

## Nonna Ada in cucina: la misticanza romana e le erbe del Lazio

Inviato da Marista Urru  
domenica 01 novembre 2009

Non aver mai provato la vera misticanza romana è mancanza grave: è una insalata da re, nel Lazio abbiamo verdure selvatiche in quantità, e per chi sa riconoscerle ed ha la pazienza di coglierle e pulirle, costituiscono un piccolo tesoro cui poter attingere in qualsiasi momento dell'anno o quasi.

La tradizione del raccogliere erbe per la misticanza rimanda ai frati cappuccini maestri nel confezionare mescolanze ben equilibrate di erbe selvatiche da mangiare crude o cotte, tutte ricche di vitamine e salutari, la poesia che riporto in seguito ne nomina parecchie, ne ho ricercato le foto, ma state attenti che senza esser esperti, raccogliere erbe selvatiche può creare problemi, l'acetosa per esempio è ottima, ma non va confusa la rumex acetosa con la rumex acetosella, sono simili, ma la acetosella che ha frutti piccoli e senza protuberanze, ha succo delle foglie particolarmente tossico anche se è uso metterne in primavera qualche foglia in insalata, mentre nella romice acetosa, molto simile alla precedente, il frutto è bitorzolato e sebbene sia ricca di ossalati e vada consumata con parsimonia, senza dubbio è meno tossica, la foglia ha i lobi basali diretti all'indietro e non allargati come la specie tossica. Infatti nel Medioevo era preziosa e stimata anche per la tavola dei Signori, bollita o nelle insalate, già da allora se ne faceva una salsa ottima per il pesce

LA  
MISTICANZA

La misticanza è un piatto che fa gola

L'armonia de' l'odori più perfetta

Er crispigno, l'ojosa, la ricetta

L'acetosa, er crescione, l'indiviola

La cariota, un'inticchia de' ruchetta

Co' quella grinta sua che c'ha lei sola

L'erba noce du' fronne d'ascarola

Er piedigallo, un po' de' cicorietta

E metti caccialepre, lattughello

E piede de papavero e porcacchia

E metti bucalossi e pimpinella.

Fra tutte 'ste verdure er monno è un prato

E tu te ce scaprioli tra la pacchia

De 'ste ghiottonerie che Dio c'ha dato.

Romeo Collalti

Questa la foto della erba stella o barba di frate, una insalatina delicatissima facile da coltivare, potete mangiarla anche da sola , ottima insaporita con l'accuga

Pimpinella sanguisorba ; è raro che la si usi nelle insalate ormai, la si trova come rimedio di vari disturbi

in erboristeria, se decidete di raccoglierla, badate che deve esser di profumo delicato e non pungente, per non confonderla con altra erba non commestibile, è detta anche erba noce, ne bastano poche foglie.

Caccialepre, cruda o lessa mista a cicorie e crespigno, va raccolta prima che fiorisca

e  
va raccolta tagliando a livello del terreno con un coltello in modo da non ledere la radice. Il taglio provoca la fuoriuscita di una modesta quantità di lattice bianco e dolciastro che annerisce la pelle, ma è innocuo e può essere rimosso con olio

Crespino, ottimo crudo, ma ancor più buono lessato o misto ad altre verdure, ne vanno pazzi i conigli, tanto che quelli selvatici facevano una bella strada per arrivare a far fuori il crespino che cresce spontaneo al riparo delle rocce e del muro sul mio prato

Raponzolo o campanella raperonzolo, le foglie basali di questa bella spiga di fiori, sono buone in insalata e cotte, ma quello che non tutti sanno è che sono ottime le sue radici.

"Le radici carnose del raperonzolo sono usate come ortaggio per il sapore dolciastro e gradevole per il contenuto di inulina. Non contengono amido. Le radici sono usate anche crude in insalata e le sue foglie basali arricchiscono col loro sapore amarognolo ma gradevole, in miscuglio con altre erbe, le insalate, le zuppe, le minestre e le torte.

E' pianta commestibile ed assai ricercata.

"