

A spasso per il Friuli Venezia Giulia alla ricerca di erbe spontanee

Con la primavera ripartono le passeggiate in mezzo alla natura alla ricerca delle erbe. Sclopit, radic di mont, bruscardoli, tarassaco e asparagi selvatici: dai monti alla laguna attraversando Carso, prati stabili, pianura e lungo i fiumi occasioni alternative per immergersi e conoscere il territorio

Trieste, 5 aprile 2022 – Primi giorni di primavera, natura che germoglia e tempo di raccolta delle erbe spontanee. La stagione migliore per scoprire, passeggiando, le ricchezze del **Friuli Venezia Giulia** e qualche angolo ancora inesplorato del territorio. **Sclopit, radic di mont, bruscardoli, sambuco, tarassaco e asparagi selvatici** sono solo alcune delle specialità che fioriscono in questa stagione, e sono anche gli ingredienti protagonisti dei piatti che offre la tradizione culinaria del territorio in questo periodo dell'anno.

Nei ricettari della tradizione, dalle colline carsiche lungo tutto l'arco alpino alle Dolomiti Friulane passando per la laguna e le campagne della pianura, non mancano le erbe spontanee, diventate protagoniste delle creazioni di molti chef – anche stellati – della regione. Così come i grandi cuochi, anche i semplici amanti della cucina possono approfittare delle belle giornate primaverili per andare alla ricerca di **silene, bruscardoli, del dente di leone** (più comunemente conosciuto come **tarassaco**), della **ruta**, dell'**ortica**, della **menta selvatica**, del **finocchietto selvatico**, del **radic di mont**.

Le passeggiate consigliate vanno dai sentieri del **Carso**, sia triestino che goriziano, alle vallate della **Carnia**, del **Tarvisiano** e delle **Dolomiti Friulane**, alle strade delle **Valli del Natisone** per andare a ricercare la natura e i prati anche nei territori del **pordenonese**, ricchi di risorgive, così come quelli della **bassa pianura friulana**. In generale, moltissimi angoli della natura incontaminata della regione offrono risorse infinite in termini di vegetazione spontanea: basta passeggiare in un prato di campagna del Medio Friuli o sugli argini golenali per imbattersi nelle diverse piante spontanee. **Acetosa, acetosella, melissa, malva, achillea, piantaggine, borraggine, crescita dei prati, le rosale** (papavero selvatico), e ancora erba cipollina, aglina e alliarina, accanto all'aglio orsino.

Nelle vallate carniche, ad esempio, i malgari e i contadini raccolgono da secoli il **radic di mont** che spunta sugli alpeggi dopo lo scioglimento delle nevi e solitamente il periodo è quello di maggio. Un radichietto selvatico consumato in insalate o in frittate, presidio Slow Food che in alcune zone viene chiamato radic dal glaz, proprio per la sua caratteristica di emergere dopo lo scioglimento della neve. Il radichio viene raccolto per circa 15 giorni, i primi di maggio, e si può conservare nei bicchieri come una conserva di verdure classica per essere degustato tutto l'anno. Sempre nei prati della Carnia si trova il **levistico**, o sedano montagna.

Se invece si prediligono passeggiate "cittadine", nella sola provincia di Gorizia ci sono 19 generi ammessi alla raccolta fra cui, quelli più gettonati, i **germogli di luppolo (urtisconi o bruscardoli)**, l'**asparago selvatico (aspargina)**, il **sambuco**. Dei sentieri più ricercati per le raccolte molti costeggiano l'Isonzo, percorrendo le rive verso il confine con la Slovenia. Luoghi di passeggiata, a suo tempo, amati anche dai nobili asburgici in villeggiatura in quella che definivano "la meta turistica prediletta per il clima mite e la sua tranquillità", ma non mancano nei prati nel resto della regione.

L'erba spontanea più famosa fra i bambini (e nelle cucine delle nonne) è la **silene** (*Silene vulgaris*) o **sclopit**, temine che deriva dall'usanza di schiacciare i suoi fiori sul dorso della mano per provocare il rumore di uno scoppio. L'erba si trova in terreni incolti, in prati stabili e nelle differenti aree della regione viene appellata con i termini di grisòl, sclopit, s'ciopeti o carleti.

Infine, il **tarassaco**. Con i suoi fiori (dal giallo intensissimo) si può ricavare un "finto miele" o "miele dei poveri" che può essere utilizzato per glassare omelette creando così una versione "mitteleuropea" dello scioppo d'acero.

Se, poi, si ha la pazienza di aspettare maggio inoltrato ci si può anche imbattere nella **salicornia**, l'asparago di mare. Non si tratta di un'alga ma è sicuramente la pianta che si porta nel gusto tutta la salinità del mare. Si raccoglie **nelle zone lagunari di Grado e Marano** o nelle isolette che emergono dall'acqua, ottima come accompagnamento al pesce, sbollentata o fritta e condita a piacere.

Con o senza raccolta, la camminata in natura è un'occasione semplice, economica, sostenibile e sana per conoscere e scoprire scorci nuovi nei territori ricchi di biodiversità del Friuli Venezia Giulia.