

# 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