

STRIGOLI *SILENE VULGARIS*

Pianta in primavera (marzo-aprile) (1:2)



fiorita , in estate



Altri nomi volgari in uso da noi: Bubbolini, Scoppiettini, Verzulit, Erba del cucco,

Etimologia del nome Silene.

Secondo alcuni discenderebbe da Silenòs, nome dato nella mitologia greca ad un essere semidivino, compagno del dio Dionisio e padre dei Satiri, per metà uomo e metà cavallo, con ventre rigonfio, in riferimento al calice fiorale della pianta, che si presenta panciuto; secondo altri discende da Selene = Luna, in allusione a quelle specie del genere che aprono i fiori di notte.

Caratteri botanici.

Pianta perenne erbacea che può raggiungere 50/70 cm di altezza, caratterizzata da fusti cespitosi e legnosi alla base, articolati con nodi ingrossati, che seccano quasi del tutto durante la stagione calda. Le foglie sono opposte, in corrispondenza dei nodi, carnosette, lineari-lanceolate, di colore verde argenteo ; se stropicciate tra indice e pollice, esse emettono un particolare crepitio o sfrigolo (da qui il nome volgare Strigoli, simile a quello prodotto stropicciando le foglie della Verza o Cavolo cappuccio (da cui il nome Verzulit). Sul finire della primavera, si sviluppano gli scapi alla cui sommità si formano i fiori, penduli, su peduncoli flessuosi, riuniti in cime, caratterizzati da un calice sub-cilindrico, rigonfio, con nervature verdastre, che ricorda una minuscola brocca o un palloncino fessurato, da qui il nome dialettale di Bubbolini.

Habitat.

Gli strigoli sono comuni nei nostri prati, nei luoghi incolti, soleggiate.

Parti commestibili.

Si raccolgono le cime dei nuovi getti con i ciuffi di tenere foglie che si formano in primavera. Questi ciuffi vanno colti prima della formazione fiori. L'asportazione dei giovani getti non danneggia la pianta la quale, essendo perenne, si rinnova in continuazione e con facilità.

Uso alimentare.

I getti novelli degli strigoli sono una delle verdure più conosciute nella tradizione fitogastronomica. Una vera leccornia per i palati più raffinati. Si usano lessati come componenti delle misticanze, alle quali conferiscono un tono particolare, (hanno un gusto di piselli crudi) ma principalmente essi vengono sbollentati in acqua, tritati grossolanamente, mescolati alle uova sbattute con aggiunta di formaggio grana o pecorino e pepe, quindi fritti sotto forma di polpette (ricetta pugliese)

Tagliatelle con gli strigoli. (per 6 persone)

Impastare uova e farina con cui formerete delle tagliatelle. (proporzioni 1 uovo per 100 gr farina) Nel frattempo preparate il sugo. Soffriggete nell'olio un trito di pancetta, aglio e cipolla, aggiungere mezzo bicchiere di vino bianco e lasciare evaporare. Aggiungere gli strigoli al soffritto (ca. 300 gr.), lasciar insaporire ed aggiungere salsa di pomodoro. Aggiustare di sale e cuocere per 10/15 minuti.

Cuocere le tagliatelle al dente, scolarle e farle saltare nel tegame con il sugo. Servire con parmigiano grattugiato.

Minestra di riso e strigoli spezzettati.

Rosolare piano una piccola cipolla, aggiungere una o due manciate di riso, lasciare insaporire poi aggiungere il brodo e parte degli strigoli. A tre quarti della cottura, aggiungere gli strigoli rimanenti, aggiustare di pepe, sale, poco prezzemolo tritato, cuocere ancora qualche minuto.

Servire con parmigiano reggiano.

Risotto agli strigoli

Fare un risotto bianco con metà brodo di pollo e metà di manzo, insaporire in ultimo con parmigiano grattato, tenere consistenza morbida con un tocco di latte alla fine. Un minuto prima di servire aggiungere gli strigoli crudi (una bella manciata per porzione; non abbiate paura della quantità, vanno in niente in un attimo)

Frittata con gli strigoli.

Sbollentare e tritare grossolanamente gli strigoli.

Sbattere le uova e un cucchiaino di farina bianca; aggiungere parmigiano grattugiato e gli strigoli tritati.

In una padella antiaderente dorare un pezzo di burro, versare tutti gli ingredienti formando la frittata. Cuocere a fuoco moderato per alcuni minuti, girare la frittata con l'aiuto di un coperchio o di un piatto. Lasciare che si formi una bella crosticina da ambo i lati. Si può gustare sia calda che fredda.

Se volete fare più scena, separare il tuorlo dall'albume, fare come sopra ma aggiungere per ultimo l'albume montato prima di passare il tutto in padella: risulterà così più voluminoso, oltre che soffice

Polpette con gli strigoli

in assoluto il miglior modo per gustare gli strigoli! Unico problema: coglierne abbastanza senza farsi venire il mal di schiena...

Sbollentare e tritare grossolanamente gli strigoli.

Passarli velocemente al burro con una cipollina tritata. Lasciare intiepidire.

A parte sbattere due uova con del pane raffermo ammollato nel latte e strizzato. Aggiungere una bella manciata di formaggio grattugiato, noce moscata, sale, pepe e la verdura. Formare delle polpette. Passarle nel pangrattato e farle friggere in padella.

(Questo piatto lo faceva già la mia bisnonna con grande successo, poi mia madre e continuo a farlo io per i miei figli)

Le polpette hanno successo anche servite come aperitivo.

♥ **OGNI VOSTRO SUGGERIMENTO È GRADITO !!** ♥