Aglio orsino, un’erba spontanea sempre più amata in cucina

Il suo aroma particolare lo rende perfetto nella preparazione di moltissime ricette

Sarà per l’aroma che ricorda l’aglio, sarà perché cresce facilmente in molte zone della penisola italiana, sarà che è facile da riconoscere, raccogliere e lavorare, ma l’aglio orsino sta avendo un grande successo tra cuochi e appassionati.

Cosa è e dove si raccoglie

L’aglio orsino non è nient’altro che una spontanea che cresce bene nei boschi di tutta Italia: la nostra provincia ne è piena, soprattutto in concomitanza dei torrenti e dei corsi d’acqua, dove si creano zone vallive con acqua piovana stagnante. Le zone umide sono infatti quelle perfette per la sua crescita e il suo sviluppo. Passeggiando tra i boschi, quando la si incontra, si viene subito avvolti dal suo piacevole profumo, un po’ come avviene con l’erba cipollina. Le foglie sono larghe e lanceolate, dalla consistenza carnosa e dal colore verde scuro lucente. Si riconoscono molto facilmente perché crescono fitte sul terreno senza lasciare spazio ad altre erbe e, quando si spezzano, rilasciano il piacevole sentore. Per il primo mese le foglie sono soggette a un rapido sviluppo, poi compaiono i bulbi che danno vita a l’infiorescenza. I fiori, piccoli e bianchi, sono perfetti per decorare e guarnire i piatti. Entrambe le parti possono essere utilizzate in cucina (così come il bulbo): oltre all’aroma, le parti fogliari presentano caratteristiche gustative molto simili all’aglio, senza però avere l’inconveniente della

difficile digestione.

È una delle prime specie aromatiche a comparire e già dalla prima metà di marzo si possono osservare le prime foglie spuntare dal terreno e, pian piano, coprire il terreno circostante. La fioritura invece avviene più tardi, verso la prima metà di aprile. Ci sono anche diverse aziende agricole dedite alla coltivazione delle erbe spontanee che stanno iniziando a coltivarlo, al fine di trasformarlo in conserva e renderlo disponibile così tutto l'anno. La sua raccolta è molto semplice: basta tagliare le foglie alla base e pulirle bene prima di lavorarle.

I principali utilizzi in cucina

Sono davvero molte le ricette che è possibile valorizzare attraverso il corretto utilizzo di questa erba spontanea, sia a crudo che cotto. Le sue foglie, ma anche i suoi fiori, si possono utilizzare a crudo, ad esempio, per guarnire un'insalata primaverile, ma anche per aromatizzare il burro da utilizzare in abbinamento a carni e pesci, specialmente dopo la cottura sulla griglia. Si prepara lavorando il burro con uno sbattitore elettrico e, successivamente, bisogna sminuzzare la foglia incorporandola al composto che va trasferito su un foglio di carta da forno, dandogli la forma desiderata. Si conserva in frigorifero e lo si utilizza tagliandone un pezzettino alla volta, secondo necessità: è perfetto, ad esempio, in abbinamento a una bistecca di manzo cotta sulla brace, ma anche a una braciola di maiale oppure a un branzino appena grigliato. È possibile anche insaporire una minestra di verdure, una zuppa oppure una vellutata. Ma anche saltato in padella con fresche mazzancolle dei nostri mari. Le foglie di aglio orsino, precedentemente cotte, sono perfette anche per guarnire la frittata, ma anche una torta salata o delle polpette.

Ma proviamo a pensarlo anche come ingrediente in un risotto, in abbinamento a un formaggio erborinato o ben stagionato, ma anche a uno stracchino stagionato a dovere, dove gli aromi dati dalla proteolisi spinta ben si amalgamano a quello dell’erba. Oltre all’abbinamento con il formaggio, è perfetto anche quello con insaccati e salumi grassi, come una buona salsiccia artigianale oppure la pancetta croccante. La foglia, essendo resistente, è ottima anche per essere utilizzata per la preparazione di gustosi involtini, utilizzando le foglie più grandi che, dopo essere state sbollentate pochi minuti in acqua, sono da disporre a coppie formando una croce, pronte per essere farcite, poi ripiegate, legate e cotte a piacere. Infine, anche l’uovo vuole la sua parte: per un piatto rustico una ricetta di gran gusto potrebbe essere la polenta abbrustolita, con un ovetto perfetto (cotto a bassa temperatura, lasciando il tuorlo liquido) e un poco di aglio orsino, in crema o tagliato a listarelle.

Il pesto di aglio orsino e la crema

La pratica comune per l’utilizzo di quest’erba spontanea in cucina prevede la sua riduzione in pesto o crema. La procedura è molto semplice e può variare in basi ai gusti personali.

Dopo aver raccolto le foglie fresche e averle mondate per bene, sono da pestare o tritare al frullatore con la frutta secca scelta. A differenza del basilico, le foglie di aglio orsino sono meno delicate e non anneriscono, anche se le temperature si alzano durante la lavorazione. È possibile utilizzare mandorle, ma anche pinoli, nocciole oppure noci.
Prima di procedere alla lavorazione delle foglie, è bene tritare la frutta secca che grazie al rilascio degli oli renderà il processo migliore. Infine, è necessario aggiungere abbondante formaggio grattugiato, come del Grana Padano Dop oppure del pecorino, ancora più saporito e aromatico. In questo modo andremo a ridurre la leggera pungenza della crema, rendendola davvero piacevole, soprattutto se abbinata a prodotti grassi, in grado di "arrotondare" e smorzare un po' le caratteristiche gustative dell'erba spontanea.

In Val Brembana una linea di conserve dedicate all'aglio orsino

Dal 2012 in Valle Brembana opera l'azienda agricola Della Fara, nata da un'idea di Italo Della Fara, imprenditore innamorato delle erbe spontanee che ha iniziato il recupero di un piccolo appezzamento a San Giovanni Bianco e si è subito dedicato alla coltivazione del paruch, una spontanea molto diffusa sulle Orobie e notoriamente utilizzata in cucina. Oggi l'azienda ha investito nella coltivazione dell'aglio orsino e nella sua lavorazione. La spontanea, dopo essere stata raccolta, viene trasformata in due conserve, la crema di aglio orsino e l'arrabbiato: un condimento a base di aglio orsino, con l'aggiunta di pomodoro e peperoncino, perfetto per condire una pasta, ma anche per crostini e bruschette. Infine, la conserva leggermente piccante è stata utilizzata anche per la produzione di golosi grissini aromatizzati.

Idee, abbinamenti e ricette

Il risotto con aglio orsino, lumache e arancia

Una ricetta dello chef Edo Codalli della cascina Belvedì di Ubiale Clanezzo unisce l'aromaticità dell'aglio orsino alle lumache trifolate e all'acidità dell'arancia. Per prima cosa è necessario preparare la crema con le foglie di aglio orsino, frullandole con del ghiaccio, un pizzico di sale e poco pepe. Nel mentre, si prepara il brodo per la cottura del riso a base di cipolla e i gambi delle foglie dell'aglio orsino. Quindi è il momento della preparazione del risotto, partendo dalla sua tostatura. Successivamente è bene sfumare con del vino bianco e procedere alla consueta cottura con il brodo preparato. A metà cottura si aggiunge la crema e, alla fine, si manteca normalmente con burro e abbondante formaggio. Al piatto si aggiungono le lumache precedentemente stufate in padella, un poco di polvere di porcini essiccati, della paprika e qualche cucchiaino di marmellata di arancia. In alternativa è possibile utilizzare semplicemente le sue scorze. Una ricetta che valorizza a spontanea e la rende elemento essenziale al fine di dare ulteriore valore a un "semplice", ma non banale, risotto alle lumache.

Cannelloni al farro, cime di rapa, patata e crema aglio orsino

Questa è la proposta vegan dello chef Francesco Locatelli, dell'agriturismo Polisena. I cannelloni sono preparati a partire da una pasta fresca a base di farro al 100% che permette di ottenere una sfoglia rustica che ben si abbina alle caratteristiche gustative dell'aglio orsino. Una volta preparata la pasta, unendo farina, acqua e un cucchiaino di curcuma, è necessario lasciarla riposare in frigorifero, per poi tirarla e ricavarne dei rettangoli della dimensione di 16 cm x10 cm. La pasta va poi sbollentata e fatta raffreddare in acqua e ghiaccio, asciugandola bene. Il cannellone è pronto per essere farcito con un ripieno a base di cime di rapa, patata cotta a vapore e successivamente schiacciata. Le cime

vanno tagliate molto fini a coltello e saltate a temperatura medio alta in una padella. Una volta freddi vanno amalgamati con l'aggiunta della buccia grattugiata di mezzo limone, olio e un pizzico di sale. Per la crema, bisogna sbollentare le foglie, poi raffreddarle e tritarle con l'aggiunta di poco olio. Quindi passare i cannelloni in forno, spolverandoli con della mandorla tostata e olio di oliva extravergine. Quindi infornare per 10 minuti a 170°C. Da servire sulla crema di aglio orsino e da guarnire con le fogliette delle cime di rapa, erbette e fiori a piacere.

E sulla pizza è un perfetto alleato per una proposta fuori dagli schemi

Anche il condimento per la pizza può avere la sua stagionalità. Al fianco dei condimenti classici, sono sempre più i locali che propongono ricette con ingredienti stagionali, giocando sugli impasti ma anche su cotture, forme e colori. Ecco che le erbe spontanee possono quindi essere alleate vincenti quando si vuole proporre qualcosa di diverso.

Il formatore e tecnico del settore pizzeria Pietro Tallarini, professionista presso l’azienda Laura Catering, ha pensato ad abbinamenti particolari partendo da una base pizza preparata con farina multi cereale: una base rustica che ben si presta a sostenere l’aroma intensa dell’aglio orsino. Ad esempio, condita con mozzarella fior di latte in cottura e poi farcita con lo stracchino del monte Bronzone, il pesto di aglio orsino e fiori di pancetta arrotolata. Oppure una base di focaccia rustica farcita con ingredienti a crudo: una fettina di burrata fresca, il pesto di aglio orsino, l’acciuga del Mar Cantabrico e un pomodorino semi dry. Infine, Pietro ha pensato anche a una ricetta tutta primaverile e estiva, a base di asparagi, uova, mozzarella, crema di aglio orsino tutto messo in cottura e – per finire – una polvere di bacon croccante.

Oli essenziali, Bergamo in prima fila nella ricerca scientifica

Cristian Testa e Fabrizio Gelmini, rispettivamente medico e tossicologo, hanno all’attivo pubblicazioni internazionali sul trattamento di patologie e nella sanificazione degli ambienti. E ora li producono nel Parco dei Colli