

CAMPERBERING

a cura di Elisabetta Tommasi

In questo periodo girovagando per le nostre campagne non potrà certo sfuggire all'attenzione delle mie amiche camperiste, la copiosa fioritura di un'erba spontanea tanto appariscente quanto poco apprezzata, si tratta della Ruchetta selvatica ovvero la *Diplotaxis tenuifolia* della famiglia

CRUCIFERAE, un po' tutti sappiamo che in gran parte delle regioni italiane è nota ed apprezzata in tavola la Rucola coltivata, con tipici fiori bianchi disposti a rosetta, per le sue foglie aromatiche che rivegetano tutto l'anno, ma l'erbetta in questione ha ben altre proprietà anche in erboristeria, si riconosce per i fiori gialli disposti a croce con quattro petali su alti stami e la troviamo in aree incolte, su terreni aridi, viottoli ed a bordo bosco. Le foglie fresche e verdeggianti ricche di vitamina C si consumano di solito per insaporire le insalate o rendere diverso un piatto di pomodori a crudo, ma provate a fare le due seguenti ricette.

Mentre sta cuocendo la pasta nella cui acqua di bollitura avete versato due manciate di foglie, preparate un condimento a parte con olio extravergine, uno spicchio d'aglio e qualche buon filetto di acciughe, scolate la rughet-



ta qualche istante prima degli spaghetti ed aggiungetela alla salsa, ripassate tutto in padella e gusterete un insolito primo piatto. Prepariamo ora il Pesto alla Ely: trattiamo le solite foglie come se si trattasse di Basilico, le laviamo e le facciamo frullare insieme con un pugno di pinoli due spicchi d'aglio, parmigiano ed ovviamente olio extravergine, quando la salsa è pronta si potrà gustare subito con bruschetta o valorizzando una pasta corta oppure come fa spesso la sottoscritta si preparano varie dosi da surgelare e portare in viaggio con il camper.

Passando ai consigli erboristici vi ricordo che un classico infuso

fatto con mezzo litro d'acqua e due cucchiaini da cucina di foglie essiccate preparato in 15 minuti, se bevuto a bicchieri prima dei pasti può avere ottimi risultati diuretici.

Raccogliendo molte foglie fresche, senza lavarle ma semplicemente nettate, le inseriamo in un telo bianco e le strizziamo a mano fino

ad ottenerne un liquido denso verde, si aggiunge ora del miele q. b. ed ecco un valido espettorante se preso a cucchiaini durante il giorno.

Con la certezza che avrete più diversivi da mettere in pratica nei prossimi week end vi saluta la vostra Elisabetta.