

ANDAR PER ERBE

A partire da questo numero, l'*Aurelia*, attraverso la conoscenza di alcuni esemplari che crescono spontaneamente attorno a noi, vi condurrà nel meraviglioso e ancora sconosciuto mondo delle erbe selvatiche, *umili amiche della nostra salute*.



Borragine

Con il passaggio dell'ultima ondata di freddo (che ancora una volta si è accanita contro le già martorate popolazioni dell'Italia centro meridionale), si può dire che l'inverno sia ormai, almeno dalle nostre parti, un ricordo. Ne costituiscono un'attendibile conferma la fioritura di alcune specie vegetali, come la delicata e profumata *mimosa*, che tradizionalmente accompagna la *Festa della Donna* (8 Marzo), momento di riflessione istituito a Copenaghen nel 1910, in ricordo di un gruppo di operaie perite in fabbrica ai primi del '900.

E con il ritorno ad una temperatura più gradevole e al graduale allungamento delle giornate torna anche la voglia di fare quattro passi; dove non ha importanza, sul mare come in campagna, basta tornare a far respirare nel modo più naturale possibile la pelle, liberare la mente dalla stanchezza con il semplice desiderio di guardar-

si intorno, abbandonandosi alle carezze che la natura ci rivolge, con le sue magie, cicliche ed immortali.

Da questo punto di vista la campagna, attraverso il risveglio della flora, cosa che è visibile proprio a tutti, offre forse uno strumento più immediato e comprensibile. I suoli coltivati recano già le sottili pianticelle di ciò che è stato seminato, mentre alcuni alberi mostrano già, a seconda dell'esposizione più o meno felice, le prime gemme; qua e là le specie selvatiche si preparano a dar sfoggio della loro libertà... di pensiero, crescendo senza fastidiose programmazioni laddove il caso lo ha voluto. Si pensi alla *borragine*, pianta erbacea che cresce un po' dovunque ed è facilmente riconoscibile sia per il manto di setole pungenti che ricopre tutta la pianta, sia per la splendida fioritura color indaco delle sue infiorescenze in primavera. Incerta l'origine del nome, o dal latino "borra", ruvida stoffa di lana che richiamerebbe per analogia il manto peloso della pianta, o dall'arabo

"abou", padre, e "rash", sudore, perché la pianta ha spiccate proprietà sudorifere. Per questo motivo nella medicina popolare le sommità fiorite della borragine, raccolte da Aprile a Settembre ed impiegate sotto forma di infusi sono utilizzate per curare i raffreddori e le bronchiti; senza dimenticare che la spremitura della pianta ed il suo consumo a digiuno può essere di valido aiuto quando si desidera depurare l'organismo dopo gli stravizi invernali della tavola. Per uso esterno

l'infuso della pianta trova valida applicazione sia per sciacqui e gargarismi, sia per lenire ascessi e infiammazioni della pelle. La borragine è molto conosciuta soprattutto in Liguria costituendo uno degli ingredienti principali dei prelibati *Pansotti alla ligure*; ma oltre ai primi piatti con le foglie più tenere e scottate qualche secondo in acqua bollente si possono preparare anche delle normalissime anche se poco conosciute *frittelle*, da sole o insieme ai fiori di zucca.

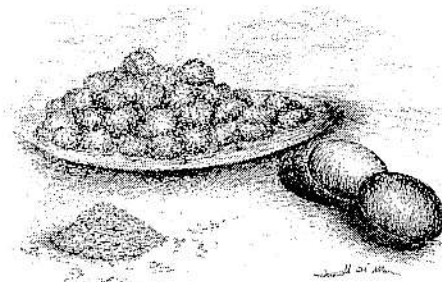


Frittelle di Riso

Quando non c'era quell'inflazione di feste che caratterizza questi ultimi scorcio del secolo e del millennio, il 19 Marzo (S. Giuseppe) era molto atteso; erano soprattutto i bambini a far festa attorno a dolci gustosi e semplici da preparare, le frittelle di riso, il cui profumo intenso e caratteristico si diffondeva per gli stretti vicoli delle borgate, facendo dimenticare almeno per un giorno la cruda povertà di allora.

PROCEDIMENTO

Far cuocere il riso nel latte a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto con un mestolo, affinché non attacchi sul fondo; appena comincia a bollire aggiungere la scorza grattugiata di un limone (un tempo non c'erano problemi, oggi occorre stare attenti ad usarne uno non trattato chimicamente...), un pizzico di sale ed un bicchierino di rum. Far cuocere per una ventina di minuti, sempre a fuoco basso, lasciare raffreddare, indi aggiungere lo zucchero. Il mattino seguente incorporare nell'impasto l'uovo, la farina ed il lievito; lasciare riposare un'oretta e cominciare la frittura, spolverizzando infine con zucchero, meglio se vanigliato.



IL VINO

Piatto e vino da fine pasto. E' indicato un vino leggermente effervescente, profumato e di scarsa alcolicità.

- Fratelli Bera "MOSCATO D'ASTI" DOCG temp. serv. 10°

La ricetta è tratta da "I Sapori della Cucina", collana Le Guide del Pagliaio

LA CESTA DI MARZO

La Stagione consiglia ...

FRUTTA

arance, clementine, limoni, mandarini, mele.

VERDURA

barbe, bietola, carciofi, cardoni, carote, cavolo (broccoli, cappuccio, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, nero, verza), cicoria, cipolle, cipolline, finocchi, insalata, pomodori, porri, rape, spinaci, zucche.

Lo sapevate che... il famoso erborista francese Jean Valnet cita, a proposito delle virtù della cipolla, numerosi esempi non proprio comuni dell'uso terapeutico di questo ortaggio; nelle emicranie consiglia, infatti, dei cataplasmi di cipolle crude sulla fronte, nella ritenzione urinaria cataplasmi di cipolle crude sul basso ventre e, agli asmatici e cardiopatici, gioverà coricarsi con una cipolla cotta al forno sotto la pianta dei piedi (magari trattenuta da un calzino)!