di castalda

per 4 persone

• 1 scalogno tritato • 20 ml di olio d'oliva extravergine • 10 g di farina bianca • 100 ml di acqua • 100 ml di vino bianco • un cucchiaio di polvere per brodo vegetale • 2 foglie di alloro • 200 g di foglie di castalda tagliate fini • 300 g di ceci germogliati

In una casseruola scaldate l'olio e rosolate lo scalogno per 3-4 minuti a fuoco moderato. Aggiungere poi la farina e fatela tostare un poco. Unire poi, mescolando, l'acqua, la polvere per il brodo vegetale, il vino bianco, l'alloro e lasciate cuocere per 10 minuti. Quando la salsa si sarà addensata versate le foglie di castalda sminuzzate e i ceci germogliati e fare insaporire per 5 minuti. Potete accompagnare il piatto con cereali lessati, come riso, orzo o bulgur.

Castalda appassita con patate blu

per 4 persone

• 2-3 patate blu lessate con la pelle • 2 manciate di foglie giovani di castalda
Per la salsa: • un pizzico di sale marino • 1/4 di spicchio d'aglio pressato • 10 ml di succo di limone • 10 g di senape in grani • 20 ml di olio di nocciola • 5 ml di olio al limone • 10 ml di olio d'oliva

Preparate la salsa mescolando il sale, il succo di limone, la senape, l'olio di nocciola e l'olio d'oliva. Pelate e tagliate a tocchetti le patate raffreddate. Lavate la castalda e fatela appassire al vapore per 3-5 minuti, poi tagliatela a fette. Unite patate e castalda con la salsa. Servite come antipasto, tiepido o freddo.



ESECUZIONE: facile
PREPARAZIONE: 15 minuti
COTTURA: 7-8 minuti

I prossimi appuntamenti con Merret

Bed & breakfast, tavolate per gustare piatti preparati con ingredienti di stagione, corsi di cucina e per imparare a riconoscere le erbe selvatiche... Sono solo alcune delle iniziative (le cui date sono consultabili sul sito) proposte da Meret Bissegger presso Casa Merogusto, una villetta dei primi del Novecento in Val di Blenio, in Ticino, dove Merret vive e svolge tutte le sue numerose attività.

In maggio Merret Bissegger parteciperà anche alla prima edizione di *Giardini in Arte*, manifestazione che si svolgerà ad Ascona, comune del canton Ticino affacciato sul lago Maggiore, dal 4 al 6 maggio. Oltre alla mostra mercato di piante selezionate, installazioni artistiche e attività didattiche per adulti e bambini, sono previsti alcuni interessanti incontri culturali a tema botanico. Merret sarà presente alla manifestazione domenica 6 maggio e guiderà due passeggiate sul Monte Verità, della durata di un'ora e mezza circa, durante le quali spiegherà come riconoscere e utilizzare le erbe selvatiche commestibili. Nel pomeriggio è prevista inoltre una breve conferenza che affronterà il tema delle spontanee in giardino.

• DOVE SI TROVA

CASA MEROGUSTO: Casa Merogusto, CH-6713 Malvaglia, Svizzera, tel. 0041 (0)918701300, www.merretbissegger.ch/it/
GIARDINI IN ARTE: per consultare il programma, www.monteverita.org. Per prenotare le passeggiate: info@monteverita.org

FOTO S
DA LAV

