

Due ricette per il pranzo di Pasqua

A Pasqua staremo a tavola più a lungo, anche se con qualche pensiero in più rispetto agli scorsi anni. Ai nonni mancheranno i nipoti, ai nipoti i nonni, perché ognuno sarà nella propria casa. Sarà una festa particolare, perché si conteranno le assenze. *“Eppure, nonostante tutto, solo noi, sappiamo essere così lontanamente assieme”* (Julio Cortàzar).

A tanti mancheranno anche le passeggiate per procurarsi le erbe profumate per la cucina della festa. Nessuno può andare ad asparagi, nessuno può andare a raccogliere gli strigoli, quegli arbusti coriacei (*silenis vulgaris*) dai germogli teneri e dal sapore intenso che qui in Umbria sono molto apprezzati. Quest'anno ci accontenteremo di acquistare i “mazzetti” di erbe selvatiche già confezionati nei negozi dei verdurari o al mercato.

Anche l'abitudine antichissima della colazione salata con la torta di Pasqua, salumi e uova sode benedette, si è persa, si era già persa prima che tutto questo accadesse. Tuttavia rimane il bisogno di raccogliersi in famiglia e di preparare un pranzo speciale, che si aprirà con un antipasto che, in qualche modo, richiamerà quell'antica usanza.

Ecco due proposte a chilometro zero, buonissime nella loro frugalità, da servire a inizio del pranzo. Preparando queste erbe primaverili, godendone gli aromi che sprigionano, e poi mangiandole, ci assicureremo forse un pizzico di felicità.



Frittata con strigoli

Ingredienti per 4 persone:

200 gr. di strigoli

5 uova

1 spicchio aglio

3-4 cucchiaini olio oliva e sale



Procedimento

Lavare gli strigoli, metterli in una padella con l'olio, uno spicchio d'aglio e il sale. Far cuocere lentamente a fiamma bassa. In una ciotola mettere le uova e il sale, batterle con una forchetta e versare nella padella dove sono gli strigoli eliminando l'aglio. Amalgamare bene, fare cuocere da una parte, poi girare e fate cuocere dall'altra.

La ricetta è tratta dal libro di Franca Torlini *Pensieri e sapori in Valnerina*, Thyrus, 2019, p. 34 (per gentile concessione dell'autrice)

Frittata con le cento erbe

La frittata con le cento erbe appartiene alla tradizione contadina della nostra terra: per farla si utilizzano tante erbe fresche, selvatiche e dell'orto, che si trovano abbondanti nella stagione primaverile.

Ingredienti per 6 persone:

7 uova

erbette selvatiche e dell'orto: 4-5 foglie di erba della Madonna, un pugno di strigoli, 4-5 rametti di mentuccia, 3-4 rametti di menta romana, due rametti di finocchietto selvatico, poco prezzemolo, qualche rametto di maggiorana e di serpollo, un ciuffetto di vitalbe. Gli strigoli possono essere sostituiti con alcune foglie di spinaci

1 carciofo

3 hg di asparagi selvatici

1 cipollina fresca

1 aglio fresco (2 se sono piccoli)

Procedimento

Si comincia con il carciofo che viene lavato, pulito dalle foglie più dure e tagliato in fette molto sottili, quindi cotto in padella con un po' d'olio, sale, aglio fresco e mentuccia insieme alle punte degli asparagi selvatici. Ad essi si aggiungeranno tutte le altre erbe, dopo averle lavate e tritate finemente: menta romana, maggiorana, erba della Madonna, finocchietto selvatico, cipollina fresca, prezzemolo, strigoli, vitalbe ecc. Fate cuocere il tutto 7-8 minuti, a fuoco lento, nella padella coperta da un coperchio, maneggiando ogni tanto.

In una ciotola battete bene le uova con una forchetta e salatele. Prendete le verdure già cotte dalla padella e versatele nella ciotola delle uova, amalgamando il tutto. Aggiungete dell'olio nella stessa padella in cui sono state cotte le erbe e fatelo scaldare. Versatevi quindi tutto il contenuto della ciotola.

Amalgamare tutto facendo cuocere la frittata da una parte e poi girandola dall'altra, aiutandosi con un piatto.

Se si vuole arricchire la ricetta, si può aggiungere alle verdure qualche tocchetto di pancetta magra o pezzetti sottili di capocollo o un po' di salsiccia sbriciolata.

(ricetta gentilmente concessa da Franca Torlini)

Per conoscere meglio le tradizioni culinarie umbre durante le feste:

Pensieri e sapori in Valnerina, di Franca Torlini, Thyrus, 2019

Un secolo di cucina umbra, di Guglielma Corsi, Assisi, Edizioni Porziuncola, 1976 (è in commercio l'ed. 2018)

Ricette di osterie e famiglie dell'Umbria, a cura di Antonio Attorre, Bra (Cuneo), Slow Food, 1999 (è in commercio ed. 2009)

Il gusto delle stagioni. La cucina umbra, di Maria Luisa Scolastra, Milano, 5Continents edizioni, 2012

PM

