

# «Erbëtte»

## Nome scientifico

*Persicaria bistorta* (L.) Samp.

**Nome volgare** Bistorta, Serpentina

**Nome dialettale** lèngui, manuuëti

## Come si raccoglie

A primavera si raccolgono le foglie giovani, oppure in estate le foglie delle piantine mature

## Gastronomia

Le foglie tenere si utilizzano per insalate, mentre quelle meno tenere si privano della nervatura centrale che le rende fibrose e si possono per zuppe, minestre, ripieni, frittate

## Curiosità

In passato, dal rizoma cotto o torrefatto si ricavava una sorta di fecola utilizzata insieme alla farina per preparare il pane; inoltre, disciolta in acqua, veniva data ai vitelli quando vi era scarsità di latte

## La ricetta

### **Antica frittata di formaggio con bistorta**

Ingredienti per quattro persone: 4 cucchiaini di farina bianca, latte tiepido, 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato, 4 uova, sale; ½ bustina di lievito per torte salate, 200 gr di tometta grassa e morbida, 150 gr di piccole foglie di bistorta, 1 petalo di 20 fiori di tarassaco, poco burro.

In una casseruola, a fuoco basso e sempre mescolando, amalgamare la farina bianca con il latte necessario per ottenere una pastella piuttosto densa. Togliere la casseruola dal fuoco al primo accenno di bollore, versare il parmigiano grattugiato, i tuorli, il lievito e il sale, mescolando accuratamente con il cucchiaino di legno; incorporare con cautela gli albumi montati a neve ferma. Soffriggere in padella un po' di burro, versare il composto preparato, appianare, incoperchiare e lasciare cuocere a fuoco lento per 15 minuti (cioè finché apparirà ben cotta). Si mangia calda. Questi tempi di cottura vengono riferiti al modo di cuocere che un tempo si usava, ossia l'angolo della stufa a legna, che emanava un leggero calore costante senza correre il rischio di lasciare bruciare il composto. Oggi la seconda parte di cottura può avvenire nel forno tiepido (160° per 15 minuti).

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

