

«Erbëtta»

Nome scientifico

Silene vulgaris (Moench) Garcke

Nome volgare Strigoli, Bubbolini

Nome dialettale varfola

Come si raccoglie

A primavera si raccolgono le foglie

Gastronomia

Le foglie si utilizzano nella preparazione di minestre o di frittate

Curiosità

Genere dedicato a Sileno, divinità e compagno di Bacco, rappresentato con pancia gonfia (in riferimento al fiore a palloncino), orecchie, coda, zoccoli da cavallo e vestito di schiuma, allusione forse alla secrezione schiumosa prodotta dal fusto di molte specie di silene



La ricetta

La minestra bianca – tipica della Valle Elvo e dell'alpe Salvine (BI)

Ingredienti per quattro persone: 2-3 manciate delle seguenti erbe: tarassaco, malva, silene e ortiche, 1 cipollotto, 2 patate o 1 manciata di fagioli di Spagna, 4 pugni di riso, 1 litro abbondante di latte fresco, 1 fetta di buon burro, sale.

Pulire, lavare le erbe, tagliuzzarle con il cipollotto, metterle in una pentola con le patate sbucciate e tagliate a pezzi o con i fagioli, coprire abbondantemente di acqua, portare a bollore e cuocere sino a quando patate o fagioli siano cotti. Aggiungere il latte, riportare ad ebollizione, insaporire con il sale, aggiungere il riso, mescolare e cuocere per circa 20 minuti. Aggiungere il burro, scodellare la minestra che avrà assunto l'aspetto di una crema, lasciare riposare qualche minuto e poi non resta che gustare questa specialità di alpeggio.

Le informazioni della scheda sono tratte da:

Alfoso Sella, *Flora popolare biellese*, Ed. dell'Orso
 Bianca Rosa Zumaglini, *Erbe e Fiori in Pentola*, Graphot Editrice

CIBO DALLE PIANTE/SCHEDA