

«Erbëtta»

Nome scientifico

Hieracium sylvaticum (L.) L.
 sin. *Hieracium mororum* L.

Nome volgare Sparviere dei boschi

Nome dialettale

masciüch ad la Madòna = raponzolo
 della Madonna

Come si raccoglie

A primavera si raccolgono le giovani
 foglie disposte a rosetta

Gastronomia

Le foglie si utilizzano nelle minestre

Curiosità

Nell'antichità si pensava che falchi,
 sparvieri ed altri rapaci si cibassero di
 questa pianta per ottenere la loro acuta
 vista



La ricetta

Zuppa di Sparviere dei boschi

Ingredienti per quattro persone: 3 cipolle bianche, 3 cucchiaini di maizena, 1 litro di brodo, 50 gr di panna fresca, 2 manciate di foglie di sparviere, sale, crostini di pane, parmigiano grattugiato, burro, olio d'oliva

Sbucciare, affettare a velo le cipolle, lasciarle appassire in padella con il condimento, cospargerle con la maizena, mescolare, versare a filo il brodo caldo, cuocere per circa 20 minuti. Incorporare lo sparviere ben lavato e spezzettato, mescolare, dopo 15 minuti togliere dal fuoco, unire la panna e il parmigiano sbattendo con la frusta. Posizionare i crostini nelle singole fondine e versare la crema.