

La pubblicazione, caratterizzata da un cartolina introduttiva di una Fresonara d'altri tempi, tratta la raccolta di ricette collegate alla biodiversità e ad opportunità alimentari alternative. L'iniziativa concretizzata dal Comitato Civico "Salviamo la Scuola di Fresonara" è nata per sostenere il plesso scolastico di Fresonara in particolare per favorire attività atte all'incentivazione l'offerta scolastica. Si tratta di un ricettario d'approccio all'utilizzo in cucina dei vegetali spontanei costituito da 110 semplici ricette che si contrappone alle attuali abitudini alimentari, rendendoci più consapevoli di ciò che giornalmente passa nei nostri piatti. Il libro, presentato in una veste particolarmente essenziale, offre spunti educativi e di riflessione sulla vita d'oggi, sull'evoluzione delle nostre abitudini quotidiane, trattando semplicemente qualcosa di dimenticato: il ritorno alla conoscenza e all'utilizzo alimentare di 23 vegetali spontanei, solo alcuni tra tanti altri, presenti nella biodiversità dei nostri luoghi, già in uso ma via via nei secoli soppiantati dalle "nobili" verdure attuali. Ogni vegetale considerato riporta rigorosamente la traduzione in dialetto locale ed una breve descrizione botanica e delle proprietà alimentari e spesso anche curative. Le piante infestanti in cucina assumono certamente un ruolo importante se stimolano l'uso dei vegetali di stagione e conducono ad una maggior varietà di sapori e alimenti sulla nostra tavola, tenendo inoltre presente che crescendo in perfetta armonia con l'ecosistema che le ospita possiedono una maggior concentrazione di sali minerali e vitamine. Cucinare con criterio e oculatezza a casa propria rappresenta da sempre una grande risorsa per la gestione familiare, ancor più nei tempi in cui viviamo,... i vegetali selvatici sembrano giungere proprio "a taglio". L'alimentazione più salutare e la riduzione degli sprechi sono prospettive importanti per le nuove generazioni che dimostrano il riavvicinamento ai fornelli e un interesse all'alimentazione vissuto con uno spirito più attuale e consapevole. Raccogliere erbe infestanti, per poi cibarsene, è un'antichissima tradizione, è un ricordo ben presente anche in chi, come l'autore, negli anni dell'infanzia è stato tra gli ultimi a viverla negli usi della propria famiglia ed a riscontrarla nelle abitudini degli anziani di Fresonara. Passione per la cucina e per la natura accompagnano l'esecuzione di queste ricette che rivalutano alcune piante infestanti comuni, scelte con accortezza tra quelle più facilmente riconoscibili quindi: ortiche, gramigna, parietaria, piantaggine, luppolo, portulaca, tarassaco, ecc..", vegetali che una volta raccolti con pazienza e soprattutto, molta attenzione, raggiungono la nostra cucina, portando contemporaneamente ai nostri palati sapori antichi e nuovi. Cibarsi di erbe non significa attuare necessariamente una conversione del proprio regime alimentare in favore di cibi più sani, naturali ed economici, ma rappresenta un'opportunità gastronomica per tutti noi, che può essere colta a livelli diversi. Le erbacce rappresentano un'ottima risorsa da riscoprire e ci permettono di avventurarci, anche con un po' di fantasia, in menù completi e variegati, dall'antipasto all'ammazzacaffè. Le ricette riproposte, testate, rielaborate, e talvolta di nuova concezione trattano infatti la preparazione di antipasti, minestre, zuppe, risotti, insalate, salse, condimenti vari, frittate, torte salate, frittate, liquori, confetture, dolci, e se vogliamo anche il caffè di cicoria o di gramigna. L'idea di questa raccolta di piatti oltre ad essere un monito alla riduzione degli sprechi e alla riqualificazione della nostra biodiversità, sostanzialmente riassume le esperienze acquisite durante qualche anno trascorso ai fornelli. Riavvicinarsi alle erbe spontanee commestibili e all'utilizzo di piante selvatiche permette di riappropriarci del grande valore della natura che ci circonda. La raccolta delle erbe spontanee è più ampiamente da cogliere come un piacevole pretesto per vivere e conoscere meglio la natura, per noi e per i nostri figli, nelle nostre campagne e nelle periferie.