

ANDAR PER ERBE

Tarassaco, l'amico del fegato



La raccolta delle erbe per usi domestici esige regole ferree, specialmente se intendiamo utilizzare il prezioso "bottino" per usi alimentari; di norma dovremmo muoverci ad almeno 500 metri dai centri abitati e dalle strade di grande comunicazione. Fatta questa debita raccomandazione passiamo ad analizzare l'erba del mese: il **tarassaco**. Conosciuto anche col nome di *dente di leone* o *soffione*, il tarassaco è forse il più comune dei radicchi amari; le foglie hanno forma allungata, ma bizzarra, tanto

che in Lombardia si trova sui banchi dei mercati col nome di *erba matta*. Altre caratteristiche sono lo stelo vuoto, il lattice bianco amaro, i fiori gialli che si trasformeranno in globo piumoso di acheni caduchi (da cui il nome di "soffione", appunto). Si utilizzano le foglie ed i bocci, per lo più in insalata e raccolti in primavera in modo da sfruttare al massimo le loro preziose proprietà (tempo balsamico); si può anche cuocere, insieme ad altre erbe spontanee e servire poi in diversi modi. I bocci possono anche essere messi sotto aceto e sostituire degnamente i capperi.

In occasione di una cena improvvisata, che volevo onorare con gli *strangolapreti* (tipico primo piatto trentino, una specie di grossi gnocchi di pane raffermo ammollato nel latte e mescolato a bietola e spinaci), mi ritrovai senza verdura e all'insaputa dei miei ospiti utilizzai il tarassaco precedentemente raccolto in montagna e lessato; inutile dire che il risultato fu straordinario, nel senso che ancora oggi, a distanza di anni, qualcuno mi chiede se preparo di nuovo quel primo piatto così gustoso, con quel retrogusto leggermente amarognolo, che non ha più assaporato...

LA CESTA DI APRILE

La Stagione consiglia ...

FRUTTA

arance, limoni, mele.

VERDURA

Asparagi, baccelli, barbe, bietola, carciofi, cardoni, carote, cavolo (broccoli, cappuccio, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, nero, verza), cicoria, cipolle, cipolline, finocchi, insalata, piselli, pomodori, porri, rape, spinaci, zucche.

Lo sapevate che con i fiori di *tarassaco* si può preparare uno sciroppo rinfrescante che le genti del nord usano per la merenda dei propri bambini (evitando così i prodotti dolciari industriali)?

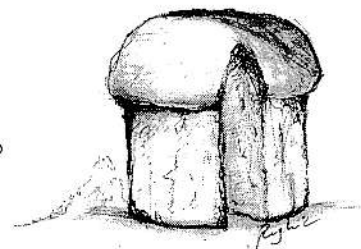
Occorrono quattro manciate di fiori appena raccolti (attenzione al luogo!), sui quali si versa un litro d'acqua fredda, che viene poi portata lentamente ad ebollizione; spento il gas, si lascia riposare il contenuto per una notte, prima di colarlo spremendo manualmente anche i fiori. Aggiungiamo poi 1 Kg di zucchero di canna e la scorza di un limone non trattato (solo la parte gialla) tagliato a fettine, facendo riscaldare il tutto a fuoco bassissimo finché non si ottiene lo sciroppo. Una volta raffreddato può essere versato in tanti piccoli barattoli di vetro, in modo da assicurarsi la scorta per l'inverno.



Schiacciata di Pasqua

INGREDIENTI

- 6 uova
- 1 ½ Kg di farina
- 100 gr di burro o di lardo
- 500 gr + 4 cucchiaini di zucchero
- 1 tazza di latte
- 1 tazzina di olio di oliva
- 60 gr di lievito di birra
- 100 gr di lievito di pane
- una manciata di anici
- 1 bicchiere di Rosolio di menta o 1 bicchiere di Sassolino
- 1 limone grattugiato



PROCEDIMENTO

Alla sera si "rimette" il lievito, cioè si prende il lievito del pane, 30 gr di lievito di birra ed una parte della farina (quasi la metà); si aggiungono 2 tazzine di acqua tiepida, 2 uova e 4 cucchiaini di zucchero. Si impasta il tutto e si lascia dentro una zuppiera a lievitare tutta la notte. Al mattino si uniscono a questa pasta lievitata i rimanenti ingredienti: gli anici, il liquore, le 4 uova, il mezzo chilo di zucchero, il resto della farina. Si impasta nuovamente e si lascia un pochino a lievitare. Si prendono poi dei vecchi recipienti di smalto o di alluminio, alti almeno 15 cm, si ungono con dell'olio d'oliva e si versa al loro interno l'impasto, avendo l'accortezza di non riempirli troppo (un po' più della metà).

Si mettono quindi i recipienti nel forno ben caldo, lasciandoli cuocere per almeno 40 minuti. Quando il dolce è pronto si tira fuori e si spennella con il Rosolio od il Sassolino.

IL VINO

La particolare composizione di questo dolce rende sconsigliabile l'abbinamento enologico.

La ricetta è tratta da "I Sapori della Cucina", collana *Le Guide del Pagliaio*