

«Erbëtte»

Nome scientifico *Aruncus dioicus* Fernald

Nome volgare Barba di capra

Nome dialettale (a)spars salvèi

Come si raccoglie

A primavera si raccolgono i germogli, turrioni, prima della comparsa delle foglie

Gastronomia

I germogli si consumano cotti come fossero asparagi, ottimi con il burro o con le uova; utilizzati anche per ripieni o conservati sott'olio

Curiosità

Una tradizione alquanto bizzarra racconta l'uso di mazzi di fiori di barba di capra appesi per attrarre le mosche ed eliminarle in seguito chiudendo rapidamente il mazzo in un sacchetto insieme ai fastidiosi insetti



La ricetta

Crocchette di turrioni di Aruncus

Ingredienti per quattro persone: 250 g di turrioni di aruncus, 3 patatine novelle, 1 carota, 1 cipollotto, 1 pugnetto di punte d'ortica, qualche foglia di sedano
 Lavare le verdure, lessarle a vapore, sgocciolarle e ridurle in purea. Sciogliere pochissimo burro in padella, mettervi la purea di verdure con un bicchiere di panna fresca, scaldare. Togliere dal fuoco, incorporare 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato, 1-2 uova e, volendo, profumo di cannella. Se il composto risultasse troppo liquido, incorporare un po' di pangrattato. Formare delle crocchette, velarle di farina bianca e rosolarle dolcemente in burro e olio.