

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