

GUIDA ALL'USO DELLE ERBE SELVATICHE IN CUCINA

SPECIALE
rivista
IDEA

CARLO BO, sindaco del Comune di Alba

«GASTRONOMIA DI PRESTIGIO: LA CHIAVE È LA NATURA»

«La cura dell'ambiente rappresenta uno degli elementi distintivi della nostra comunità che, grazie ai suoi boschi, alle sue vigne ordinate e ai suoi orti, ha saputo nel tempo costruire un contesto agricolo di valore internazionale. Grazie alla biodiversità vegetale del nostro territorio è possibile proporre un'offerta gastronomica di prestigio e soprattutto autentica, che consente di tramandare e di salvaguardare la consapevolezza dell'importanza della sua tutela. La biodiversità permette a ognuno di noi di conservare elementi ambientali e culturali che negli anni si sono sedimentati nel nostro territorio e che contraddistinguono la nostra storia. Attraverso il progetto europeo Alcotra Interreg V-A e il partenariato costruito con Le Bourget-du-Lac, La Motte-Servolex, Comune di Cogne e Gal Langhe Roero Leader, è possibile effettuare un grande lavoro di ricerca, di diffusione e di valorizzazione relativamente ai temi della biodiversità e della cucina. Questa guida dimostra bene come molti elementi della biodiversità spontanea del nostro territorio, presenti anche negli altri luoghi del partenariato, possano essere valorizzati in cucina attraverso ricette che costituiscono un veicolo importante di consapevolezza sul corretto utilizzo di queste tipicità che la natura ci regala».



EMANUELE BOLLA, assessore del Comune di Alba
a Turismo, Manifestazioni e Città Creative Unesco

«LE ERBE SPONTANEE IN UNA GUIDA CHE PARLA DEI TERRITORI»

«Attraverso il progetto "Biodiversità Stellata/Biodiversité Étoilée" possiamo approfondire la bellezza della biodiversità e raccontare come tutelarla e valorizzarla al meglio. La realizzazione di questa piccola guida - che verrà diffusa in tutti i luoghi coinvolti nell'iniziativa - vuole dimostrare come, con alcune tradizionali erbe spontanee, si possano realizzare piatti interessanti e come la biodiversità possa essere un elemento di profonda importanza gastronomica. Questo racconto della bellezza della natura e dei suoi prodotti ci richiama a una riflessione generale rispetto all'importanza di tutelare i nostri spazi verdi e le aree boschive, che sono miniere ricche di elementi naturali autentici. Al contempo, l'ampio utilizzo di elementi vegetali in cucina deve stimolare ciascuno alla promozione di azioni volte alla narrazione di tali ingredienti autentici: in alcuni casi sono frutto della raccolta di erbe ed elementi spontanei della natura, in altri provengono dagli orti dei ristoranti del territorio e dei piccoli produttori. La biodiversità è un elemento valorizzato in modo sano dal mondo della ristorazione, che sa diffondere efficacemente la sensibilità verso il tema della tutela ambientale. Questo approccio ci consente di raccontare il valore dell'ambiente in modo diretto e immediato, coinvolgendo la comunità del territorio, i bambini e le famiglie, il mondo della ristorazione e i turisti che provengono da tutto il mondo».





BIODIVERSITÀ, L'ESSENZA IN UN MENU AUTENTICO

Enrico Fonte

«**B**uoni. Tanto buoni. Buoni che emozionano...». Quando parla dei ravioli alla borragine, Gemma Boeri si illumina. «Lo dico in generale, non pensando necessariamente a quelli che preparo io - puntualizza la proprietaria della storica osteria di Roddino che porta il suo nome -. In quei "plin" c'è un ripieno speciale».

Abbiamo interpellato la cuoca delle Langhe per eccellenza con un obiettivo preciso: far comprendere come le erbe spontanee al centro del progetto italo-francese "Biodiversità Stellata/Biodiversité Étoilée" - promosso dal Comune di Alba assieme ai partner Le Bourget-du-Lac, La Motte-Servolex, Comune di Cogne e Gal Langhe Roero Leader, sotto il cappello di Alcotra Interreg V-A - costituiscano un elemento essenziale della cultura identitaria e gastronomica territoriale.

Ma torniamo ai ravioli alla borragine e al loro ripieno "speciale". «Non serve nessun ingrediente segreto - prosegue Gemma -. La borragine, nella sua semplicità, va oltre il gusto e, unendosi con la pasta all'uovo fatta a mano e con la ricotta, diventa un racconto, parla di tutto quello che sono le colline, della natura che le circonda, delle persone che le abitano o che le hanno abitate».

E lo stesso vale per la variante preparata impiegando la pianta del papavero. «Va presa prima che sboccino i fiori. Regala anch'essa un ripieno straordinario». Borragine e papaveri, dunque. Ma di versioni alternative se ne potrebbero immaginare altre. Tutte unite da un denominatore comune: le erbe spontanee che crescono tra vigneti e nocioleti dell'Albese o lungo i versanti transfrontalieri. Erbe che, appunto, "parlano", emozionando. «Sono state mia nonna e mia mamma a farmele conoscere - racconta Gemma, con gli occhi pieni di commozione -. Andavamo a raccogliere assieme, nei campi oppure lungo le strade. Oggi le raccolgo ancora io ma c'è anche qualche parente che me le porta. In primavera, sono gli ingredienti migliori».



ACETOSELLA

Oxalis Acetosella

NOMI COMUNI: Alleluja, Pentecoste, Lambrusca, Erba del coco, Erba brusca

FAMIGLIA BOTANICA: Ossalidacee

CARATTERISTICHE: erba perenne piuttosto gracile, presenta foglie divise in tre lembi, ciascuno dei quali richiama la forma di un cuore; le foglie hanno anche un'altra caratteristica particolare, ovvero di notte si richiudono su sé stesse. I fiori, invece, sono caratterizzati dalla presenza di cinque petali che si presentano in una colorazione che comprende tonalità di bianco e rosa. Il frutto contiene al suo interno una decina di semi

DOVE CRESCE: in zone fresche, caratterizzate da ombra e umidità; la si trova anche sui muri, a patto che siano ben riparati

COSA SI MANGIA: le foglie fresche

COME CUCINARLA: in insalata (ma in quantità non eccessive), è perfetta pure da impiegare per intingoli e salse, a cui assicura una punta acidula



CAMPANULA COMMESTIBILE

Campanula Rapunculus

NOMI COMUNI: Raperonzolo

FAMIGLIA BOTANICA: Campanulacee

CARATTERISTICHE: erba bienne che si caratterizza per la presenza di una radice carnosa biancastra oltre che per un fusto lungo, che può raggiungere anche gli 80 centimetri. Le foglie sono ovali in basso e allungate nella parte alta. Da segnalare anche la presenza di una capsula a forma di cono al cui interno sono contenuti i semi

DOVE CRESCE: nei luoghi più freschi caratterizzati da erba; la si può trovare anche lungo percorsi tracciati

COSA SI MANGIA: foglie e radici

COME CUCINARLA: le radici possono essere bollite e poi condite a piacere; le foglie possono essere preparate come spinaci o in insalata



BORRAGINE

Borragia Officinalis

NOMI COMUNI: Boraj, Boragia, Borrana

FAMIGLIA BOTANICA: Borraginacee

CARATTERISTICHE: pianta annua, si distingue per la peluria di color biancastro di cui è coperta; le foglie si presentano in forma ovale e sono ruvide; i fiori hanno cinque petali chiari, piuttosto appuntiti; frutto con quattro acheni rugosi. Ciascun di essi conta circa una decina di semi



DOVE CRESCE: facile da coltivare, compare spesso in orti o aree che presentano anche altre colture

COSA SI MANGIA: le foglie (a patto che siano ancora piuttosto tenere)

COME CUCINARLA: è possibile friggerla oppure usarla per ripieni

CARLINA

Carlina Acaulis

NOMI COMUNI: Cardo di San Pellegrino, Batticristi, Arasch, Arciòch ed montagna

FAMIGLIA BOTANICA: Composite

CARATTERISTICHE: può essere bienne o anche perenne; si caratterizza per le radici, che si presentano affusolate; è pungente e ha foglie allungate; i petali bianchi sono visibili nelle giornate di bel tempo; quando l'umidità cresce oppure di notte, i fiori si richiudono

DOVE CRESCE: si può trovare tanto in collina quanto in montagna, in aree erbose ma anche in spazi pietrosi

COSA SI MANGIA: sono commestibili le radici e il fondo del bocciolo

COME CUCINARLA: la radice viene solitamente impiegata per la preparazione di decotti, mentre il fondo del bocciolo può essere cucinato alla stregua di un carciofo, di cui peraltro ricorda sapore e caratteristiche



RAVIOLI ALLA BORRAGINE

Ingredienti

uova | farina 00 | farina di semola | ricotta | borragine | prezzemolo | parmigiano grattugiato | olio | sale

Preparazione

Lavare bene la borragine. Portare a ebollizione una pentola d'acqua e far cuocere le foglie per circa 15 minuti. Scolarle e farle raffreddare. Nell'attesa, fare l'impasto per i ravioli. Versare la farina 00 su una spianatoia, fare la fontana e rompere le uova al suo interno. Aggiungere il sale a piacere. Impastare fino a ottenere un panetto compatto. Avvolgerlo nella pellicola e metterlo in frigo per 30

minuti. Tritare la borragine e il prezzemolo e unire il tutto in una terrina con la ricotta e il parmigiano grattugiato. Prendere l'impasto, dividerlo in più parti e stenderle fino a farle diventare dei fogli elastici e sottili. Posizionare vicino al lato lungo della sfoglia dei mucchietti di composto, lasciando un po' di spazio l'uno dall'altro. Ripiegare la pasta sul ripieno facendo combaciare i due lati lunghi. Tagliare la sfoglia con il tagliapasta, separando così i mucchietti e appiattire un po' l'impasto con le dita. Quando tutti i ravioli saranno pronti, dare una spolverata con la farina di semola. Ora sono pronti per essere cotti in pentola, conditi a piacere e serviti caldi.



E i modi per declinarle in cucina sono tanti. Tutti semplici, ma capaci di esprimere al meglio l'essenza della biodiversità vegetale.

«Con le erbe selvatiche, oltre ai primi piatti - spiega la cuoca -, si possono cucinare antipasti e contorni. Penso soprattutto alle insalate. Le preparo con la cicoria, il tarassaco e, a volte, con i fiori delle primule, con l'insalata del bastone o con la pimpinella. Poi le servo quasi al naturale, condendo soltanto con un pizzico di olio o aceto. Oppure le frita-

FRITTATINA AL TARASSACO

Ingredienti
uova | tarassaco | cicoria |
papavero | parmigiano | olio

Preparazione
Sbattere le uova in
una terrina. Aggiungere
il tarassaco, la cicoria,
il papavero e il parmigiano.
Versare un filo d'olio in una
padella e scaldarlo a fuoco

medio. Quando l'olio sarà
caldo versare il composto
e farlo cuocere.
Quando il primo lato sarà
ben cotto, girare la frittata
dall'altra parte e continuare
la cottura. Salare a piacere.
Posizionare la frittatina
su un piatto piano decorato
con fiori di tarassaco
e servire con il pane.



tine...». Qui si apre un capitolo, anzi, un menù, a parte: «Si tratta - precisa la ristoratrice - delle tradizionali frittatine all'uovo che, però, in questo caso, sono rese straordinarie dal sapore delle erbe selvatiche: ancora cicoria, tarassaco oppure papavero. Ogni tanto, poi, aggiungo la menta oppure la salvia». E, una volta spadellate, anche loro si mangiano praticamente al naturale, proprio come le insalate: «Al massimo, possono essere accompagnate con qualche fetta di pane, meglio se quello di campagna». Via via che il pranzo "selvatico" prende forma, le erbe continuano a evocare ricordi. Ricordi del passato che fanno parte di un modo di essere divenuto nel tempo patrimonio collettivo ed espressione straordinaria di territori autentici. «Mia mamma - osserva la cuoca - ci diceva che molte di queste erbe avevano proprietà depurative e benefiche per l'organismo e così, ogni primavera, per otto-nove giorni, ci somministrava una dieta a base di frittatine e insalate alle erbe selvatiche... Un servizio doppio!». Sorride, Gemma, immaginando già la prossima portata.



TARASSACO

Taraxacum Officinale

NOMI COMUNI: Dente di leone, Sicòria sarvaja, Soffione

FAMIGLIA BOTANICA: Composite

CARATTERISTICHE: pianta perenne, è caratterizzata da una radice allungata e carnosa; anche le foglie sono allungate, ma dentate; i fiori gialli sono il tratto distintivo di questa nota erba spontanea; altrettanto conosciuti sono i suoi acheni che formano il celebre "soffione"; una sorta di lattice bianco, dal sapore amaro, fuoriesce all'esterno nel caso la pianta venga recisa

DOVE CRESCE: molto diffusa in campagna, compare spesso in prati e pascoli, oltre che lungo i versanti

COSA SI MANGIA: le rosette basali

COME CUCINARLA: la si può mangiare cruda oppure come ingrediente di frittate o insalate; viene utilizzata anche per minestre di verdure



ORTICA

Urtica Dioica

NOMI COMUNI: Ortia, Erba dij bòrgno, Erba ch' a fora

FAMIGLIA BOTANICA: Urticacee

CARATTERISTICHE: è nota, oltre che per il suo utilizzo in cucina, anche per i suoi peli... orticanti, in quanto capaci di causare irritazioni in caso di contatto; le foglie si presentano seghettate; i fiorellini, di colore verde, ricordano le spighe di grano

DOVE CRESCE: trova ampi spazi per diffondersi nelle aree in cui non sono presenti coltivazioni; si sviluppa anche lungo sentieri e strade oppure tra le pietre dei muri

COSA SI MANGIA: i giovani getti primaverili

COME CUCINARLA: è un ingrediente particolarmente indicato per frittate, torte verdi e ripieni ma anche per minestre e sformati; un'ottima alternativa può essere quella di cuocerla come gli spinaci

MARGHERITINA

Bellis Perennis

NOMI COMUNI: Margaritin, Pratulina, Vidueta

FAMIGLIA BOTANICA: Composite

CARATTERISTICHE: tra le tante erbe spontanee, spicca per i suoi fiori, che possono essere bianchi-rosei oppure gialli; si riuniscono in capolini solitari; le radici, nodose, si caratterizzano per la presenza di numerose radichette

DOVE CRESCE: in zone erbose e umide; nei prati e nelle scarpate

COSA SI MANGIA: i fiori appena sbocciati e le foglie tenere

COME CUCINARLA: è ideale, dato che aggiunge gusto e colore, per completare un'insalata di erbe

GUIDA ALL'USO DELLE ERBE SELVATICHE IN CUCINA

CICORIA

Cichorium Intybus

NOMI COMUNI: Sicòria, Radici amare

FAMIGLIA BOTANICA: Composite

CARATTERISTICHE: pianta annua o anche perenne, presenta un fusto particolarmente caratteristico, che può raggiungere anche il metro di altezza. Le foglie sono frastagliate, mentre i fiori, che si presentano in una colorazione azzurra, si chiudono in caso di cattivo tempo, oltre che di notte; al suo interno è presente una sorta di lattice chiaro

DOVE CRESCE: è molto diffusa in campagna, dove cresce principalmente nelle scarpate oppure nelle aree incolte

COSA SI MANGIA: foglie e radici, ma anche i fiori

COME CUCINARLA: le foglie tenere sono perfette per le insalate; i fiori si impiegano per produrre infusi; con le radici si possono preparare bevande

MENTA PIPERITA

Mentha Piperita

NOMI COMUNI: Menta, Erba diavolona, Piperina

FAMIGLIA BOTANICA: Labiate

CARATTERISTICHE: erba spontanea perenne, presenta foglie vellutate; raggiunge un'altezza media, compresa tra i 30 e i 60 centimetri; le foglie, un po' come quelle delle ortiche, sono seghettate e terminano con punte di color verde scuro; i fiori si presentano sotto forma di piccole spighe allungate di color viola. Le radici, striscianti, sono ramoso-fibrose

DOVE CRESCE: molto diffusa, chiaramente, nelle zone adiacenti a quelle in cui è coltivata, predilige le aree umide e ombreggiate, in particolare modo quelle ricche di calcare

COSA SI MANGIA: le sommità dei fiori e le foglie

COME CUCINARLA: si impiega generalmente per aggiungere "un tocco in più" a salse, frittate o insalate. Particolarmente indicata anche per le tisane

PRIMULA

Primula Acaulis

NOMI COMUNI: Pan cocet, Primavera

FAMIGLIA BOTANICA: Primulacee

CARATTERISTICHE: nota principalmente per i suoi fiori, caratterizzati da cinque petali, che quando sbocciano segnano idealmente l'inizio della primavera, è una pianta perenne. Priva di fusto, presenta foglie glabre, con lievi dentature. Il gambo è peloso

DOVE CRESCE: spunta nelle aree erbose o nei boschi non troppo fitti

COSA SI MANGIA: getti primaverili e fiori

COME CUCINARLA: è indicata per minestre, ripieni e frittate. I fiori possono assicurare un tocco di colore e sapore a insalate e dolci



INSALATA DI ERBE

Ingredienti
cicoria | tarassaco | insalata
del bastone | pimpinella | fiori
di primule | olio | aceto q.b. |
sale q.b.

Preparazione
Lavare e pulire la cicoria, il
tarassaco, l'insalata del bastone,

la pimpinella e i fiori
di primule.
Mettere in un'insalatiera tutte
le erbe selvatiche e condire
con olio, aceto e sale
a piacere.
Decorare con i fiori di primule
e di tarassaco e servire
con pane e grissini.



Si parte con i ravioli
alla borragine
per poi proseguire
con frittatine
e insalate

«Le erbe spontanee sanno regalare suggestioni speciali anche quando si trovano ad accompagnare i secondi, specie quelli di carne - sottolinea la cuoca -. È il caso, ad esempio, dei "livertin": li preparo come dei normali asparagi, bollendoli e poi servendoli con un po' di olio e magari una spolverata di parmigiano».

A fine pasto, le erbe selvatiche possono diventare pure dolci peccati di gola, «basti pensare - conclude Gemma - alla marmellata di sambuco oppure ai "digestivi", come il classico limoncello oppure a quello che preparo mettendo a bagno nell'alcol le foglie di basilico». Insomma, delizie nella delizia che completano un viaggio straordinario nella biodiversità: salvaguardare questa autenticità è una sfida che dobbiamo vincere tutti assieme.





MARMELLATA DI SAMBUCO

Ingredienti

1 kg di frutti di sambuco ben maturi | 3 o 4 etti di zucchero

Preparazione

Lavare le bacche di sambuco sotto l'acqua e separarle dal gambo.

Metterle in una pentola e far cuocere a fuoco lento. Aggiungere lo zucchero e continuare a mescolare per tutta la cottura, così da far fuoriuscire il succo e permettergli di sciogliersi con lo zucchero.

A fine cottura passare

il composto in un tritatutto così da eliminare i semi. Dividere nei barattoli la marmellata ancora calda. Sigillare.



Dopo la carne accompagnata dai "livertin", ecco il gran finale con marmellata di sambuco e liquore di basilico



ROSA CANINA

Rosa Canina

NOMI COMUNI: Gratacu, Reusa sarvaja, Rosa di macchia

FAMIGLIA BOTANICA: Rosacee

CARATTERISTICHE: il fusto della pianta è caratterizzato da rami che presentano spine; le foglie, la cui forma richiama quella di un ovale, sono seghettate ai bordi; colpisce anche la colorazione - rosea o biancastra - dei petali

DOVE CRESCE: si sviluppa bene nelle zone più aride, come i cigli delle strade o le aree pietrose; al contempo, cresce anche nelle siepi

COSA SI MANGIA: sia i frutti che i petali

COME CUCINARLA: i petali hanno una duplice funzione, dato che da un lato garantiscono - specie in creazioni di pasticceria - un tocco estetico e dall'altro possono costituire essi stessi dei dolci



SAMBUCO

Sambucus Nigra

NOMI COMUNI: Sambù, Sambuch

FAMIGLIA BOTANICA: Caprifogliacee

CARATTERISTICHE: si presenta come una sorta di arbusto o piccolo cespuglio caratterizzato dalla presenza di fusti eretti diramati a corteccia; le foglie presentano ai bordi segmenti appuntiti; per quanto riguarda i fiori, invece, sono chiari ed emanano un profumo spiccato; molto note le sue bacche, di forma tonda e di colore nero-violaceo, che hanno un succo acidulo

DOVE CRESCE: molto diffusa in campagna, si trova in zone abbandonate oppure in scarpate ombreggiate

COSA SI MANGIA: fiori e frutti

COME CUCINARLA: i fiori possono essere fritti, a patto che vengano impastati. I frutti (ben maturi) vengono utilizzati spesso come ingredienti per marmellate, ma anche come coloranti naturali per vini, gelati e sciropi

MELISSA

Melissa Officinalis

NOMI COMUNI: Sitronèla, Citronella, Cetrina, Erba limona, Limonina, Erba moscona

FAMIGLIA BOTANICA: Labiate

CARATTERISTICHE: è un'erba perenne che si distingue per il profumo - la cui fragranza è molto simile a quella del limone - e per steli quadrangolari dritti, alti tra i 40 e gli 80 centimetri circa; le foglie, ovali, presentano rughe e seghettature; ha fiori chiarissimi

DOVE CRESCE: predilige svilupparsi in aree ricche d'ombra e di umidità, come ai piedi delle siepi o in prossimità dei boschi

COSA SI MANGIA: sono commestibili sia le foglie sia le punte fiorite

COME CUCINARLA: in genere, è impiegata per preparare tisane oppure per aggiungere un sapore speciale a carni e intingoli

«COSÌ VALORIZZIAMO UNA NATURA SORPRENDENTE»

Alba, con l'Assessorato al Turismo, è capofila dell'iniziativa transfrontaliera finanziata da Alcotra che propone numerose attività volte ad accrescere l'attenzione nei confronti della biodiversità

LUPPOLO

Humulus Lupulus

NOMI COMUNI: Luvertin, Orticcaccio, Bruscardoli

FAMIGLIA BOTANICA: Cannabinacee

CARATTERISTICHE: rampicante, è una pianta spontanea ruvida, dotata di diversi ramoscelli; i fusti sono striati e le foglie si distinguono per la forma trilobata. Ha due tipi di fiori: quelli maschili e quelli femminili, che si presentano rispettivamente sotto forma di coni verdi e di pannocchie giallognole

DOVE CRESCE: particolarmente diffusa in campagna, si trova principalmente in mezzo a cespugli o siepi oppure lungo i corsi d'acqua

COSA SI MANGIA: sono commestibili i germogli che caratterizzano i getti primaverili

COME CUCINARLA: è possibile impiegarla come ingrediente principe di primi piatti, come risotti o pasta. Può servire per completare una frittata di erbe oppure essere a sua volta frita



ECHIO

Echium vulgare

NOMI COMUNI: Borassina, Erba viperina

FAMIGLIA BOTANICA: Borraginacee

CARATTERISTICHE: bienne o perenne, questa pianta si presenta setolosa al tatto e con un fusto alto (fino a 80 centimetri); le foglie sono allungate e non presentano nervature; i fiori, rosso-azzurri, sono disposti come una pannocchia; i frutti sono neri e caratterizzati da rughe

DOVE CRESCE: in zone aride



COSA SI MANGIA: tutte le parti esterne della pianta sono commestibili

COME CUCINARLA: perfetta per ripieni e minestre



Nicolò Senna

La guida all'uso delle erbe spontanee in cucina - che abbiamo presentato in queste pagine - è un'ulteriore iniziativa che si aggiunge al ricco programma di attività predisposte nell'ambito del progetto "Biodiversità Stellata/Biodiversité Étoilée". Nello specifico, in linea con il programma di cooperazione transfrontaliera Interreg V-A Italia-Francia Alcotra, la Città di Alba, unitamente ai partner Le Bourget-du-Lac, La Motte-Servolex, Comune di Cogne e Gal Langhe Roero Leader, guida come capofila un ricco piano di proposte volte a sensibilizzare cittadini e turisti sul tema della biodiversità. Tutto ciò partendo dal fatto che i soggetti partner sono mete turistiche in virtù dell'aspetto naturalistico dei rispettivi territori: le colline vitivinicole Unesco per la Città di Alba e il Gal Langhe Roero Leader, il lago per Le Bourget-du-Lac e La Motte-Servolex e la montagna protetta del Massiccio Gran Paradiso per il Comune di Cogne. Considerando, inoltre, che sui territori in questione vi sono ristoranti stellati particolarmente attenti alla qualità, alla stagionalità e alla provenienza dei prodotti, gli ideatori dell'iniziativa hanno deciso di sviluppare il progetto "Biodiversità Stellata/Biodiversité Étoilée" analizzando, prima di tutto, la biodiversità in campo alimentare.



Tenendo conto delle caratteristiche delle aree interessate, della volontà di integrare biodiversità, nutrizione e salute e degli obiettivi del “Green Deal” europeo, i partner del progetto hanno condiviso che l’obiettivo generale da porre al centro della cooperazione è aumentare la conoscenza del valore della biodiversità per il territorio e per le persone. Spiega Emanuele Bolla, assessore al Turismo del Comune di Alba: «Il progetto “Biodiversità Stellata/Biodiversité Étoilée”, finanziato dal programma Interreg V-A Francia-Italia Alcotra 2014-2020, è un percorso di arricchimento per i singoli partner coinvolti. La nostra comunità può essere orgogliosa di aver promosso questa iniziativa che interessa sia i cittadini sia i turisti e che avrà certamente impatti nel lungo periodo. Siamo particolarmente felici di poter contare su fondi che arrivano dall’Europa che, in questo caso, ha voluto scommettere su un progetto innovativo volto a sostenere lo sviluppo futuro».

Tra le tante iniziative proposte finora ad Alba spicca sicuramente “Livertin Experience”, giornate dedicate alla biodiversità del territorio albeso, con passeggiate alla ricerca di erbe spontanee - in compagnia di guide naturalistiche - che hanno richiamato centinaia di persone.

È stato particolarmente apprezzato pure “Picnic in vigna”, evento in cui i partecipanti, accompagnati da una guida naturalistica e dagli studenti dell’Istituto Superiore Umberto I di Alba, hanno avuto la possibilità di scoprire la vigna urbana della capitale delle Langhe passeggiando tra i suoi filari e le sale della cantina, per poi gustare, in stile picnic, un “box lunch” a base di erbe spontanee e di prodotti tipici stagionali. Presto, ad Alba e nelle altre città partner, verranno proposte ulteriori iniziative con un obiettivo molto chiaro: accrescere la conoscenza del valore della biodiversità da parte di cittadini e visitatori.



COCKTAIL ALTA LANGA E FIORI DI STAGIONE

Ingredienti

- 60 ml Alta Langa dosaggio zero
- 60 ml acqua dolce di fiori di stagione
- 20/30 trifogli di acetosella
- *Guarnish*: due fiori di acetosella
- *Bicchiere*: tumbler basso
- *Ghiaccio*: pezzi irregolari

Preparazione

- *Acqua fiori di stagione*
Prima di iniziare la preparazione di questo cocktail, occorre fare un po’ di foraging. Raccogliamo dei fiori di sambuco, fiori di acacia, fiori di timo e dell’acetosella con tutto il suo fiore. Mettiamo tutti i fiori, esclusa l’acetosella, in infusione con dell’acqua in un vaso di vetro (rapporto 1:3) ponendolo in frigo per circa 12/16 ore. Poi filtriamo il tutto e iniziamo la preparazione del drink

Cocktail

- Iniziamo riempiendo un tumbler basso di ghiaccio (ovviamente di buona qualità, in modo che non si sciolga velocemente), poi in un tin con beccuccio (mezzo shaker con il beccuccio versatore) versiamo 60 ml di acqua di fiori di stagione a cui uniamo 1/2 cucchiaino di miele di fiori di ciliegio e 1/2 di miele

di lavanda. Mescoliamo finché il miele non si sia sciolto del tutto. In un altro tin con beccuccio poniamo 20/30 trifogli di acetosella senza il fiore e li pestiamo leggermente per qualche secondo, poi aggiungiamo il contenuto che abbiamo preparato nel primo shaker e, dopo aver colato il residuo di acqua che si è creato nel bicchiere, versiamo tutto al suo interno, utilizzando un double starain. Aggiungiamo 60 ml di Alta Langa e con un bar spoon andiamo a sollevare delicatamente il ghiaccio per permettere alle bollicine di mescolarsi con l’acqua dolce dei fiori di stagione. Infine, prendiamo due piccoli fiori di acetosella e poniamoli sopra i pezzi di ghiaccio in superficie

Sensazioni

Fresco e floreale, un’immersione nella natura e nei boschi di collina o di bassa montagna in un bel giorno di inizio estate

Ricetta di Elton Zeqiraj, fondatore di LeGar Unplugged Mixology e bar maître in occasione dell’evento albeso “Biodiversità e Mixology”

