

# L'Italia, dove novità e tradizione si incontrano

## Le erbe: gli aromi moderni di un passato

Quella italiana è una cucina estremamente equilibrata sia dal punto di vista nutrizionale che da quello del sapore: è riconosciuta e apprezzata in tutto il mondo; essa spazia dalla carne al pesce, dalla pasta al riso, dando vita a infinite ricette. C'è però una cosa che accomuna tutto il territorio italiano, vale a dire l'utilizzo delle erbe sia nella cucina che nei trattamenti terapeutici, esse infatti conferiscono alle pietanze sapori e aromi caratteristici dei luoghi di cui sono tipiche. Per avere un'idea del loro impiego basti pensare al basilico, diventato icona della Liguria o alla menta, molto usata nel Lazio. Molte erbe usatissime in passato, come

l'ortica, la ruta, il tarassaco, la barba di frate (agretti), si sono perse nel corso degli anni, per colpa del cambiamento culturale e sociale. La popolazione si è spostata dalla campagna alla fabbrica: e le erbe erano molto frequenti della cultura povera e contadina. Tuttavia da qualche tempo, merito della tenacia e della passione di alcuni cuochi, ci si è riavvicinati alle vecchie tradizioni, riscoprendo sapori che sembravano persi per sempre. Ricette semplici come gli gnocchi d'ortica al burro o frittate e timballi con agretti o menta riaffiorano sui menù dei ristoranti conquistando il palato del pubblico moderno, come una volta nelle corti affascinavano i membri delle famiglie.

Questo tipo di pietanze sono quindi un bagaglio storico di sensazioni che credo vi affascinerà, quindi buon appetito.

### **Timballo di riso e agretti per 4 persone:**

Cuocere al dente 200g di riso carnaroli in 2 litri d'acqua salata, scolarlo e utilizzare la stessa acqua per la cottura di 300g di barba di frate che verrà poi scolata, strizzata, tritata e mescolata in una ciotola col riso.

Affettare 100g di cipolle e di porri a velo e farli imbiondire in una padella con 50g di burro, un cucchiaio d'olio, un rametto di salvia, una foglia di alloro e 50g di pancetta tesa tagliata a fette sottilissime; una volta imbionditi e appassiti il tutto, togliere l'alloro e la salvia e passare il tutto nel frullatore e aggiungere il composto al riso con la barba di frate.

Tritare finemente uno spicchio d'aglio, del prezzemolo e alcune foglie di basilico e aggiungerli al composto precedente; aggiungere 2 uova intere, 50g di grana e 50g di pecorino grattugiati, sale e pepare a piacere.

Imburrare una teglia e spolverizzarla di pan grattato e mettere in forno preriscaldato a 200° per 25/30 minuti.

Servire tiepido.

### **Maltagliati alle ortiche:**

Per prima cosa cuocere 100g circa di foglie d'ortica giovani (le cime) in acqua bollente come per gli spinaci, scolarle e strizzarle una volta fredde.

Dopodiché mettere in una padella una noce di burro, un poco d'olio, uno spicchio d'aglio, le ortiche precedentemente spezzettate e far rosolare.

Una volta ben caldo fiammeggiare con un bicchierino di brandy (si può usare un po' di vino bianco al posto del brandy), aggiustare di sale e di pepe e aggiungere un po' d'acqua di cottura della pasta.

Far saltare la pasta con il sugo ottenuto aggiungendo il formaggio e servire caldo.