

“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. Oltretutto 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 raccogliarli...

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. ☐