

ANDAR PER ERBE

L'Amara...buona

scolata ad altri cereali minori, per dar vita ad una bevanda alternativa e meno eccitante. Ma la cicoria può essere considerata, a ragion veduta, anche una buona amica della nostra salute, grazie alle sue proprietà depurative dell'organismo, come altri radichetti amari così diffusi nelle nostre campagne e spesso frettolosamente dimenticati.

Quando l'estate si deciderà a tornare fra noi, con i suoi colori brillanti ed il suo gradito calore, non disdegnate di far qualche escursione in campagna; potrà essere l'occasione per riempire il proprio cestello di piante utili ed arricchire la tavola con

qualche insalata meno costosa e raffinata ma sicuramente più originale. Se il tarassaco, trattato nel numero precedente de l'*Aurelia*, lo si trova praticamente dappertutto, la cicoria si accontenta di ambienti molto poveri dal punto di vista nutritivo, come i macereti, i bordi delle strade, luoghi incolti, ma rigorosamente assolti; è una pianta straordinariamente utile per la depurazione dell'organismo, dal fegato (come a lungo hanno asserito gli Antichi) alla pelle, dalle vie urinarie all'intestino. Consumata all'inizio dell'estate e prima della fioritura cruda in insalata (a tal proposito utilizzeremo le fo-

glie basali e quelle più piccole delle ramificazioni della pianta, che non sarà difficile scorgere per la forma bislacca e contorta che in qualche modo ricorda il già citato tarassaco) troverà facilmente un gran numero di estimatori, per quel suo sapore amarognolo e caratteristico, ma così appetitoso. Lo spettacolo della fioritura, tenue ed intrigante al tempo stesso, con quei tappeti color indaco che sembrano sgorgare dal nulla, per poi protrarsi piacevolmente fino alla fine dell'estate, costituisce un ulteriore dono di questa pianticella tanto comune e senza pretese.

CICORIA SELVATICA
Cichorium intybus L.

Chi non ha mai sentito parlare, almeno di sfuggita, della cicoria alzi la mano! In tempo di guerra e fra i poveri la cicoria, o meglio la sua radice torrefatta, ha sostituito per lungo tempo il caffè; ancora oggi la si trova in commercio sotto questa forma, magari insieme all'orzo e me-

LA CESTA DI MAGGIO

La Stagione consiglia ...

FRUTTA

Fragole, ciliege, pere, limoni, mele.

VERDURA

Asparagi, baccelli, barbe, bietola, carciofi, cardoni, carote, cavolo (broccoli, cappuccio, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, verza), cetrioli, cicoria, cipolle, cipolline, finocchi, insalata, patate novelle, piselli, pomodori, rape, ravanelli, spinaci, zucchine.

Lo sapevate che...la famosa *Acqua di Melissa dei Carmelitani Scalzi*, ricetta del '600 apprezzata ancora oggi in tutto il mondo come stimolante e per risolvere alcuni disturbi nervosi, può essere riprodotta, non proprio fedelmente, ma con i medesimi risultati? A tal proposito si fa macerare nell'alcool *melissa* fresca, scorza fresca di *limone*, radice di *angelica* poi *cannella*, *garofano*, *noce moscata* e *coriandolo*. Se ne prende un cucchiaino da caffè sciolto in un bicchiere d'acqua, o pura, su una zolletta di zucchero. (Dal "dizionario delle piante della salute", GREMESE EDITORE, 1989, Roma).



Le Frittelle di Robinia

La *Robinia* è un albero molto diffuso nelle città ed utilizzato spesso per fissare terreni inclinati o soggetti a frana. Il delicato ed intenso profumo dei suoi fiori si propaga piacevolmente nell'aria da Aprile a Maggio, fornendo in questo modo un'inequivocabile "spia" della sua presenza. Il suo uso in cucina è legato soprattutto alla preparazione di una grappa molto aromatica; in questo fascicolo consiglio, invece, la preparazione di semplici frittelle, che piaceranno molto ai bambini.

INGREDIENTI:

200 grammi di farina - una manciata di infiorescenze (che nella robinia sono riunite a grappoli) - una bustina di vanillina - un uovo (se piace) - un bicchierino di maraschino - zucchero di canna in quantità variabile secondo il gusto - olio di mais - zucchero vanigliato.

PREPARAZIONE:

Dopo aver staccato i fiori dai grappoli, si lavano in acqua corrente e si asciugano con un panno; a parte si prepara la classica pastella, aromatizzata in modo da esaltare il tenue sapore della robinia. Si mescolano gli ingredienti ed a cucchiainate si lasceranno cadere in olio ben caldo, fino a cottura. Servirle cosparse di zucchero vanigliato.