

«Erbëtte»

Nome scientifico *Phytolacca* sp.
plurimae

Nome volgare Raponzolo o raperonzolo

Nome dialettale erbëti dla Madòna

Come si raccoglie

A primavera si raccolgono le rosette basali comprese di foglie e germogli

Gastronomia

Questo gruppo di piante si utilizzano per minestre, frittate o lesse come spinaci. Piatti tradizionali sono la zuppa di ajucche o d'erbëtte e le erbëtte grasse

Curiosità

Il nome della specie *betonicaefolium* significa "con foglie da Betonica", ossia una pianta erbacea della famiglia delle Labiate (*Stachys officinalis*). Già gli Antichi Romani la chiamavano così, probabilmente dal nome della popolazione iberica dei Bettones o Vettones

La ricetta

Lasagne con Raponzolo montano

Ingredienti per quattro persone: 500 gr di pasta fresca per lasagne, 400 gr di raponzolo montano, 1 rametto di timo, 1 porro, ½ litro di besciamella, 150 gr di scamorza, 40 gr di parmigiano, olio, sale, pepe.

Pulire e lavare il raponzolo montano, immergerlo in una pentola di acqua bollente salata e farlo cuocere finché non si ammorbidisce, scolarlo, sgocciolarlo bene e tagliarlo grossolanamente. Pulire il porro, tagliarlo a pezzi e lessarlo per circa 10 minuti in acqua leggermente salata. Colarlo bene e tagliarlo a dischetti di circa mezzo centimetro di spessore e tritare la scamorza a fette. In una casseruola scaldare un po' d'olio, versare il porro e fare rosolare per alcuni minuti mescolando, aggiungere il raponzolo, il timo, sale e pepe, mescolare e continuare a rosolare qualche minuto per far insaporire le verdure. Imburrare una pirofila e disporre uno strato di lasagne, ricoprire con besciamella. Distribuire sopra un terzo del preparato di raponzolo e porri, qualche fetta di scamorza, cospargere di parmigiano e spolverizzare di pepe. Disporre un altro strato di lasagne e così via; inserire la pirofila in forno già caldo e cuocere a 180° per circa 30 minuti.

Le informazioni della scheda sono tratte da:
 Alfoso Sella, *Flora popolare biellese*, Ed. dell'Orso
 Mauro Vaglio, *Cucinare con le erbe spontanee*, Priuli & Verlucca Editori

CIBO DALLE PIANTE/SCHEDA

