



Curare la mimosa

Di quali cure ha bisogno la mimosa per vivere al meglio? (R. Beber, Trento)

Le mimose sono sensibili al gelo, che danneggia le foglie e compromette la fioritura; se la temperatura scende oltre i meno 7°, la corteccia del tronco si lacera e in genere la parte aerea della pianta muore; per evitare ciò è necessario proteggere il tronco avvolgendolo con materiale isolante; quindi conviene tenere le mimose in vasi di plastica abbastanza grandi per poterle mettere all'interno nei periodi più freddi; le piante allevate in vaso dopo la fioritura vanno sottoposte a potatura per contenerne la chioma; le annaffiature devono garantire una costante, ma leggera umidità del terreno; le concimazioni vanno eseguite qualche settimana dopo la fioritura e in novembre.

Le mimose vogliono terreno leggermente acido, abbastanza compatto e permeabile ed esposizione soleggiata, ma riparata dai venti e dalle correnti.

A passeggio nei prati, nei campi e nei boschi: in questa stagione è facile trovare erbe commestibili, gustose e sane. Ecco alcune di quelle più diffuse in Trentino.

di Iris Fontanari

Erbe di campo (di prato o di bosco)

Durante la bella stagione mi sono sempre dilettato ad andare per campi e prati a raccogliere erbe selvatiche; non essendo però originario del Trentino, non conosco del tutto la vostra flora. Vi chiedo pertanto di indicarmi quali sono le più comuni piante selvatiche commestibili reperibili in questa stagione. Vi ringrazio. Lazzaro G. (Trento).

Continuiamo in questo numero a parlare delle numerose piante selvatiche commestibili che, in questa stagione, crescono nei prati, nei campi e nei boschi della nostra regione.

Lo **spinacio selvatico** (*Chenopodium bonus Henricus*) si può trovare abbastanza di frequente nei pascoli di montagna, presso le malghe e i casolari, o lungo le strade e nei luoghi sassosi dalla collina fino a 2100 m d'altitudine.

La pianta è alta anche oltre mezzo metro ed ha numerose foglie triangolari con margine intero o ondulato e l'apice appuntito; le foglie giovani hanno la pagina inferiore farinosa e sono un po' vischiose. In cucina il buon Enrico può benissimo sostituire lo spinacio perché è anch'esso ricco di minerali (soprattutto ferro) e di vitamine ed è perciò antianemico, oltre che lassativo ed emolliente.

Con gli spinaci selvatici e la ricotta affumicata si possono inoltre preparare degli ottimi gnocchi; assieme alla ricotta fresca, costituiscono anche un gustoso ripieno per vari tipi di ravioli.

Un'altra pianta spontanea commestibile, che negli ultimi anni ha raggiunto un particolare successo, è la **rucola** (*Eruca sativa*), detta anche ruchetta.

Si trova selvatica lungo i bordi delle strade, nei terreni incolti, nei campi, ma è spesso coltivata negli orti dove può sembrare a prima vista una pianta di ravanello, benché se ne distingua per l'odore più forte e penetrante.

Un tempo la rucola era largamente coltivata nelle regioni mediterranee dell'Europa e dell'Asia ed era molto apprezzata per le sue virtù medicinali e aromatizzanti.

Possiede, in realtà, notevoli proprietà depurative, digestive, stimolanti, toniche ed è molto utile nella cura dell'impotenza e dell'astenia primaverile.

Questa Crucifera deve il suo sapore piccante ad un'essenza solfocianica: per questo viene spesso usata per sostituire la senape.

Le foglie si possono raccogliere da maggio fino all'autunno: ben presto la pianta le sostituirà con delle nuove. Si consumano da sole in insalata, condite con olio, aceto e sale, ma si possono anche tagliare in striscioline e aggiungere ad altre pietanze cui conferiscono un particolare sapore piccante (vedi bruschetta, pizza o carpaccio).

Anche i teneri germogli (cime) del **luppolo** (*Humulus lupulus*), una pianta rampicante selvatica molto diffusa che si può trovare attorcigliata nelle siepi o avvinghiata a qualsiasi sostegno (talvolta persino sui cartelloni pubblicitari!), sono commestibili e si usano **come gli asparagi selvatici**, ai quali assomigliano.

Nei Paesi produttori di birra (Germania, Boemia ecc.) il luppolo viene intensamente coltivato per le sue infiorescenze femminili che conferiscono alla bevanda un sapore amaro molto aromatico.

Le cime di luppolo, che in Veneto sono dette **bruscandoli**, possono costituire un ottimo ingrediente per preparare gustose frittate e deliziosi risotti.

Il **risotto ai bruscandoli** alla trevigiana si prepara con mezzo kg di riso, 150 g di cime di luppolo lessate e tagliuzzate, 150 g di rucola lessata, aglio tritato, 50 g di cipolla, 125 g di burro, olio d'oliva, 200 g di parmigiano grattugiato, due bicchieri di vino bianco, sale e pepe. Va servito caldo e, in occasioni speciali, lo si può guarnire con foglie di rucola fresche.



Spinacio selvatico



Rucola



Luppolo