

# In giro per campi con Fausto“ Delegà... a raccogliere Silene ”e Luppolo

Lui li raccoglie, e io raccolgo lui, o meglio, i suoi  
□ !racconti

!Oggi si parla di Silene e Luppolo. Pronti via

Qualche giorno fa ho visto le fotografie del raccolto che Fausto ha fatto girando per campi nella sua bella Austria. Essendo entrambi appassionati di erbe spontanee ogni occasione è buona per parlarne e... per mangiarle! □ Con la bella stagione poi, passeggiare per boschi è cosa buona e utile. Oltreché far bene al fisico, passeggiare fa bene al cuore, alla mente, e...  
! al portafoglio

*Cinzia: Fausto, ciao! Ho visto che sei andato a passeggiar per  
?campi a Lobau, ma dove si trova*

*Fausto: Ah ah ah, ciao Cinzia! La zona della Lobau é un  
Nature Park legato al Danubio, zona bellissima con una  
.natura incontaminata*

*?Cinzia: Che bello! E dimmi, che cosa hai raccolto*

*Fausto: Adesso ti racconto. Oggi ho raccolto un po' di  
silene e un po' di luppolo. In Italia il Silene è conosciuto  
anche con il termine di Stridoli, o Sgrigiui nel nostro  
dialetto mantovano. (Per chi non lo sa io e Fausto siamo  
entrambi di terra di Mantova). Il Luppolo invece è  
.conosciuto da molti con il termine di bruscardolo*

**Cinzia:** Mi viene l'acquolina solo a guardarli! Ma come li  
?prepari

**Fausto:** Oltre che mangiarli tal quali come si fa con gli  
spinaci, sia il silene che il luppolo sono ottimi  
.ingredienti per risotti e frittate

**Cinzia:** Fausto, mi puoi dare qualche consiglio su dove andare  
...a raccogliarli

**Fausto:** Cinzia, direi proprio che puoi andare in ogni luogo  
di campagna sano e pulito. Il Silene lo trovi anche in  
montagna. Il Luppolo invece è presente in tutte le ripe di  
fosso del nord Italia. Attenzione però, quando il silene va  
a fiore le foglie della gamba diventano coriacee e non sono  
.più buone

**Cinzia:** Interessante! Sai, adesso che ci penso bene, mi torna  
in mente che poco tempo fa mia zia Nadia ha raccolto proprio  
dei bruscandoli nella mia Lorenzaga di Motta di Livenza a  
Treviso. Sapendo quanto mi piacciono le erbe spontanee di  
campo, quella sera ha pensato bene di cucinarli facendomi una  
!buonissima frittata

Aggiungo infine, ma non per importanza, che sia il  
Silene che il Luppolo sono piante aromatiche dalle  
proprietà calmanti e rilassanti. Una tisana fatta con  
□ .queste erbe favorisce il sonno, e la tranquillità