

## «Erbëtta»

**Nome scientifico** *Trifolium alpinum* L.

**Nome volgare**

Trifoglio delle Alpi, Piede di gallina

**Nome dialettale** èrba dal büru, galinëtta

**Come si raccoglie**

Da giugno ad agosto si raccolgono i fiori appena sbocciati

**Gastronomia**

I fiori sono utilizzati in minestre e risotti

**Curiosità**

Nella tradizione popolare le radici si usavano per aromatizzare liquori e bevande con fragranza simili alle liquerizia, mentre, in certe località di montagna, i ragazzini mangiavano i frutti immaturi dopo averli privati della corolla appassita. Considerata dagli alpigiani la migliore erba foraggera per ottenere latte in maggiori quantità, più grasso e profumato



**La ricetta**

### **Minestra di riso con trifoglio alpino**

Ingredienti per quattro persone: 1 manciata di fiori di trifoglio alpino, 2 patate farinose o 1 manciata di fagioli, 1 litro di latte intero fresco, 4 manciate di riso, sale.

Mettere in una pentola i fiori dopo averli lavati con la patata tagliata a pezzi, cuocere per 15 minuti in poca acqua. Versare il latte, insaporire con il sale, portare a lento bollore, aggiungere il riso e lasciare cuocere per 20 minuti. Scodellare, lasciare riposare per qualche minuto.