

LE ERBE, LE PIANTE AROMATICHE E SELVATICHE NELLA CUCINA ELBANA

di Alvaro Claudi

Le erbe hanno un ruolo importante nella cucina elbana, spesso volte rappresentano l'elemento nutritivo del piatto che diventa il superbo protagonista dello spettacolo gastronomico. Un'umile "minestra di riso, tranapecori e finocchi selvatici" regge la sfida con la migliore "veloutée princesses" o qualsivoglia "potage royale".

Le erbe hanno rappresentato da sempre la base dell'alimentazione. Dopo il latte materno l'uomo primitivo ha cominciato lo "svezzamento" alimentandosi con verdure selvatiche, facilmente disponibili.

Nel corso del tempo ha fatto una selezione cercando di individuare quelle più nutrienti e quelle più digeribili. Quando poi, dopo la scoperta del fuoco ha imparato a cucinare, ha cominciato ad apprezzarne meglio il sapore, in base al metodo di cottura e agli ingredienti aggiunti.

Da allora sono passati molti millenni e, a causa delle diverse evoluzioni e rivoluzioni, il tenore di vita dell'uomo è mutato e di conseguenza sono cambiate anche le abitudini alimentari, ma il piacere di assaporare quei sapori primitivi e naturali è sopravvissuto al trascorrere del tempo.

Soprattutto oggi, in epoca di globalizzazione, si

tende a rivalorizzare i prodotti e i piatti tipici del territorio perché fanno parte della cultura e della civiltà di un popolo.

L'Isola d'Elba offre una grande varietà di erbe commestibili e aromatiche da sempre impiegate per realizzare i piatti di tutti i giorni, semplici e genuini come la sua gente, ma che come loro vanno fieri delle proprie "radici".

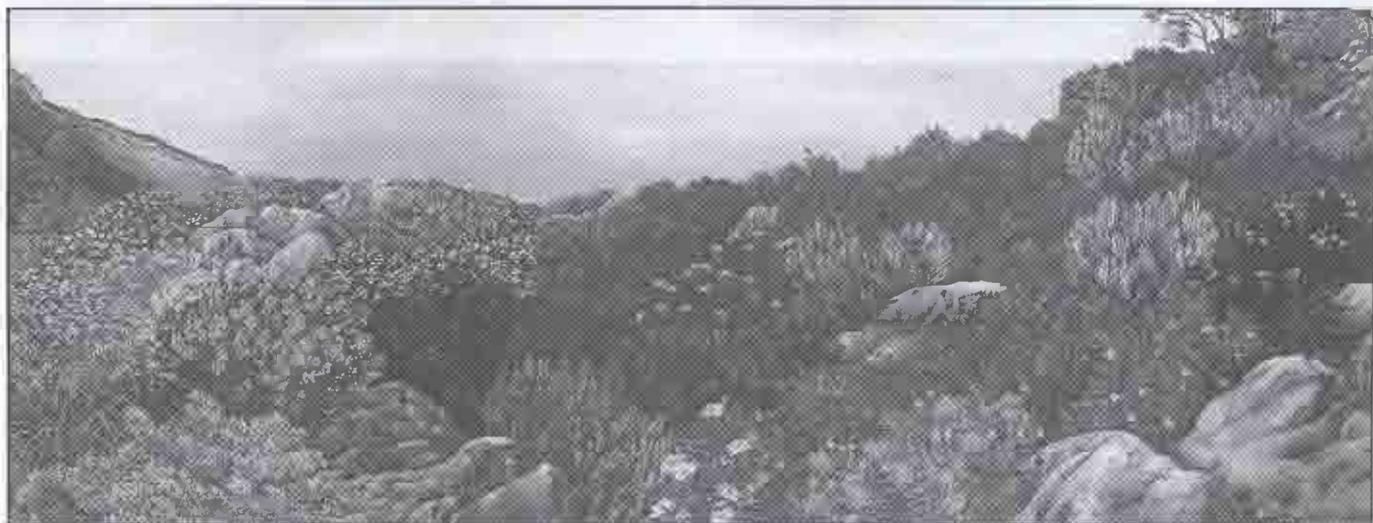
Erbe commestibili spontanee

Aglio selvatico o sambella (*Allium ursinum*): come l'aglio coltivato viene impiegato per la preparazione di carni e pesci, per stufati e per la preparazione di alcune zuppe di erbe selvatiche: All'Elba la zuppa di sambelle si faceva nel marciante ed era preparata con abbondante aglio selvatico, fave granite e uova.

Borragine o burrana (*Borago officinalis*) Si usa per farcire ravioli, frittate e torte salate. Assieme ad altre erbe di campo, dopo averle lessate si "rifanno" in padella con aglio, olio e peperoncino.

Papavero o rosolaccio (*Papaver rhoeas*) ottimo per comporre insalate miste insieme a cicorie e lattughini.

Bietola selvatica o spinacino (*Beta vulgaris*) come la borragine si usa per i ripieni. Se è fresca



La flora elbana (da un poster del Parco Nazionale dell'Arcipelago Toscano)

e tenera può trovar posto tra le insalate miste. Si usa anche per la minestra di pesci di scoglio.

Tarassaco o dente di leone (*Taraxacum officinale*) Per insalate o erbe rifatte.

Porro (*Allium ampeloprasum*) molto diffuso nei campi aridi vicino al mare. Si usano per insaporire zuppe e minestroni. Ottimi lessati.

Asparago (*Asparagus acutifolius*) i suoi turioni sottili e tenerissimi vengono adoperati per preparare ottime frittate, minestre, zuppe e per preparare salse per paste asciutte. Sono consumati anche bolliti e conditi con olio e limone.

Terracreporo o tranapecoro (*Reichardia picroides*) detto anche in alcune parti dell'isola groffarello, ortipechora, o lattipechora, forse perché l'odore del lattice che secerne dalle sue foglie ricorda il latte di pecora. Se tenero in pieno inverno si può impiegare in insalata. Altrimenti viene lessato. È parte essenziale nella preparazione di una minestra assieme al finocchio selvatico e ai fagioli cannellini.

Cicerbita o crespignolo (*Sonchus oleraceus*) bollito e strascicato in padella.

Ramolaccio o rapastrello (*Raphanus raphanistrum*) idem.

Strigoli o fischi (*Silene vulgaris*) idem.

Radicchio o cicoria amara (*cichorium intybus*) Si consuma in insalata se tenero o bollito e rifatto da solo o con altre erbe.

Carota di mare (*Echinophora spinosa*) cresce sulle dune di Lacona e una volta la sua radice veniva consumata bollita; ha un sapore gradevolmente amarognolo e sapido.

Carota selvatica o pastinaca (*Daucus carota*) Anche di questa pianta si usano le radici come le comuni carote d'orto, sono però un po' più legnose. Anche le foglie sono commestibili e possono essere impiegate per insaporire insalate o frittate.

Vitalba dopo averla bollita può essere impiegata per arricchire frittate o nei ripieni.

Ortica (*urtica dioica*). Non molto diffusa sull'isola, se non nelle zone più fresche, si può utilizzare come la borragine previa bollitura.

Rughetta di mare (*cakile maritima*) Pianticella che cresce in prossimità di bagnasciuga sabbiosi. Si consuma cruda in insalata mescolata ad altre erbe.

Piante aromatiche

Cappero (*Capparis spinosa*) Cresce in abbondanza sui muri vecchi delle fortezze, numerose in tutta l'isola. Il suo fiore ancora in boccio, si raccoglie durante l'estate e si conserva sotto sale o sott'aceto. Per una migliore conservazione va colto con il tempo asciutto.

Rosmarino o ramerino (*Rosmarinus officina-*



lis) pianta diffusissima e spontanea in tutta l'Elba. È la pianta aromatica che per eccellenza trova impiego negli arrostiti e negli umidi sia di carni che di pesce. I suoi fiori forniscono il nettare che le api, simbolo dell'Elba, trasformano in miele soavissimo.

Nepitella (*Calamintha nepetoides*) indispensabile nella sburrata di baccalà e di zerri. Serve anche per aromatizzare umidi di carne e di pesci. Ottima nelle lumache e nei funghi in umido.

Finocchio (*Foeniculum volgare*) altra pianta diffusissima su tutta l'isola. Trova largo impiego in cucina: per insaporire zuppe e minestre specialmente a base di fagioli; per preparare arrostiti e grigliate a base di carne di maiale; per aromatizzare pesce azzurro da fare alla griglia o al forno; come insaporitore nelle castagne bollite e nella concia delle olive.

Ginepro (*Juniperus communis*) Le bacche nerastre di questa pianta vengono aggiunte nelle marinate per insaporire carni, pesci e specialmente selvaggina.

Alloro o lauro (*Laurus nobilis*) bellissima pianta sempreverde le cui foglie fresche vengono usate nella cucina elbana nella preparazione dei

fegatelli di maiale. Non mancherà nei barattoli delle conserve sott'olio di funghi e melanzane, nel tonno, nella palamita e negli sgombri. Anche i fichi si fanno seccare assieme a foglie di alloro.

Salvia (*Salvia officinalis*) Si usa negli arrostiti di carne e di cacciagione, per preparare fagioli all'uccelletto. E' poco usata per insaporire i pesci. Negli ultimi tempi si è diffusa l'abitudine di friggerne le foglie dopo averle passate in una pastella di uova, farina e birra.

Timo e Pepolino (*Thymus vulgaris* e *serpillum*) Poco impiegato nella cucina elbana se non in qualche piatto come la pappa al pomodoro, quando non si adopera la nepitella o la maggiorana.

Maggiorana o persia o erba persa (*Origanum Majorana*) Aromatica molto usata specialmente nel versante occidentale dell'isola, dove la cucina ha subito una notevole influenza ligure. Si impiega al posto della nepitella nelle sburrite, nella zuppa d'uova e in una zuppa poverissima, detta persata, a base di pane raffermo, acqua, aglio e maggiorana.

Peperoncino (*Capsicum frutescens*) detto anche impropriamente zenzero. Dal sapore più o meno piccante è usato nella cucina locale al posto del pepe.

Piante selvatiche

Corbezzolo o erbitro (*Arbutus unedo*) bellissima pianta sempreverde dai frutti giallo rossi che vengono usati per preparare marmellate, o se crudi e non molto maturi, in macedonie semplici o composte.



Giuggiolo o zizzolo (*Zizphus jujuba*) Pianta spontanea che in autunno ci regala bellissime e gradevoli drupe rosso brune che noi chiamiamo zizzole.

Sorbo (*Sorbus domestica*) Albero spontaneo che cresce in tutta l'isola specialmente nel marciatese. I suoi frutti si raccolgono nel mese di novembre quando si colorano di un colore bruno porpora e si fanno maturare su dei tavoletti di legno con

paglia di grano. Si mangiano lungo l'inverno e rappresentano una preziosa riserva di vitamine e sali minerali.

Rovo (*Rubus fruticosus*) Il rovetto all'Elba si chiama anche moraio o vama. Una volta rappresentava una risorsa alimentare importante, tanto da tollerarne la presenza ai bordi dei terreni, I frutti: le more, sono impiegate per la preparazione di gradevolissime marmellate. Le nostre nonne preparavano deliziosi giulebbi e liquori che avevano spesso anche scopo terapeutico.

Sambuco (*Sambucus nigra*) pochissimo diffuso all'Elba, però presente. Sembra che venisse piantato ai bordi degli orti, come una comune pianta da frutto per avere la possibilità di cogliere i preziosi fiori che venivano utilizzati per le frittate e i frutti per preparare liquori e marmellate con proprietà terapeutiche.

Mirto o morteila (*Myrtus communis*) le bacche



di questa pianta sempreverde vengono usate nelle marinade destinate a insaporire la selvaggina.

Lentisco (*Pistacia lentiscus*) anche questa pianta mediterranea che ricorda quella del pepe ci regala, con la sua sottile scorza, un gradevole aroma atto ad insaporire marinade per pesci, carni e selvaggina.

(Opuntia ficus-indica) Ormai facente parte delle piante che abbondano sull'isola, I fichi, che raggiungono la maturazione nei mesi estivi, vengono impiegati per la preparazione di ottime marmellate o vengono semplicemente mangiati crudi.