



Si chiama “fitoalimurgia” e significa semplicemente “alimentazione con le erbe”. Non è né uno dei tanti tipi di diete né uno sfizio per fanatici naturalisti ma, se vogliamo, e per una volta non consideriamo questa definizione in senso negativo, una recente moda gastronomica: in molte case ed in alcuni ristoranti è la “corsa all’erba”. Perché? Certo, le verdure offerte ai mercati, coltivate su terreni ultra sfruttati, gonfiate con la chimica, condite con i pesticidi, di sapore vero ai piatti non ne danno un granché. Invece quelle spontanee, di campo, hanno ancora tutto il loro gusto originale ed i loro bei sali minerali in compagnia di vitamine assortite. Il buon sapore e la naturalità dei piatti sono già motivi più che validi, ma c’è di più: l’insalata matta, il radic del gias, lo sclupit, l’ortica, la gasala, la borraggine in Carnia o in Liguria o sul Gargano, per citare le zone dove una certa tradizione è rimasta più viva, lo usano tutti e lo usano da sempre, e il cittadino che ha trascorso le vacanze da queste parti ha imparato a coglierli e cucinarli. Questo grazie al fatto che alcuni ristoratori hanno intuito che i clienti non solo apprezzano i sapori autentici di queste erbe, ma si divertono perché incuriositi. Così un’esigenza dettata dalla fame di genti che dovevano accettare e sfruttare ogni dono della natura è diventata, in trasferta, il tocco in più che dà carattere a un menù.

LEGGERE E DIGERIBILI

Poi l’alimentazione moderna, protagonista in una società sedentaria, impone una cucina leggera e digeribile: meno grassi quindi, piatti meno robusti, quasi mai corposi salmi o pasticci immersi in burro, formaggio, prosciutto e così via; senza sbizzarrirsi con i profumi delle erbe aromatiche ed il gusto campagnolo e rustico delle verdure di campo come costruire ricette non ripetitive? Tanto più che gran parte di queste sono addirittura digestive. Infine il piacere della gita: le erbe si colgono su tutti i prati, dal mare alla montagna, e gratis. C’è il gusto della passeggiata all’aria aperta, della ricerca, del cestino pieno, quello di inebriarsi nei profumi e di stupirsi dei colori. C’è il gusto della fonte di acqua limpida dove dar loro il primo risciacquo e bere una sorsata.

MA ANCHE L’ANDAR PER ERBE HA LE SUE REGOLE

Innanzitutto chi riempie sacchetti di plastica con l’insalata matta sulle piazzole autostradali, sullo spartitraffico di una grande arteria o nel giardinetto cittadino è un suicida e non dimostra certo un palato fino: la sua insalatina, condita con pipì di cane, piombo ed ossido di carbonio, non è certo il massimo per qualità e salubrità. Le erbe buone sono tali solo se cresciute lontane dal traffico e fra prati e boschi puliti, evitando anche i coltivi inquinati da pesticidi (non raccogliere sotto le chiome di piante da frutto e ulivi). Inoltre bisogna evitare di mangiare crude le insalate colte dove pascolano le pecore per il pericolo delle salmonelle. Anche tra le erbe ci sono quelle buone e quelle velenose. Anzi è molto più pericoloso sbagliare erba che sbagliare fungo: la dose mortale del fungo più velenoso per un adulto



sano è di 50 g, mentre alcune erbe avvelenano anche solo per contatto con la pelle e uccidono con pochi grammi.

Per conoscere le erbe giuste non c'è libro che tenga: è essenziale averle osservate fresche, meglio se sul posto, insieme ad un esperto. E' tuttavia facilissimo, perché, contrariamente che per i funghi (per conoscere i quali è indispensabile affidarsi ad un vero micologo), per le piante basta imitare i raccoglitori locali o chiedere la supervisione del malgaro o del contadino della cascina più vicina. E' indispensabile rispettare il momento giusto di raccolta: molte specie sono eccellenti quando in germoglio, diventano cattive o addirittura tossiche quando le foglie sono aperte.

Se si tratta di rosette basali, effettuiamo la raccolta con un coltellino a punta tagliando la pianticella intera al colletto della radice e riponendola in un cestino di vimini; se invece la parte edule è la foglia o il germoglio o la cima fiorita, il modo migliore di raccogliere è il taglio con la forbice, la-