Zeitschrift: Quaderni grigionitaliani
Herausgeber: Pro Grigioni Italiano
Band: 84 (2015)
Heft: 4

Artikel: Alla riscoperta delle erbe perdute : la cucina naturale
Autor: Marchesi, Mariagrazia
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-587316

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Mariagrazia Marchesi

Alla riscoperta delle erbe perdute: la cucina naturale

Abitare in un territorio montano come la Valposchiavo significa "gemellarsi" con la natura. Basta compiere pochi passi fuori dalla porta di casa per poter camminare in mezzo a un prato o addentrarsi in un bosco. Questo fattore di vicinanza con la natura ha dato la possibilità a Mariagrazia Marchesi di accrescere le conoscenze sulla cucina delle erbe. La signora d'origini valtellinesi ha costruito dalle sue passioni, la cucina e la natura, una professione. Infatti, si cimenta in cene su richiesta e rinfreschi a base di erbe spontanee e frutti selvatici che lei stessa raccoglie. Oltre a seguire la filosofia gastronomica della cucina naturale nei propri menù, propone dei corsi con lo scopo di avvicinare gli interessati a questo particolare mondo culinario. In queste pagine, in prima persona, Mariagrazia Marchesi svela diversi aspetti del suo mestiere, consegnando infine ai nostri lettori delle semplici ricette da provare a casa, con piante conosciute e facili da trovare.

Da 19 anni vivo in Valposchiavo e frequento quotidianamente questa vallata, dove la natura è rigogliosa, vicina alle persone e molto più rispettata che altrove, ha fatto in modo che si risvegliasse in me l'antica passione per le erbe. Infatti, già da piccola, mi piaceva molto andar per boschi e prati con mia nonna a raccogliere le buone erbe per poi farne delle minestre o cucinarle con le uova. Però le specie raccolte non erano molte. Mi ricordo la silene, il tarassaco, il papavero, l'ortica e il farinello. Queste erano anche le erbe che andavo a cercare abitualmente qui in valle.

Un pomeriggio accesi per caso la televisione su *I cucinatori*, visto che un'altra mia grande passione è la cucina, e vidi per la prima volta Meret Bissegger, cuoca e specialista di cucina naturale, alle prese con una moltitudine di erbe. Mi dissi all'istante: "La devo conoscere". Così fu. Riuscii a contattarla. Sep-

pi che faceva delle tavolate a tema nella sua casa in Val di Blenio in Ticino. Partecipai a una di queste con mio marito, così ebbi modo di conoscerla di persona. Lì mi iscrissi a uno dei suoi corsi. Quando vi partecipai fu per me appassionante imparare a riconoscere tutte quelle specie di erbe e vederle poi trasformate in una gran varietà di ricette. Mi piacque tutto di quel corso: dalla professionalità cordiale della signora Bissegger alla struttura del corso stesso, dove si passavano alcune ore nei campi a distinguere e raccogliere le erbe e si rientrava a cucinare le stesse in un'atmosfera piacevole.

Al ritorno dalle giornate in Ticino non vedevo l'ora di "ripassare le lezioni" recandomi nei prati con un libro di Meret Bissegger (che so quasi a memoria) e mettendomi alla prova nel riconoscere tutte le erbe che avevamo trattato. All'inizio non fu così facile; sorgono molti dubbi, perché le erbe non sono sempre somiglianti alle immagini dei libri, ma si differenziano molto in base al terreno, al periodo e alla stagione. Infatti, anche il sapore tende a cambiare a seconda delle condizioni climatiche: se la stagione è più piovosa, il sapore è meno accentuato; mentre, se la stagione è secca, prevale maggiormente il gusto amaro. Tuttavia perseverai e ne seguì un lungo e appassionante lavoro di approfondimento sui libri e in mezzo alla natura, finché non mi sentii veramente sicura di quello che raccoglievo, consapevole anche dell'esistenza di piante non commestibili o tossiche.

La raccolta è per me un momento entusiasmante e sempre pieno di nuove scoperte; passano le ore senza che me ne accorga e mi sento in armonia con la natura. Ogni stagione è a suo modo speciale. In primavera è bellissimo farsi scaldare dal sole tie-

pido mentre si raccolgono le prime rosette basali di cardamine, tarassaco, borsa del pastore, crescione, ottime primizie per un'insalatina campestre. In estate il raccolto è più abbondante, si cambiano le ricette e pure i luoghi di raccolta. Per ritrovare ancora erbe tenere, bisogna salire più in alto o aspettare che l'erba ricresca dopo le fienagioni. In questo senso, la grande variazione altimetrica della Valposchiavo, dal fondovalle ai pascoli in alta quota, permette un periodo di raccolta delle stesse specie molto più lungo. Verso l'autunno i boschi e i contorni dei prati si riempiono di piccoli e gustosi frutti e di bacche dai sapori particolari oramai dimenticati, che si prestano molto bene alla preparazione di marmellate, sciroppi o gelatine. Ma non solo, in quanto con un po' di fantasia si possono abbinare a dei piatti salati ottenendo dei risultati sorprendenti. Parlo delle bacche del prugnolo, del biancospino, del crespino, del sorbo e di altre piante.

Alcuni anni fa, mentre stavo estraendo la polpa dei cinorrodi di rosa canina per farne marmellata, mi venne in mente di provare a farne un condimento per delle tagliatelle alla parietaria, visto che il sapore e la consistenza mi sembravano adatti. Insaporii e aggiunsi un po' di panna e parmigiano, e condii così le tagliatelle; il risultato fu molto apprezzato dai miei commensali.

In questo mio girovagare appare chiaro di come sia importante la biodiversità delle specie in quanto ognuna di esse ha un compito ben preciso ed è complementare alle altre e tutte servono a mantenere alta la qualità dei vari ecosistemi.

Un aspetto emozionante della mia attività è anche quando si trova una nuova pianta cercata a lungo. Mi è capitato con l'angelica. Ne avevo visto solo un piccolo esemplare durante uno dei corsi in Ticino; un giorno, oramai rassegnata, ne trovai una bella pianta fiorita. Fu per me una grande sorpresa. Non la toccai pensando che fosse rara. Camminando, invece, ne trovai tanti esemplari; allora mi permisi di

raccoglierne un po'. Provai poi a candirla. Il procedimento fu lungo, ma il prodotto finale ottimo.

Oggi utilizzo circa 60 specie di piante selvatiche, tutte reperibili in valle ed ogni anno ne aggiungo di nuove al mio ricettario. Più aumenta la conoscenza, più mi rendo conto di come tutto quello di cui abbiamo bisogno è a portata di mano. Possiamo curarci ed alimentarci in modo sano e molto vario allo stesso tempo senza farci mancare nulla, perché con le erbe puoi preparare veramente di tutto: dai pesti alle creme, dalle vellutate alle frittate, dai sughi al dado vegetale, dalle insalate alle polpette, fino ad arrivare a un bel caffè di radici di tarassaco, cicoria o di ghiande di quercia che, oltre a depurare l'organismo, aiutano a dormire meglio.

Mi piace l'atmosfera della cucina al rientro dalle mie escursioni con le ceste cariche di erbe profumate e di fiori colorati. Davanti ai fornelli posso dare sfogo alla mia fantasia sperimentando nuovi abbinamenti, con l'accortezza di adoperare prodotti locali e biologici, e seguendo per quanto possibile la filosofia degli ingredienti a chilometro zero. La mia più grande gratificazione al termine di questo percorso che va dalla raccolta al piatto da servire, è vedere che il mio lavoro viene apprezzato dal palato dei miei ospiti. Per questo motivo reputo importante anche la fase di decorazione del piatto per renderlo attraente e colorato, in quanto prima si pregusta con gli occhi e poi si mangia con la bocca.

Consiglio a chiunque di provare la "cucina selvatica", perché permette di scoprire sapori nuovi e antichi allo stesso tempo. Infatti, la natura ci dona da sempre queste prelibatezze alla portata di tutti. Si sa, però, che la nostra vita è troppo "snaturata" per darci il tempo di soffermarci su queste attività che hanno sempre accompagnato l'uomo lungo la sua storia, e che, solo nell'ultimo secolo con l'omologazione dei consumi e della abitudini di vita, vi si è allontanato precludendosi la possibilità di riscoprire esperienze ataviche, ma indispensabili per capire e rispettare la natura e riavvicinarsi ad essa.

Tre ricette da provare

Torta al tarassaco

250 g di foglie di tarassaco
170 g zucchero
200 g burro

100 g farina
100 g fecola
100 g amaretti
2 uova
3 cl liquore all'amaretto
1 bustina lievito in polvere
1 pizzico di sale

Scottare con un po' di zucchero le foglie di tarassaco cuocendoli per 3 minuti. Immergere poi il tutto in acqua fredda e strizzare il contenuto. Di seguito tritare finemente.

Da un'altra parte, montare burro e zucchero per 10 minuti. Aggiungere i tuorli uno alla volta sempre continuando a montare. Unire alla crema gli amaretti sbriciolati e il liquore. Inserire farina e fecola insieme al lievito. Infine aggiungere il tarassaco.

Montare gli albumi a neve ferma con il sale. Quindi, completare l'impasto con gli albumi montati, aggiungendoli un po' alla volta. Versare l'amalgama nella teglia imburrata e infarinata precedentemente. Decorare con 3 amaretti interi. Infornare nel forno preriscaldato a 180 °C e cuocere per 50-60 minuti.

Marmellata di ortiche

500 g di foglie d'ortica
300 g di zucchero
poca acqua

Lavare e tritare grossolanamente le ortiche. Mettere tutti gli ingredienti in una casseruola e far cuocere per circa 2 ore. Invasare e sterilizzare per 25 minuti. Questa singolare marmellata è ideale da servire con i formaggi.

Tartare di tarassaco

1 manciata di foglie di tarassaco
2 uova sode
sale alle erbe
olio extravergine d'oliva e aceto

Tritare finemente le foglie di tarassaco e condirle con sale, olio e aceto. Tagliare a piccoli cubetti le uova sode. Mescolare il tutto e servire su pane tostato.