“In giro per campi con Fausto Delegà… a raccogliere Silene e Luppolo”

Lui li raccoglie, e io raccolgo lui, o meglio, i suoi racconti!

Oggi si parla di Silene e Luppolo. Pronti via!

Qualche giorno fa ho visto le fotografie del raccolto che Fausto ha fatto girando per campi nella sua bella Austria. Essendo entrambi appassionati di erbe spontanee ogni occasione è buona per parlarne e… per mangiarle! Con la bella stagione poi, passeggiare per boschi è cosa buona e utile. Oltreché far bene al fisico, passeggiare fa bene al cuore, alla mente, e… al portafoglio!

***Cinzia**: Fausto, ciao! Ho visto che sei andato a passeggiar per campi a Lobau, ma dove si trova?*

***Fausto**: Ah ah ah, ciao Cinzia! La zona della Lobau é un Nature Park legato al Danubio, zona bellissima con una natura incontaminata.*

***Cinzia**: Che bello! E dimmi, che cosa hai raccolto?*

***Fausto**: Adesso ti racconto. Oggi ho raccolto un po’ di silene e un po’ di luppolo. In Italia il Silene è conosciuto anche con il termine di Stridoli, o Sgrigiui nel nostro dialetto mantovano. (Per chi non lo sa io e Fausto siamo entrambi di terra di Mantova). Il Luppolo invece è conosciuto da molti con il termine di bruscandolo.*

***Cinzia**: Mi viene l'acquolina solo a guardarli! Ma come li prepari?*

> ***Fausto**: Oltre che mangiarli tal quali come si fa con gli spinaci, sia il silene che il luppolo sono ottimi ingredienti per risotti e frittate.*

***Cinzia**: Fausto, mi puoi dare qualche consiglio su dove andare a raccoglierli…*

> ***Fausto**: Cinzia, direi proprio che puoi andare in ogni luogo di campagna sano e pulito. Il Silene lo trovi anche in montagna. Il Luppolo invece è presente in tutte le ripe di fosso del nord Italia. Attenzione però, quando il silene va a fiore le foglie della gamba diventano coriacee e non sono più buone.*

***Cinzia:** Interessante! Sai, adesso che ci penso bene, mi torna in mente che poco tempo fa mia zia Nadia ha raccolto proprio dei bruscandoli nella mia Lorenzaga di Motta di Livenza a Treviso. Sapendo quanto mi piacciono le erbe spontanee di campo, quella sera ha pensato bene di cucinarli facendomi una buonissima frittata!*

> Aggiungo infine, ma non per importanza, che sia il Silene che il Luppolo sono piante aromatiche dalle proprietà calmanti e rilassanti. Una tisana fatta con queste erbe favorisce il sonno, e la tranquillità.