



# Erbe di campo che passione!

«Il Friuli Venezia Giulia è la regione italiana più ricca di erbe spontanee commestibili». Parola di Rita Pugnetti che, mettendo insieme tradizione, passione e lavoro, ci guida alla scoperta di quanto la natura offre a maggio e giugno nei prati friulani.

**È** stata nonna Maria, quando lei ancora era una bambina, a portarla con sé in campagna, a Gemona, e a insegnarle a riconoscere le erbe di campo. Con nonno Giuseppe, invece, nel piccolo borgo di Stavoli a Moggio Udinese, saliva in montagna e imparava a distinguere i versi degli animali e le loro tracce. È nata così la passione di Rita Pugnetti per le erbe spontanee. Un amore messo a frutto nell'attività che svolge insieme al marito Matteo nel ristorante «Ai 9 Castelli» di Faedis, e poi confluito in una collaborazione con l'associazione Legambiente, con cui organizza passeggiate guidate alla scoperta delle piante spontanee locali. Un ritrovare i tempi andati, quando era naturale nutrirsi in prevalenza di quanto la natura donava spontaneamente.

Anche il ristorante gestito dalla coppia nel cuore della Valle del Torre ha il sapore della genuinità e l'accoglienza è quella della calorosa familiarità che si offre agli amici. «Chi ci fa visita per noi è un ospite, non un semplice cliente», ama ripetere il titolare, affacciandosi dalla cucina. Alle pareti delle sale da pranzo suggesti-



ve raffigurazioni di figure femminili ritratte dal padre di Matteo (Armando De Petris, eclettico artista monfalconese) e attrezzi da cucina «di una volta», «ma tutti usati da noi», precisa il gestore. Nelle dispense libri di ricette tradizionali e i barattoli confezionati da Rita con conserve, marmellate e sciroppi. Dai piatti il profumo di ricette antiche tramandate da generazioni, reinterpretate con fantasia e rigorosamente prepa-

rate con prodotti locali: la pasta tirata a mano, pane casalingo, piatti a base di carne e selvaggina e i dolci cotti da Rita oltre, naturalmente, alle pietanze a base di erbe di stagione.

### Aperto per covid

Rita da ragazza sognava di studiare medicina, ma crescere negli anni del post terremoto a Gemona del Friuli l'ha portata a percorrere altre strade. «Lavoro da quando avevo 14 anni a contatto con la gente», racconta. L'esperienza in panificio e pasticceria, tanti lavori stagionali e nella ristorazione, infine nel 2003 con Matteo la decisione di rilevare un locale (chiuso da anni) e costruire qualcosa «come lo volevamo noi». I «nove castelli», spiega Rita, sono quelli che si trovano nella fascia collinare più tipica delle valli del Torre, che va da Nimis a Cividale, due dei quali si scorgono dall'esterno del ristorante.

Tradizione, autenticità, ma anche una bella energia è quel che si respira scambiando due chiacchiere con la coppia. Insieme da trent'anni, una figlia di 21, Rita e Matteo sono sempre «in movimento» e guardano al futuro con la determinazione di chi sa che nei momenti di prova la vita offre occasioni preziose. In tempo di pandemia il ristorante non ha mai chiuso la cucina: «Quando non si poteva servire ai tavoli ci siamo organizzati per portare il pranzo agli operai nei cantieri della zona». Anche le escursioni primaverili alla scoperta delle erbe sono saltate, quest'anno, ma Rita conta di recuperarle in maggio e giugno.

«E se così non fosse, con qualche buon consiglio ciascuno può cimentarsi nella ricerca. Il Friuli Venezia Giulia è la regione italiana più ricca di erbe spontanee commestibili - spiega -. Non c'è bisogno di andare lontano per scovarle e i loro utilizzi in cucina sono diversi: dalle zuppe ai risotti, dalle lasagne alle crespelle, dalle frittate al frico e ai contorni più vari, fino a grappe, infusi e composte. Utilissime le erbe, ma anche i fiori: pratoline, primule, viole, dente di cane sono tutti commestibili e possono arricchire colorate insalate».

### Cosa cercare in maggio e giugno

L'arte di riconoscere le erbe, va detto, non si improvvisa, ed è importante, agli inizi, farsi ac-



compagnare da qualcuno esperto. Un esempio classico è l'**aglio orsino** (1), le cui foglie sono simili a quelle velenose dei crochi o del mughetto, quindi possono essere confuse. Chi è alle prime armi può farsi aiutare da un buon libro. «Ce ne sono molti e dettagliati sulle erbe commestibili. Meglio sceglierne uno con le foto, anziché con disegni - consiglia Rita -, perché agevola nel riconoscimento. E in caso di dubbio, sempre chiedere a chi è più esperto, anche solo scattando una foto e inviandola via messaggio con la richiesta di conferma». Ma di che cosa andare alla ricerca nei mesi di maggio, giugno e in estate? «L'**acetosa** e l'**acetosella** si trovano dalla primavera in poi - spiega l'esperta -. Hanno proprietà digestive, depurative, diuretiche e antinfiammatorie e sono utili per i disturbi dell'apparato digestivo, emorroidi, ulcerazioni della bocca, inappetenza e febbre. Ricordo che quando si andava a far fieno e avevo sete, da bambina, mio nonno ne raccoglieva le infiorescenze per darcele da succhiare». Consumata fresca, l'acetosa ha un sapore acidulo e si usa in aggiunta alle insalate fresche, a spinaci e verdure cotte in genere. Il decotto è utile come diuretico e rinfrescante, per il trattamento di





gengiviti e in generale contro le infiammazioni della bocca.

Gli **asparagi selvatici** iniziano a comparire sul finire dell'inverno e regalano raccolti generosi per quasi tutta la primavera. Caratterizzati dal tipico sapore amarognolo, ideali per le più svariate ricette in cucina, sono molto ricchi di sostanze nutritive, per lo più protettive e stimolanti: aiutano ad aumentare la fluidità del sangue; hanno un buon contenuto in calcio, ferro e potassio; aiutano a regolarizzare l'intestino pigro, stimolare la diuresi, favorire la depurazione dell'organismo.

Ottimo per realizzare oleoliti per massaggi e per curare ferite e bruciature è l'**iperico (erba di San Giovanni)**. Foglie e sommità fiorite possono essere raccolte anche per tisane per il mal di stomaco e per migliorare il tono dell'umore. Nei campi incolti o lungo le strade di campagna in primavera si trova anche l'**amaranto**, «ma si tratta di una pianta importata, non autoctona», precisa Rita.

E, ancora, con la bella stagione la natura ci regala **malva** (2) in abbondanza, per gli infusi, e **rosa canina** (3), i cui petali possono essere utilizzati anche per sciroppi o marmellate; i fiori di



**camomilla** e quelli di **papavero** (4), per preparare liquori, grappe, marmellate, sciroppi...

«Straordinaria è la pianta del **sambuco** (5), di cui si può mangiare quasi tutto: i germogli freschi, i fiori, le bacche... Si possono anche preparare deliziose frittelle - consiglia Rita -, marmellate, composte salate o il più conosciuto sciroppo». Anche con i **fiori di acacia** (6) si preparano ottime frittelle, liquori e sciroppi.

Salendo di quota, in montagna, si può trovare il **buon enrico o spinacio di monte**. Nella zona del Matajur, ad esempio, sopra Cividale. Alla stessa famiglia appartiene il **farinaccio**, rintracciabile invece nei campi, chiamato così perché sotto alle foglie ha una specie di farina che ti imbianca le mani. In tempi di carestia ha rappresentato una componente importante dell'alimentazione contadina, rimanendo ancora oggi protagonista di alcuni piatti regionali. Si può usare esattamente come gli spinaci coltivati (ma contiene più ferro!), sia crudo in insalata che scottato o sbollentato, oppure come ripieno per ravioli, spätzle, gnocchi o canederli, piadine o torte salate. Si possono ottenere ottime polpette o includerlo nei polpettoni, ma è altrettanto buono nelle zuppe.

Altre piante spontanee si trovano tutto l'anno in Friuli sia in montagna che in pianura, come la **piantaggine**, utile anche per curare ferite, ulcere varicose e piaghe difficili da cicatrizzare (in erboristeria, della piantaggine, vengono usate le foglie fresche messe in infusione per qualche ora nell'acqua bollita).

### Senza esagerare!

In generale ricche di sali minerali, le erbe spontanee sono preziose alleate della salute, «a patto di non esagerare», precisa Rita. «Come per tutti gli alimenti, bisogna optare per la moderazione. E attenzione anche a dove si raccolgono: vanno evitati i prati nelle vicinanze delle vigne ad esempio, e ai bordi delle strade, troppo soggetti all'inquinamento».

Se il «raccolto» è abbondante, si può scegliere di conservare le erbe in congelatore, ma solo dopo cotte, altrimenti rischiano di perdere il sapore. Tuttavia, «sarebbe preferibile mangiarle quando sono di stagione - conclude Rita -. Solo così conservano al meglio proprietà e gusto».

**MdC**