

Angela Bassoli • Gigliola Borgonovo • Leonardo Scaglioni



In cucina con l'erisimo

Le nostre ricette con "l'erba dei cantanti"



In cucina con l'erisimo

Le nostre ricette con "l'erba dei cantanti"

Angela Bassoli

Gigliola Borgonovo

Leonardo Scaglioni

Coordinamento editoriale: Y-Tech S.R.L www.y-tech.it

Fotografie:

© photo Angelo Fausto Lo Buglio: copertina e pagine 4-5,
14-15, 20, 22-23, 26-28, 46, 49, 60, 62-64, 67-79

© photo Rolando Paolo Guerzoni: pagine 36-39

© photo blankhub.com: pagine 40-43

© photo Wood*ing: pagine 44, 47

© photo Monica Bergomi: pagina 51

© Angela Bassoli, Gigliola Borgonovo, Leonardo Scaglioni

Tutti i diritti riservati

ISBN: 9791220041065

Stampato in Italia, Milano 2018

— Prefazione

di **Alberto Capatti**

Storico della cucina italiana, da molti anni si occupa di alimentazione e gastronomia. Ha diretto il mensile *La Gola* e la rivista di *Slow Food*, fa parte del comitato scientifico di *CasArtusi*. È stato il primo rettore dell'Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo e dal febbraio 2018 è presidente della Fondazione Gualtiero Marchesi. Sue ultime opere: "Vegetit", storia dei vegetariani in Italia (I cinque sensi, 2016), e "Mangiapensieri Lessico immaginario del cibo" (Derive Approdi, 2017).

L'erisimo è assente nel corpus di ricette italiane per una ragione precisa, anticipata dal Mattioli che cita Dioscoride, medico-botanico del primo secolo dopo Cristo: "nasce attorno alle città, nei cortili delle case, appresso agli orti e tra i vecchi calcinacci degli antichi edifici" (*I discorsi di M. Pietro Andrea Matthioli sanese*, Venezia 1568,603). Il Mattioli ribadisce, per conoscenza diretta e valutazione, che "nasce volgarmente per le piazze, & per le strade".

Una volta appreso che "è utile per i flussi del petto", la sua virtù specificamente terapeutica non trapela in cucina, vietandone se non l'uso, il nome quale ingrediente di vivande destinate a banchetti e tavole imbandite. Gli stessi ricettari vegetariani novecenteschi, Salaparuta in primis, lo ignorano, preferendo far proseliti con quello che i lettori ben conosco-

no, senza azzardare nomi ed erbe che parrebbero estranee o esotiche, suscitando dubbi e malintesi.

Quindi questo ricettario non ha storia pregressa, mentre offre ricette provate e riprovate dai loro stessi autori, si colloca, senza tradizioni, nella nostra cultura culinaria attuale e crescerà con questa premessa.

Un primo approccio, con una erba nuova agli orecchi e alla lingua dei più, deve farsi sorvolando i titoli, i nomi dei piatti del ricettario. Con termini quali *muffin*, *blue cheese* e *kombucha*, e con il titolo *Bloody Mary*, per una vellutata, siamo nel gergo culinario anglotutto che ovviamente non vieta tagliolini verdi e risotto mantecato al formaggio di capra, e nulla ci sorprende. Ma il termine *erisimo* punge pun-

tualmente gli occhi, e riconnota tutti i titoli, tranne una *voce d'ambra* su cui ci soffermeremo. Come intenderlo in una visione della cucina presente e futura? Anzitutto con l'entrata delle erbe, e delle singole erbe con sapore e virtù rigenerativa, in una cucina alla ricerca, oltre che di novità, di un patrimonio campestre svilito da colture intensive e annuali, insalata e pomodorini, di ciuffi urbani nei cortili e nelle strade, e di una natura sempre più remota.

Non è il botanico che si fa carico della promozione, e nemmeno il cuoco con l'orto vicino, ma tecnologi forti di una idea, di un programma, determinati a conferire valore ad una erbuccia.

Passo decisivo non è il *Sisymbrium officinale* ma la sua virtù che va molto oltre i flussi del petto citati dal Mattioli, e garantisce purezza vocale, canto liberato, libero. Un'erba senza cucina, la recupera con un valore che fa del sorso, del morso non la tentazione ma l'esercizio cognitivo suffragato da una cultura musicale.

La ricetta a sua volta funge da partitura con una nota sistematicamente evidenziata, con un leitmotiv che con un anagramma potremmo canticchiare "O miseri! ... voi l'ignorate ...".

Dove si colloca, nella nostra vita quotidiana? Ovunque, all'inizio di un pranzo, nel risotto, o al momento delle tisane, d'una in particolare gelatinosa e ambrata, studiata da un ricercatore chef, Leonardo, immedesimato in questo ruolo gastrocanoro. E poi la birra e il voice drink che estendono all'arco della giornata l'assaggio e il consumo, invitando a conferirgli un ruolo sociale, estetico, artistico. Ingredienti e procedimenti, inserimento puntuale dell'erisimo, fresco, essiccato, tritato, in gelatina, fritto, presentazione e titolo del piatto, della bevanda, sono elementi di una sceneggiatura che avrà come interpreti principali noi lettori, noi esecutori-consumatori, la nostra stessa bocca.

Passo ulteriore: silenziosamente l'oggetto culinario verrà sottoposto ad un ignoto, sollecitandone apprezzamento e commenti, e la sua eventuale partecipazione, canticchiando, ad un rito. È quanto si attende questo ricettario, scontando una sua non tacita fortuna, legata con un filo ad un'erba che scompare e riappare, con le sue virtù magiche, facendo gorgheggiare, vocalizzare.



Bein' Green



It's not so easy bein' green, having to spend each day the color of the leaves

It's not so easy bein' green
Having to spend each day
The color of the leaves
When I think it could be nicer
Bein' red or yellow or gold
Or something much more colorful like that

It's not easy bein' green
It seems you blend in
With so many other ordinary things
And people tend to pass you over
'Cause you're not standing out
Like flashy sparkles in the water
Or stars in the sky

**But green's the color of spring
And green can be cool and friendly like
And green can be big like a mountain
Or important like a river or tall like a tree**

When green is all there is to be
It could make you wonder why
But, why wonder, why wonder?
I'm green and it'll do fine
It's beautiful. And I think it's what I want to be

— Joe Raposo, *Bein' green* (1970)

"Bein' Green" (anche nota come "It's Not Easy Bein' Green") è una ballad scritta nel 1970 da Joe Raposo, un compositore americano di origine portoghese, per la serie televisiva dedicata ai bambini "Sesame Street". Nella versione originale la canzone è cantata da Jim Henson che dà la voce al pupazzo "Kermit", la popolarissima rana del Muppet Show. Il pezzo è stato poi cantato da molti altri famosi interpreti tra i quali Frank Sinatra, Ray Charles e Shirley Horn.

Nella canzone la rana Kermit si lamenta del suo colore verde, che la rende troppo "banale" e poco visibile agli occhi degli altri in un mondo in cui conta solo l'apparenza. Ma poi comincia a riflettere sulla bellezza del colore verde che è il colore degli alberi, degli oceani e della natura, e accetta il proprio colore con allegria e positività. Così la canzone si chiude con una affermazione di riconquistato orgoglio per tutti coloro che si sentono "verdi" e che sono felici di esserlo. Un messaggio positivo per vedere - anche nelle piccole cose insignificanti - la bellezza del mondo che ci circonda.



Una pianta adulta di *Sisymbrium officinale* cresciuta spontaneamente lungo il muro di cinta della Facoltà di Scienze Agrarie e Alimentari.

La foto è stata scattata in Via Colombo (Milano) nell'estate 2018.

– L'erisimo: un'erba che si mangia?

Non è facile essere verdi, cantava la rana Kermit, avvisandoci della difficoltà di farsi notare quando si ha un aspetto poco appariscente e quindi facile da confondere con l'ambiente circostante.

Sisymbrium officinale, detto erisimo o "erba dei cantanti" è una pianta spontanea abbastanza comune nel bacino del Mediterraneo, in Europa e in Eurasia. Può crescere ovunque, in città e fuori, prediligendo luoghi ruderali e incolti. Tuttavia è difficile da avvistare per un occhio non esperto, forse per il suo aspetto dimesso e non particolarmente attraente.

Noto fin dai tempi antichi come pianta officinale per la cura della voce, citato in memorabili episodi di salvataggio di cori e cantanti famosi, dal coro di Notre Dame fino al tenore Tito Schipa, l'erisimo si è sempre qualificato come pianta officinale.

La sua storia gastronomica invece è alquanto incerta. L'erisimo è assente dai ricettari ufficiali; tuttavia è noto e descritto in letteratura come "pianta commestibile", sia in Europa che in altri paesi. È quello che ci si aspetta per un'erba utilizzata fonda-

mentalmente per uso orale e che anzi fa della gola la sua principale sede di destinazione.

Il fatto che l'erisimo si possa mangiare è anche testimoniato da alcune ricette sporadiche rintracciabili sul web o riferiteci oralmente. Uno dei nostri chef ci ha raccontato di aver assaggiato l'erisimo in un famosissimo ristorante danese pochi giorni prima che lo incontrassimo per proporgli questo progetto: una strana coincidenza che lo ha spinto ad accettare di buon grado la nostra sfida.

Di sicuro i nostri avi l'erisimo l'hanno assaggiato e conoscevano, oltre alle sue proprietà curative, anche il suo sapore. Lo testimoniano i nomi comuni che in molte lingue richiamano chiaramente la sua stretta parentela con la più comune senape, una pianta culinaria per eccellenza.

Botanical Name	<i>Sisymbrium Officinale (L.) Scop.</i> (da un antico termine greco per il crescione)
Botanical Synonim	<i>Erysimum officinale</i> (L.)
Pharmaceutical Name	Herba/Semen Sisymbrii (= Herba/Semen Erysimi)
Greco	Ἐρύσιμον: Io salvo il canto Chamaeplion
Latino	Erysimum
Italiano	Erba cornacchia comune Erba dei cantanti Irione Erba crociona Lassanédda Sisimbrio Senape selvaggia
Inglese	Hedge mustard Bank cress
Francese	Herbe aux chantre Velar officinale Tortelle
Tedesco	Rauken-Senfkrout Sangerkrout Weg-Rauke Wilder Hanf Wegesenf Kreuzkrout
Spagnolo	Allaria Hierba de los cantores Hierba de San Alberto Jaramago
Portoghese	Rinchao
Svedese	Vagsenap
Cinese	Ting-li

Tabella: i nomi dell'erisimo nel mondo. Fonte: O. Calcinoni, (2017) Journal of Otolaryngology-ENT Research, Volume 8, Issue 2 – 2017.

— Che sapore ha?

Senz'altro a qualcuno sarà capitato di assaggiare l'erisimo secco, che si trova in farmacia o in erboristeria sotto forma di "taglio tisana" per preparare gli infusi: in questa forma l'erisimo ha un sapore decisamente erbaceo e amarognolo, non particolarmente gradevole. Ma che sapore ha l'erisimo fresco? Grazie al progetto "Erisimo a Milano" abbiamo potuto coltivare la pianta sul nostro territorio, e scoprire così finalmente il sapore della pianta viva.

L'erisimo appartiene alla famiglia delle Brassicaceae, una delle più grandi compagini di piante alimentari del pianeta che comprende cavoli, broccoli, rucola, senape, tanto per citarne alcune. Tutte piante caratterizzate da sapori leggermente amari e/o pungenti, dovuti ai benefici principi attivi solforati tipici di questa famiglia.

Come ci aspettavamo, le foglie fresche di erisimo hanno un profilo sensoriale con note tipicamente "solforate" e pungenti, che sono più accentuate man mano che la pianta cresce. Potremmo descriverle come una via di mezzo tra la senape, le cime di rapa e la rucola selvatica. La pungenza si avverte maggiormente nei semi e nelle cime fiorite; quest'estate abbiamo raccolto dei campioni di fiori spontanei che erano incredibilmente pungenti e saporiti, un'irresistibile tentazione per un aspirante cuoco!

Come ormai ben sa chi ci ha seguito in questo progetto, sapori amari e pungenti e attività medi-

cinale vanno spesso insieme; un indizio importante che ha dato vita a questo programma di "rivalutazione globale" di una pianta troppo poco conosciuta e studiata, e per niente coltivata fino ad ora sul nostro territorio.

Troppo amara per alcuni di noi? No, se pensiamo che la maggior parte dei principi attivi vegetali benefici per l'organismo, tra cui polifenoli, terpeni e glucosinolati, hanno sapore leggermente amaro.

"Bitter is better" è il nostro mantra e segna la strada di un nuovo approccio ai sapori.

Rieducare le nostre papille a percepire ed apprezzare le molte sfumature di "amaro buono" che la natura ci offre è importante per molti motivi: ci fa individuare la presenza di utili principi attivi vegetali; ci abitua a diminuire in modo graduale e indolore il consumo eccessivo di zuccheri a cui troppo spesso siamo abituati; infine ci permette di riscoprire tante varietà vegetali, antiche e dimenticate, che compongono e arricchiscono la biodiversità della nostra cucina e della nostro territorio.

Le ricette raccolte in questo libro dimostrano che una "giusta dose di amaro buono" si sposa perfettamente con una moltitudine di ingredienti: non vi resta che mettervi ai fornelli e provare voi stessi!

— Dove si trova?

L'erisimo è una pianta annuale o biennale, molto rustica e facile da coltivare. Comincia a spuntare a primavera e alle nostre latitudini fiorisce tra maggio e agosto, raggiungendo in questa stagione la massima concentrazione di prodotti bioattivi.

Grazie ai nostri identikit e alla mappa* dell'erisimo ora si possono facilmente trovare aree di crescita spontanea della pianta a Milano e dintorni e imparare a riconoscerla, raccogliere i semi e coltivarla facilmente in vaso o nel giardino.

Sconsigliamo per ovvii motivi di raccogliere quello che trovate per le strade di città e farne uso alimentare; per chi non può o non vuole coltivarla da

sé, è possibile trovarla o richiederla - durante la stagione estiva - presso i coltivatori e vivaisti che hanno collaborato con noi e che hanno rifornito di erisimo gli chef per la preparazione delle ricette che trovate in questo libro:

- Fratelli Ingegnoli, Milano
- Fondazione Minoprio, Vertemate con Minoprio (CO)
- Floricoltura Pironi, Vertemate con Minoprio (CO)
- Azienda agricola Corbari, Cernusco sul Naviglio
- Il Punto Verde, Milano
- Cooperativa sociale EUREKA!, Melegnano (MI)

— Come si usa?

Per le nostre ricette ci siamo sbizzarriti a usare foglie, fiori, semi, germogli o *microgreens*, prevalentemente freschi ma anche essiccati o congelati.

La massima concentrazione di composti bioattivi è nelle cime fiorite e nei semi, ma anche le foglie ne sono ricche.

Se volete che le vostre ricette esprimano il meglio di sé non solo sul sapore ma anche sulla voce,

un consiglio che vi diamo è quello di usare tempi brevi e temperature non troppo alte per le cotture (l'ideale è stare sotto i 70°C) per preservare i composti attivi dal danneggiamento termico e mantenere intatte le proprietà sensoriali.

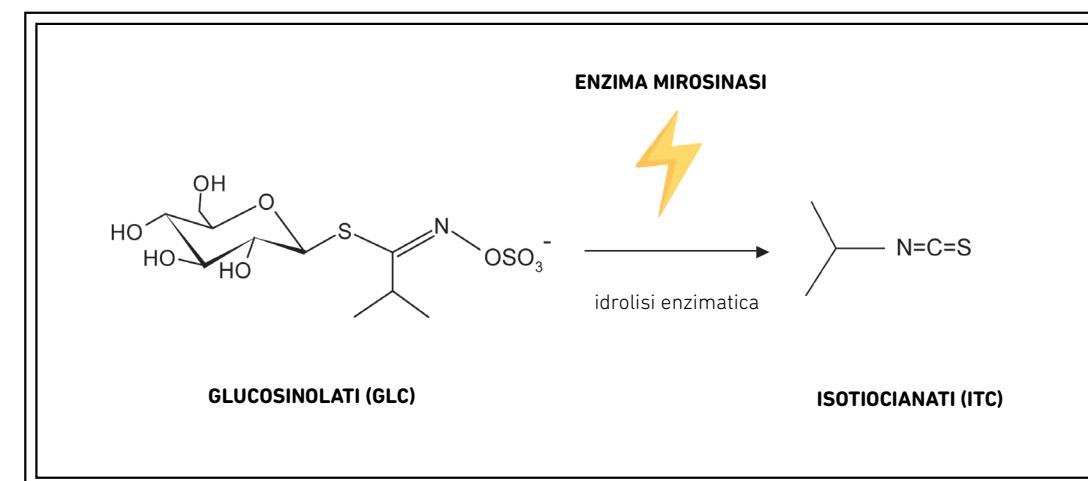
Sconsigliati l'uso di infusioni ad alto grado alcolico e la cottura a microonde, che inattivano l'enzima mirosinasi.

*La mappa dell'erisimo: puoi trovarla sul nostro sito www.erisimo-a-milano.it nella sezione ERISIMO DOVE SEI? Oppure scrivendo direttamente nella barra degli indirizzi del tuo browser: tinyurl.com/mappa-erisimo-a-milano

— Da sapere

Nei tessuti vegetali intatti (foglie, semi...) sono presenti i **glucosinolati**, composti idrosolubili e leggermente amari; quando i tessuti vengono rotti per una sollecitazione meccanica (ad esempio masticando le foglie o tagliandole) si libera un enzima, la **mirosinasi**, che trasforma immediatamente i glucosinolati in **isotiocianati**, composti volatili e molto pungenti.

È per questo che se mettiamo in bocca un seme di senape intero non sentiamo nessun sapore particolare, ma quando lo mastichiamo sentiamo immediatamente una "stiletta" di pungenza in bocca e nel naso.



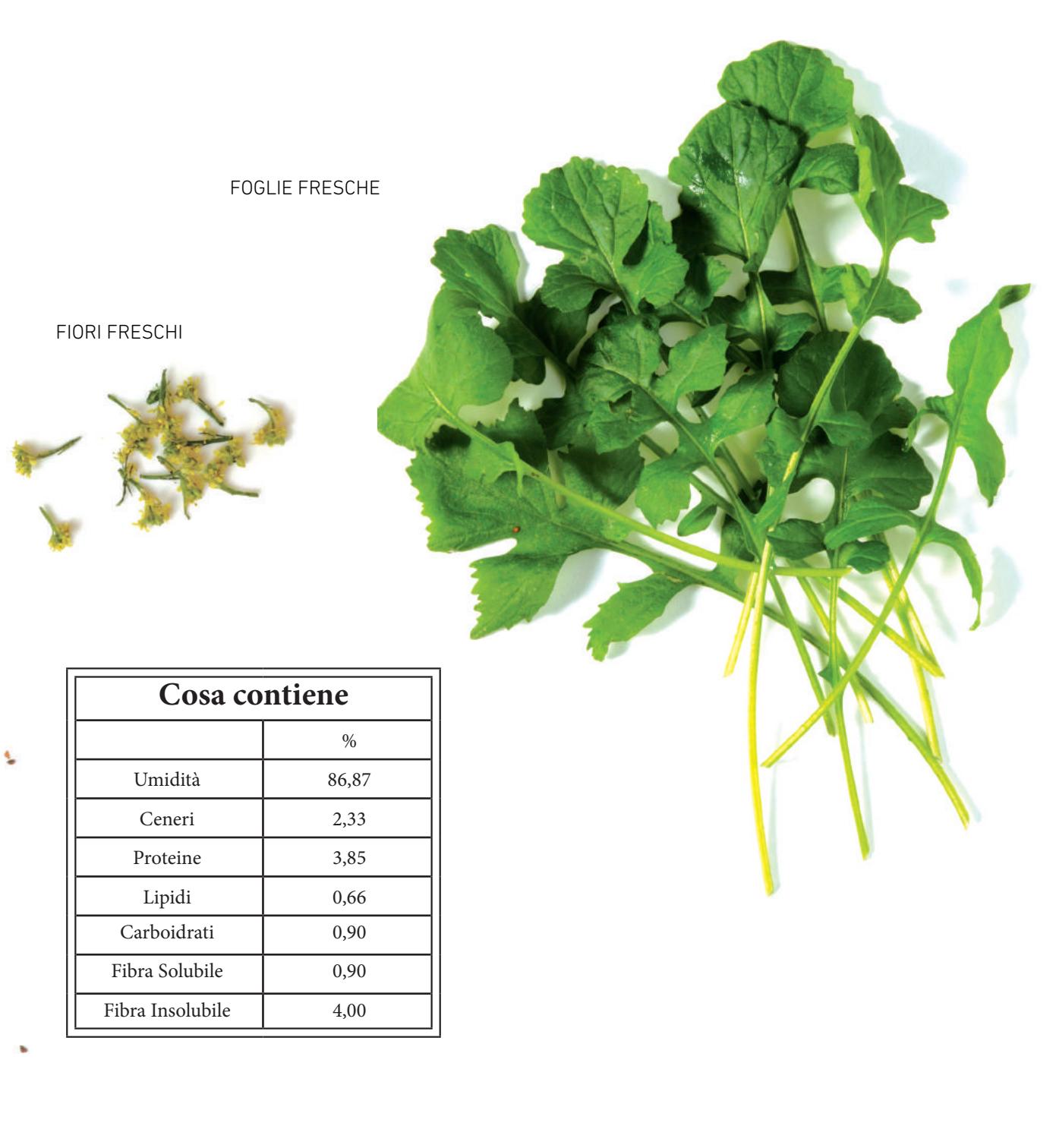
Per sfruttare questo effetto "sorpresa" potete decorare i vostri piatti con qualche fiore o seme intero di erisimo, lasciando che i composti volatili e delicatamente pungenti si liberino durante la masticazione.



FIORI SECCHI

SEMI

FOGLIE SECCHHE



FOGLIE FRESCHE

FIORI FRESCHI

Cosa contiene	
	%
Umidità	86,87
Ceneri	2,33
Proteine	3,85
Lipidi	0,66
Carboidrati	0,90
Fibra Solubile	0,90
Fibra Insolubile	4,00

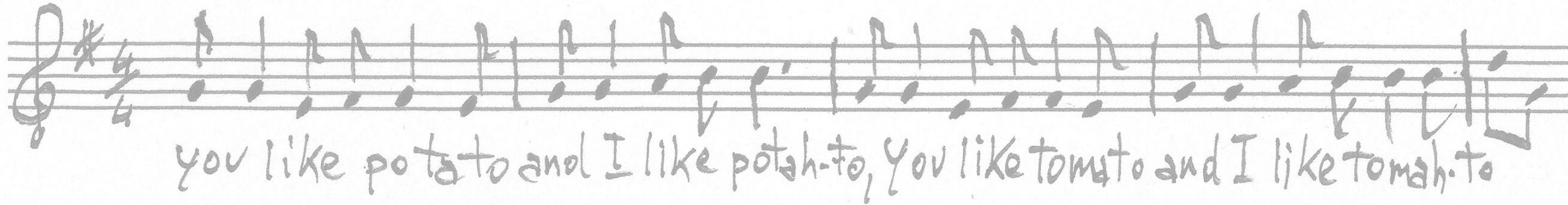
Le ricette

Studenti e Professori

Cuochi

Scienziati

Let's Call The Whole Thing Off



You like potato and I like potahto
You like tomato and I like tomahto
Potato, potahto, tomato, tomahto
Let's call the whole thing off

— George and Ira Gershwin, *Let's call the whole thing off* (1937)

Questo celebre pezzo è stato scritto dai fratelli Gershwin nel 1937 per il film musicale "Shall we dance", dove venne interpretato magistralmente da Fred Astaire e Ginger Rogers. Il testo scherza sulla differente pronuncia dialettale di molte parole.

Mentre pattinano leggiadri nel parco, i due protagonisti si punzecchiano amabilmente a vicenda. Ginger ha una pronuncia "stretta" da upper class, mentre Fred usa le "a" allargate tipiche delle classi più popolari:

"You like tomato / tə'metə

And I like tomahto / tə'mɑ:tə "

Il senso scherzoso della canzone è "qualunque sia la tua pronuncia, le patate sono sempre patate, e non parliamone più!".



Nella foto: lo chef Roberto Di Mauro in una delle cucine dell'istituto IPSEOA Amerigo Vespucci

— Studenti e Professori

Fin dall'esordio di questo progetto, ci era chiaro che uno dei nostri obiettivi era varcare il cancello delle scuole, armati della nostra idea e della voglia di interagire con i ragazzi e le ragazze che studiano e crescono in questa città.

Molto lavoro è stato fatto con gli studenti dei corsi di laurea di area alimentare dell'Università degli Studi di Milano, in particolare i corsi di laurea triennale e magistrale in Scienze e Tecnologie Alimentari, in Scienze e Tecnologie della Ristorazione e in Scienze dell'Alimentazione e della Nutrizione Umana.

Per il libro delle ricette abbiamo voluto coinvolgere nel progetto anche ragazzi e ragazze più giovani delle scuole professionali. Non abbiamo dovuto fare molta strada perché nel quartiere di Lambrate, a pochi passi dall'"aiuola del canto" e dalla Facoltà di Agraria, sorge l'Istituto Professionale di Servizi per l'Enogastronomia e l'Ospitalità Alberghiera IPSEOA Amerigo Vespucci, una scuola di lunga tradizione che diploma ogni anno diversi studenti provenienti da tutto il mondo e ben guidata da docenti e dirigenti scolastici pieni di idee e di entusiasmo.

In questo capitolo troverete le loro ricette, e sono ricette internazionali perché tra gli studenti del Vespucci ci sono molti "nuovi milanesi" che mescolano con disinvoltura gli ingredienti e gli stili delle loro origini (sudamericane, in questo caso) con la cucina italiana e internazionale.

Scoprirete così i muffin di Alessia Bayuca, classe 3°G, che ci fa "mangiare quello che di solito si beve"; o il flan di Rea Apolonio e Antonio Fortes, che hanno presentato questa loro splendida ricetta "di coppia" al pranzo di gala di fine anno.

Troverete il Bloody Mary (ma a noi piace chiamarlo Bloody Ery!) di Roberto Di Mauro, chef, docente, blogger, trasciatore di giovani e creatore di ricette che hanno spesso in comune l'intreccio della tradizione con la sfida del nuovo.

Siamo grati a loro e a tutti gli studenti e i professori della scuola per averci ospitati in classe e in cucina con le nostre cassette di erisimo fresco, lasciate nella loro giovani mani come materiale insolito su cui esercitarsi a diventare futuri ristoratori e dispensatori di "cibo buono".

Un grazie anche per averci ospitati, emozionati e felici, al pranzo di fine anno dove il nostro erisimo ha fatto la sua grande figura e il suo "debutto" in società.

🕒 1h 🍴🍴🍴🍴 🌟🌟🌟🌟

Flan di melanzane con coulis di pomodoro ischitano e pesto di erìsimo

— Rea Apolonio e Antonio Fortes
studenti della classe 3G - IPSEOA Amerigo Vespucci

Ingredienti

500 g di melanzane
250 g di pomodori tagliati in tre fette
3 rametti di timo e di maggiorana
sale e olio
farina di riso/semola
4 code gambero

Per la coulis di pomodoro

500g pelati
1 cucchiaio di zucchero
1 cucchiaio di aceto
sale q.b.

Per il pesto

50 g di erisimo fresco
25 g di basilico
25 g di rucola
30 g di pinoli tostati
120 g di parmigiano grattugiato
40 g di pecorino
200 ml di olio extra vergine
2/3 cubetti di ghiaccio



Ricetta presentata al pranzo di gala di fine anno, 6 giugno 2018

Preparazione

Per il flan: pelare le melanzane, disporre le bucce su una teglia e farle cuocere in forno a 100° per 8 minuti circa.

Tagliare a dadini 300 g di melanzane e saltarli in padella con olio tino e maggiorana. Quindi frullarle il tutto fino ad ottenere una crema.

Dalle melanzane avanzate ricavare delle fette spesse e infornarle con un filo d'olio e sale a 180° per 10-15 min.

Tagliare i pomodori a fette spesse e infornarle a 200° per 5 min.

Foderare gli stampini imburrati con le bucce di melanzana, mettere una fetta di melanzane sul fondo, un po' di mousse, e ripetere l'operazione fino al completamento dello stampino. Infornare a 170° per 25-30 min.

Per la coulis: rosolare uno scalogno con olio, aggiungere i pelati, zucchero e aceto, cuocere per circa 15 min, frullare, far asciugare sul fuoco basso per 5 min e salare.

Per il pesto: frullare nel minipimer l'erisimo, il basilico e la rucola con ghiaccio, mandorle tostate, un po' di formaggio e olio. Ottenuta una crema densa, versare in una ciotola e aggiungere gli ingredienti rimasti.

Pulire i gamberi dal budello e farli saltare in padella con un filo d'olio.

Impiattamento

Su un piatto piano adagiare il flan con sopra una fetta di pomodoro passata al forno. Aggiungere al piatto il pesto di erisimo, la coulis di pomodoro e le code di gambero. Decorare con pinoli tostate e foglioline di erisimo fresco.



Rea Apolonio



Antonio Fortes

Abbiamo scoperto l'erisimo mentre eravamo a scuola. Un signore che studia l'erisimo (Leonardo Scaglioni, NdR) ci ha fatto una lezione su questa pianta e sulle sue proprietà.

È stato molto bello conoscere un'erba che ha delle proprietà benefiche sulla gola e sulla voce, l'erba dei cantanti.

Non è difficile realizzare una ricetta usandolo come un ingrediente nuovo, perchè è un'erba che può essere facilmente tritata e frullata come il basilico e la rucola.

Muffin al miele ed erisimo

— Alessia Bayuca,
studentessa della classe 3G
IPSEOA Amerigo Vespucci



🕒 35 min ●●○○○

dosi per 6 muffin

Ingredienti

270 g di farina 00
1 bustina di lievito
Sale q.b.
50 g di zucchero
2 uova
100 g di burro
100 ml di miele
250 ml di latte
30 g di erisimo fresco

Preparazione

Sciogliere il burro.
Tritare l'erisimo.
Unire: farina, lievito, zucchero, sale e l'erisimo.
In una bastardella unire i liquidi: uova, latte, miele e burro.
Amalgamare il tutto e riempire gli stampi precedentemente imburati e infarinati.

Infornare a 180° per 15-20 minuti.

PERCHÈ BERE CIÒ CHE POTREBBE ESSERE MANGIATO?

Erisimo e miele? Una combinazione perfetta per preparare una tisana come rimedio per la tosse.

E perché non trasformare la solita tisana in qualcosa di più sfizioso? Così sono nati i muffin al miele ed erisimo.

Il sapore delle foglie, molto forte e amaro, fa da contrasto con la dolcezza del miele. Un gusto inconsueto.





SEMI DI LINO



SEMI DI CANAPA



SEMI DI ERISIMO



RAMO DI ERISIMO SECCO

Siliqua è il nome del frutto caratteristico della famiglia delle Brassicaceae; simile ad un ago di pino si sviluppa adeso al fusto e contiene i minuscoli semi.

🕒 30 min 👤👤👤👤 🟡🟡🟡🟡

Vellutata fredda *Bloody Mary* erisimo e merluzzo

— Roberto Di Mauro | docente IPSEOA Amerigo Vespucci

Ingredienti

- 600 g di filetti di merluzzo
- 300 g di passata pomodoro
- 2 cm di zenzero
- 5 gocce di tabasco
- 3 gocce di Worcester sauce
- 20 g di vodka
- 5/6 cubetti di ghiaccio
- 150 g di sedano bianco
- 60 g di olive verdi denocciolate
- 30 g di olio extra vergine
- 30 g mix di semi (erisimo-canapa-lino-sesamo...)

Preparazione

Bloody Mary: in una caraffa unire la passata, il ghiaccio, il succo dello zenzero grattugiato e strizzato in una garzetta, il tabasco la vodka e la salsa Worcester. Rimestare il tutto, aggiustare di sale e pepe e far riposare in frigo per mezz'ora.

Tagliare il sedano a julienne.

Dividere i filetti di merluzzo in dadi grossolani e passarli nei semi. Scaldare dell'olio in una padella antiaderente e far rosolare bene il merluzzo salare e portare a cottura per pochi minuti.

Impiattamento

Servire in una fondina o una coppa di vetro Bloody Mary, merluzzo, sedano, olive e un filo d'olio.



In questa ricetta i semi d'erisimo ricordano un po' il gusto della senape, dando al pesce una nota di piccante.



Brinolisi (Libiamo ne' lieti calici)



Li biamo, Li biamo ne' Li eti calici, che la bellezza infiora

Libiamo, libiamo ne' lieti calici,
che la bellezza infiora;
e la fuggevol' ora
s'inebrii a voluttà.
Libiam ne' dolci fremiti
che suscita l'amore,
poiché quell'occhio al core
onnipossente va.
Libiamo, amore; amor fra i calici
più caldi baci avrò.

— *La traviata*, atto 1°
Musica di Giuseppe Verdi, libretto di Francesco Maria Piave

— Cuochi

Si fa presto a dire "cuoco": una professione dalle mille sfumature, sicuramente bellissima e faticosa, sicuramente ambita da molti ma forse solo per pochi. Perché cucinare bene non è una passeggiata.

Per le ricette con l'erisimo abbiamo chiesto di cucinare per noi a diversi cuochi (o chef, se preferite), e non c'è un criterio vero e proprio per la scelta (né ci potrebbe essere) se non la loro immediata, spontanea, entusiasta adesione alla nostra proposta.

Non c'è un ordine né un confronto tra queste ricette, e abbiamo lasciato che ognuno usasse liberamente questo spazio per parlare dell'erisimo a modo suo.

Abbiamo scoperto Luca Marchini, chef "stellato" e persona amabilissima, al Pavarotti Restaurant Museum di Milano (un segno del destino!); da lì ci ha portati all'"Erba del Re" di Modena con una ricetta elegantissima che sa di mare e di Sicilia.

Valeria Mosca, la regina del foraging e del Wood*ing Lab, ci ha stupiti con le sue ricette ardite come le sue esplorazioni della natura.

Matteo Giovanoli, giovane creativo di Milano, ha inserito un piatto all'erisimo nel menù estivo del ristorante "Momento" per tutto il 2018. In questa ricetta ha messo tutto il meglio della "milanesità": grinta, stile, innovazione tecnologica e naturalmente...risotto!

Cibario è una realtà cittadina affermata nella ristorazione da asporto, e ha preparato tante piccole meraviglie all'erisimo in occasione del concerto di Sheila Jordan al Conservatorio; Marco Rocco ci ha regalato la sua ricetta dei ravioli, semplice e fresca come il loro stile minimale.

Ultimo, ma non per importanza, Stefano Zerbini del Ristorante Melemangio, adiacente alla Cascina Cappuccina di Melegnano dove opera la Cooperativa Sociale Eureka!, che ha coltivato l'erisimo all'interno del nostro progetto. Un intero menù a base di erisimo - coltivato davvero a kilometro zero! - per celebrarne tutte le potenzialità in tavola.

A tutti loro va il nostro grazie sincero per il tempo e la passione che ci hanno dedicato, rubandolo a impegni più grandi e stupendoci con la loro fantasia.

A voi che leggete il compito di raccogliere la sfida e provare a riprodurre questi piccoli capolavori, o a trarne ispirazione per nuove incredibili creazioni con l'erisimo in cucina. E poi "libiam ne' lieti calici, che la bellezza infiora!"





Gamberi rossi di Sicilia con gelatina di erisimo

— Luca Marchini | L'erba del Re (Modena)

Preparazione

Gamberi: sgusciare i gamberi e pulirli completamente (da mangiare in crudità).

Maionese: ammorbidire lo yogurt con il latte, aggiungere qualche goccia di limone, attendere un paio di minuti e iniziare a emulsionare con un frullatore a immersione con olio di semi a filo. Aggiungere alla fine erisimo tritato finemente.

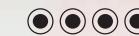
Gelatina all'erisimo: sbollentare in acqua salata l'erisimo per un minuto, raffreddare in acqua e ghiaccio. Ammorbidire la gelatina in acqua fredda.

Portare a bollore 125 g di acqua, aggiungere la gelatina, l'erisimo sbollentato e frullare con frullatore a immersione. Filtrare e versare in un contenitore (mantenere lo spessore della gelatina molto sottile).

Far rapprendere il composto in frigorifero.

Isomalto: sciogliere a 165° l'isomalto in un pentolino, versare in una teglia da forno tenendo lo spessore molto sottile. Prima che il composto si raffreddi adagiare sopra i fiori di erisimo.

🕒 1h 30min



La seguente ricetta è pensata per la preparazione e presentazione artistica di un singolo piatto.

Ingredienti

4 gamberi rossi di Sicilia
yogurt greco
latte intero
limone
olio di semi
erisimo
isomalto
1 foglio di gelatina (colla di pesce).

Impiattamento

Comporre il piatto sistemando i 4 gamberi distanziati. Questo affinché ogni gambero sia completo dei suoi abbinamenti e di tutte le sue sfumature di sapore.

Accostata al gambero adagiamo la maionese che accompagna e non copra la purezza del gambero stesso.

Infine sovrapporre la gelatina all'erisimo: questa speciale erbetta renderà unico il gusto già corposo del gambero e donerà un bellissimo effetto ottico di lucidità al boccone.



La corposità, la grassezza e la dolcezza del gambero di Sicilia si abbinano perfettamente alla freschezza dell'erisimo.

Le diverse note di sapore, di intensità creano insieme un equilibrio, un'emozione armonica come possono esserlo uno spartito e il bel canto.



Ingredienti

350 g di riso Carnaroli riserva
brodo vegetale q.b.
1 scalogno
20 g di burro
20 g di formaggio fresco di capra
80 g di fichi
100 g di erisimo
100 ml di vino bianco

Finto caviale

250 g di erisimo
2 g di alginato di sodio
2,5 g di lattato di calcio

Sale all'erisimo

50 g di erisimo
sale maldon affumicato q.b.

Clorofilla di erisimo

20 g di erisimo

Fichi caramellati

200 g di fichi
50 g di zucchero di canna
10 ml di succo di limone

Risotto Carnaroli riserva con cacio, fichi, variazioni di erisimo e il “suo” caviale

— Matteo Giovanoli | Ristorante Momento (Milano)

Preparazione

Risotto: tostare il riso, sfumare con vino bianco, bagnare con brodo vegetale a poco a poco, a metà cottura aggiungere foglie di erisimo precedentemente sbianchite e raffreddate in acqua e ghiaccio. Quando la cottura sarà ultimata (18 minuti circa) mantecare a fuoco spento con burro e formaggio di capra e aggiustare di sale e pepe.

Finto caviale: sbianchire l'erisimo in acqua salata, raffreddare in acqua e ghiaccio, mischiare con alginato di sodio, filtrare, creare con l'aiuto di una pipetta delle sfere dentro un bagno di lattato di calcio, sciacquare con acqua corrente e utilizzare in fase di impiattamento.

Sale all'erisimo: essiccare le foglie e le parti più coriacee dell'erisimo con l'apposito essiccatore per 6 ore a 65°. Polverizzare con del sale maldon.

Clorofilla di erisimo: estrarre il succo dalle foglie di erisimo utilizzando un estrattore di succo ottenendo un liquido dal verde brillante, tra-

⌚ 30 min

👤👤👤👤

●●●○

sferire in un pentolino e fare bollire fino a che non si sarà ridotto quasi del tutto. Filtrare con un colino a maglia e raffreddare.

Fichi caramellati: mettere i fichi con la buccia e tagliati a spicchi in un pentolino, ricoprirli con succo di limone e zucchero di canna e caramellare leggermente.

Impiattamento

Spennellare della clorofilla sul fondo del piatto, adagiarsi sopra il risotto e decorare con finto caviale di erisimo, fiori eduli e germogli di erisimo, fichi caramellati e concludere con del sale all'erisimo.



L'idea nasce dal voler unire la tradizione della terra in cui sono nato (Milano, NdR), utilizzando come base il risotto, alle tecniche d'avanguardia maturate durante le mie esperienze lavorative per valorizzare l'erisimo e mostrare così la mia evoluzione professionale.



Ho deciso di finire questo risotto dallo stimolante abbinamento erisimo e formaggio stagionato con la polvere di radici selvatiche fermentate che con il suo tono ombroso e avvolgente chiude il cerchio di un piatto appagante e davvero facile da realizzare.

🕒 20 min 👤

●●○○○

Risotto erisimo e blue cheese

— Valeria Mosca | Wood*ing Lab (Milano)

Ingredienti

70 g di riso Carnaroli o Rosa Marchetti
1 cucchiaio d'olio evo
sale qb
acqua qb
200 g di erisimo fresco foglie e fiori
succo di ½ lime
1 cucchiaio di blue cheese
3 g di terra di radici fermentare*

*polvere realizzata partendo da un particolare fermentato chiamato tekka utilizzando radici selvatiche di bardana (*Arctium iappa*), tarassaco (*Taraxacum officinale*), cariofillata comune (*Geum urbanum*), e falsa liquirizia (*Polypodium vulgare*).

Preparazione

Stemperare il blue cheese in 3 cucchiari di acqua tepida.

Tostare il riso fino a quando i chicchi sono bollenti, bagnare con 20 cl di vino bianco secco, mescolare fino ad evaporazione, dopo di che aggiungere acqua calda e regolare di sale fino a cottura ultimata.

Mantecare il risotto con olio evo, succo di lime e estratto fresco di erisimo ottenuto tramite l'utilizzo di un estrattore.

Impiattare e completare con la crema di blue cheese e terra di radici fermentate.

Le aringhe mi piacciono da morire e adoro giocare ad abbinarle.

Per questo ho deciso di farle diventare un gelato acido e agrodolce che ben si abbina al tono amarognolo e pungente di una delle mie piante preferite, l'erisimo.



👤👤👤👤 ●○○○

⌚ 30 min più il tempo di raffreddamento

Ingredienti

300 g di latte di riso
750 g di panna vegetale
150 g di zucchero
aringa 5 pezzi
foglie di erisimo e fiori freschi qb
1 cucchiaio di pane integrale sbriciolato

Preparazione

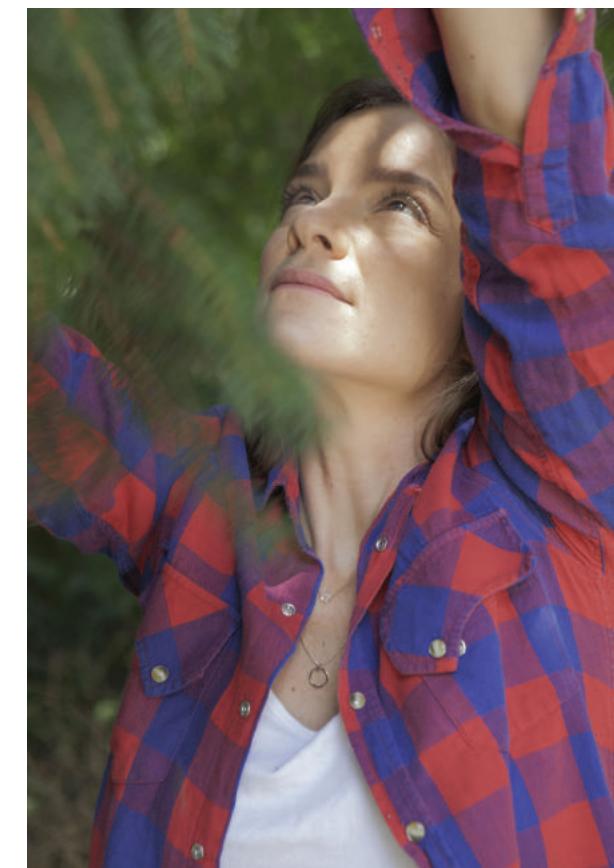
Scaldare in una pentola 300 g di latte di riso, 750 g di panna vegetale e 150 g di zucchero. Raggiunto il bollore spegnere il fuoco e aggiungere al composto 5 pezzi di aringhe. Frullare con un minipimer e lasciare raffreddare.

Una volta freddo inserire il preparato in una gelateria e azionare fino al risultato atteso.

Impiattare in una fondina una quenelle di gelato sopra a una manciata di briciole di pane e completare il piatto con le foglie e i fiori di erisimo freschi.

Gelato all'aringa

— Valeria Mosca | Wood*ing Lab (Milano)



🕒 60 min 🍴🍴🍴🍴 🟡🟡🟡🟡

Raviolone di pasta all'uovo con ricotta di bufala, erbette, tuorlo fondente ed erisimo

— Marco Rocco | Cibario (Milano)

Ingredienti

Pasta

200 g di farina 00
2 uova grandi

Ripieno

100 g di ricotta di bufala
100 g di erbette lessate
2 g di fiori di erisimo essiccato
0,5 g di semi di erisimo
1 scalogno
4 tuorli
1 albume per spennellare
30 g di parmigiano reggiano
sale
pepe
noce moscata
olio extravergine d'oliva

Condimento

100 g di burro
1 mazzetto di erisimo
80 g di parmigiano reggiano

Preparazione

Preparate la pasta fresca: in una ciotola setacciate la farina, unite le uova e impastate lentamente. Una volta che le uova si saranno assorbite, prendete l'impasto e maneggetelo alcuni minuti su un piano di lavoro leggermente infarinato. Copritelo con pellicola trasparente e lasciatelo riposare 30 minuti.

Preparate il ripieno: sbucciate e tritate finemente lo scalogno, fatelo rosolare in padella con un filo d'olio extravergine e una noce di burro, quando sarà appassito, versate le erbette lessate e ben strizzate e fate cuocere per pochi minuti.

Mettete la ricotta in una ciotola, il formaggio grattugiato e un pizzico di noce moscata e mescolate tutto con una spatola. Aggiungete ora le erbette saltate e sminuzzate, i semi di erisimo e i fiori di erisimo essiccati. Aggiustate di sale e di pepe e mescolate il tutto accuratamente.





Riprendete la pasta fresca, stendetela in una sfoglia sottile qualche millimetro aiutandovi con un mattarello lungo. Ritagliate 8 dischi con un coppa pasta del diametro di 15 cm.

Al centro di ogni disco mettete un poco di ripieno, fate una piccola fossetta e versate un tuorlo, tenendo da parte l'albume che servirà per spennellare i bordi dei 4 dischi ripieni. Su ciascun disco ripieno, adagiatene un altro e pressate delicatamente sui bordi per sigillarli e decorate con i rebbi di una forchetta.

Mettete a bollire una pentola con abbondante acqua salata. In una padella fate sciogliere il burro e aggiungete l'erisimo fresco. Quando l'acqua inizierà a fremere immergetevi delicatamente i ravioloni, uno alla volta; lasciateli cuocere solo per un paio di minuti, poi scolateli e fateli saltare nella padella con burro e erisimo.

Una volta insaporiti, trasferite un raviolone su ciascun piatto da portata e decoratelo con una spolverata di Parmigiano ed erisimo.



Un raviolo, un piatto semplice e comune, qui riproposto in forma insolita e con una sorpresa all'interno. Proprio come l'erisimo, un fiore semplice e comune, che nasconde all'interno tante virtù.

La forma del raviolo richiama un fiore e i colori sono quelli dell'erisimo, il verde della pianta e il giallo dell'infiorescenza, entrambi utilizzati per preparare la ricetta.

Menù a tre portate a base di erisimo

— Stefano Zerbini | Ristorante Melemangio
in collaborazione con Cooperativa Sociale Eureka!
Cascina Cappuccina - Melegnano

antipasto

Flan di ricotta all'erisimo e casera

primo

**Tagliolini verdi di erisimo in
brunoise di verdure di stagione su
vellutata al pomodoro pachino**

secondo

**Rollé di galletto alle erbe
profumato all'erisimo**

🕒 60 min 👤👤👤👤 🟡🟡🟡🟡

Le ricette sono tutte per 4 persone in
dose gourmet, 3 persone per dosi casa.

Le proprietà salutari dell'erisimo ci hanno stimolato ad affrontare il difficile compito di creare piatti che lo vedano come assoluto protagonista "strutturale".

La grande aromaticità e la spiccata nota amara di retrogusto rendono gli equilibri gustativi molto delicati, si consiglia quindi di rispettare le quantità consigliate.



Flan di ricotta all'erisimo e casera

Ingredienti

150 cl di latte
200 g di ricotta
80 g di casera
3 uova (togliendo metà dell'albume)
30 g di farina 00
30 g di burro
sale
pangrattato
50 g di erisimo

Preparazione

Lavate, asciugate l'erisimo e tritatelo finemente. Eliminate la buccia e riducete in dadini la casera. Mescolate insieme questi due ingredienti con la ricotta.

Preparate una besciamella densa con il burro, la farina e il latte; salate, unite la crema di rucola e subito dopo i tuorli d'uovo una alla volta. Lasciate intiepidire il composto e amalgamatevi gli albumi montati a neve.

Dividete l'impasto in 4 piccoli stampi imburrati e cosparsi di pangrattato, quindi cuocete in forno caldo per 10 minuti a 200 °C e per altri 10 minuti a 160 °C.

Impiattamento

Impiattate creando un letto di erisimo precedentemente fritto ed arricchendo il piatto con una fonduta delicata



Coltivazione di erisimo in pieno campo alla Cooperativa Sociale Eureka! di Melegnano, estate 2018.

Tagliolini verdi di erisimo in brunoise di verdure di stagione su vellutata al pomodoro pachino

Ingredienti

Pasta fresca

40 g di erisimo
300 g di farina 00
3 uova

Ingredienti Tagliolini

Vellutata

1 cipollotto
500 g di pomodoro pachino
100 cl di brodo vegetale
100 cl di latte
olio
sale

Condimento

1 peperone giallo
2 zucchine
1 melanzana
60 g di erisimo
100 g di Fagiolini
olio
sale
pepe
aglio

Preparazione

Per la pasta: per preparare la pasta verde all'erisimo mettete 40 g di erisimo fresco a lessare in un tegamino assieme a 2 cucchiaini di acqua e un pizzico di sale. Coprite con un coperchio e lasciate cuocere ed asciugare, dopodiché passatelo al setaccio per ottenere una crema liscia. Versate in una ciotola la farina setacciata, le uova (che avrete tenuto a temperatura ambiente) e la crema di erisimo, quindi amalgamate per bene gli ingredienti.

Trasferitevi quindi su una spianatoia ed impastate fino ad ottenere un impasto omogeneo; nel caso l'impasto non dovesse raccogliere completamente la farina o risultasse leggermente duro, aggiungete uno o due cucchiaini di acqua tiepida e continuate a impastare fino a quando non risulterà liscio e compatto e poi lasciatelo riposare coperto per almeno mezz'ora in luogo fresco. Dopo il riposo la pasta fresca risulterà più morbida ed elastica: preparatevi quindi a stenderla per ottenere il formato che desiderate.

Per la vellutata: per preparare la vellutata con pomodori freschi dovrete far soffriggere in una casseruola 2 cipollotti insieme a 2 cucchiaini di olio. Salate e aggiungete 500 g di pomodoro pachino. Fate insaporire per 5 minuti quindi bagnate con 100 cl di brodo vegetale caldo e 100 cl di latte tiepido.

Condimento: spuntare le zucchine e la melanzana. Raschiare le carote, pulire i peperoni eliminando i semi e i filamenti. Lavare il tutto accuratamente. Tagliare a strisciole sottili la melanzana e i peperoni. Tagliare a julienne o brunoise le zucchine e le carote. Sbucciare l'aglio, tritarlo finemente e rosolarlo insieme a metà cipolla, affettata sottilissima, in olio. Unire le strisciole di peperoni e di melanzana e farli saltare per 5 minuti circa. Aggiungere tutte le altre verdure compresi i fagiolini precedentemente lessati. Aggiustare di sale e pepe, mescolare e far cuocere per altri 7 minuti circa.

Lessare le tagliatelle in abbondante acqua salata, scolarle lasciandole leggermente umide. Rimetterle in pentola e aggiungere una buona parte delle verdure. Saltare il tutto a fuoco vivo per qualche istante per far insaporire.

Impiattamento

Impiattare creando uno "specchio" di vellutata di pomodoro ed aggiungendo i tagliolini conditi. Arricchire l'impattamento con una parte del condimento, scaglie di ricotta salata o pecorino di fossa. Tocco di erisimo fresco a decoro.

Rollé di galletto alle erbe profumato all'erisimo

Ingredienti

500 g di galletto (tipo Amburghese) disossato*
olio
pangrattato
erbe aromatiche (timo, rosmarino, erisimo fresco)
sale
pepe
brodo vegetale
cipolla rossa
1 Carota
lardo: 2 fette

* in alternativa si può usare il petto di pollo che però ha una carne più asciutta.

Preparazione

Stendete il galletto su un tagliere. Distribuite parte delle erbe aromatiche e una parte di erisimo finemente tritato sulla carne, arrotolatela e legatela utilizzando il lardo come fasciatura, con uno spago da cucina.

Unite le restanti erbe aromatiche al pangrattato e fatevi rotolare l'arrosto di pollo, facendolo ben aderire alla panure.

Fate appassire in un tegame con un filo d'olio degli spicchi di cipolla rossa e dei pezzetti di carota. Fate rosolare brevemente, unite la carne e rosolatela su tutti i lati. Poi salate, bagnate con un po' di brodo bollente e cuocete col coperchio a fiamma bassa per circa 40 minuti.

Togliete l'arrosto dal tegame, lasciatelo raffreddare per una quindicina di minuti, eliminate lo spago e servitelo tagliato a fette con il fondo di cottura filtrato e le sue verdure.

Preparate un battuto fresco di erisimo, olio, sale e guarnite le rondelle.

Nelle foto: in alto Davide Imazio, responsabile delle attività agricole alla Cooperativa Sociale Eureka!, con alcune cassette di erisimo, estate 2018; in basso il ristorante Melemangio adiacente alla Cascina Capuccina a Melegnano.



Canto (anche se sono stonato)

SWING



Canto anche se sono stonato perché

Canto / anche se sono stonato perché
sono / letteralmente impazzito per te

— Lelio Luttazzi e Leo Chiosso, *Canto anche se sono stonato* (1960)

Una canzone ironica di Lelio Luttazzi, uno dei migliori rappresentanti dello swing italiano. Il testo interpreta in modo leggero e divertito il "conflitto generazionale" tra la musica romantica e "sottovoce" degli anni precedenti e il rock & roll degli "urlatori" che negli anni '60 si affacciava prepotentemente sulla scena musicale italiana.

Un autentico inno alla "stonatura", per dire che a volte quello che conta non è la tecnica ma l'intenzione.

È stato magistralmente interpretato da Mina, che di intonazione ne aveva da vendere!

Nella fotografia: Antonio Ferrante, docente di Agronomia, controlla alcuni parametri di crescita delle piantine di erisimo cresciute nella serra della Facoltà.



— Scienziati

“Canto, anche se sono stonato; perciò cucino, anche se sono scienziato”. Così potremmo parafrasare la canzone per introdurre questo capitolo, dedicato alle ricette degli scienziati.

Per un anno intero, chiusi nei nostri laboratori in Città Studi, ci siamo dedicati a studiare questa pianta. Seminare, innaffiare, concimare; raccogliere, estrarre, analizzare; erisimo cercato, trovato e perso in mille lunghe esplorazioni sul territorio; osservato nelle foto e al microscopio e ancora più giù, nelle eliche del DNA alla ricerca della sua origine.

Abbiamo scomodato per questa piccola pianta le migliori tecnologie e i più sofisticati macchinari; l’abbiamo rivoltata come un calzino per carpirne ogni più piccolo segreto. Abbiamo fotografato, disegnato, progettato, ne abbiamo parlato allo sfinito con colleghi e ricercatori di tre diversi dipartimenti, e ne abbiamo fatto l’oggetto di diverse tesi di laurea dei nostri studenti, a Milano e non solo.

Ma dopo tutto, quando la stagione estiva ci ha regalato teneri germogli, foglie rigogliose e ruvide, fiori aromatici e saporitissimi semi, potevamo forse resistere alla tentazione di cucinare anche noi con tutto quel ben di Dio?

E allora ecco qui per voi le nostre ricette, nelle quali abbiamo messo soprattutto la nostra curiosità e la passione che anima ogni giorno il nostro lavoro,

la ricerca scientifica. Un lavoro rigoroso, che richiede impegno e tanto studio ma anche un pizzico di coraggio e capacità di improvvisare, come si fa in cucina e nel canto.

Non troverete in queste ricette “gastronomia molecolare” o altre simili definizioni modaiole; ma bensì chimica, tecnologia alimentare, microbiologia, le scienze cardine dello studio degli alimenti e delle loro applicazioni.

Angela Bassoli, chimica del gusto, e Orietta Calcinoni, foniatra teatrale, hanno instaurato grazie all’erisimo una simpatica quanto inedita collaborazione scientifica: la loro bevanda ci parla di voce, di cura e di paesi lontani da cui arrivano i “cugini dell’erisimo” a dare un tocco internazionale a questo inedito “voice drink”.

Claudia Picozzi, microbiologa, e Silvia Grassi, tecnologa alimentare, ci aprono le porte del mondo affascinante delle fermentazioni, dove batteri e lieviti amici lavorano nel loro mondo invisibile per trasformare umili succhi vegetali in preziose bevande dal gusto sorprendente.

Leonardo Scaglioni è - tra tutti noi scienziati - l'unico vero chef. Docente di chimica a Milano, prestato alla Scuola di Alta Cucina dell'Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo e idolo del gruppo di ricerca durante i pranzi collettivi nel laboratorio-cucina del dipartimento, vi incanterà con la sua delicata ricetta che ben rispecchia la sua riservatezza e la sua passione per l'arte.

Gigliola Borgonovo e - faremmo prima a dire - gli studenti della Facoltà: a decine hanno lavorato con lei, instancabile riferimento di tutto ciò che succede nel laboratorio. La "birra del cantante" è opera di Gigliola e un folto gruppo di laureandi, guidati con l'indispensabile contributo di Isaac Tonelli, tecnologo alimentare e amico di tante avventure, e di Filippo Scaglioni, agronomo e birraio per passione. La birra è dedicata a tutti i nostri studenti passati e futuri per ringraziarli dei piccoli ma preziosi contributi che sempre danno ai nostri progetti.

Nella ricerca tutto è in continuo divenire. Non c'è un punto d'arrivo, ma sempre un nuovo punto di partenza da dove ricominciare a studiare.

Cominciate allora anche voi a sperimentare la vostra sapienza culinaria; e non abbiate paura di "stonare": quello che conta è provarci!

Nella foto il team dell'erisimo in una delle serre di Facoltà. Da sinistra, davanti: Antonio Ferrante, Stella Agostini, Angela Bassoli, Patrizia De Nisi, Claudia Picozzi; dietro: Leonardo Scaglioni, Stefania Mazzini, Gigliola Borgonovo, Simon Pierce, Marta Guarise, Livia Martinetti.





👤👤 ●●●○

🕒 20 min preparazione

🕒 6 h raffreddamento

Ingredienti

5 g di foglie di erisimo
un pezzetto di zenzero
una striscia di 5/6 cm di buccia di limone
1 cucchiaino di miele
un foglio (ca. 4 g) di colla di pesce
un pizzico di curcuma
8/10 nocciole tostate
300 ml di acqua
fiori e foglie di erisimo per decorare

Voce d'ambra

— **Leonardo Scaglioni**

Preparazione

Misurare 300 ml di acqua e metterli in un pentolino, aggiungere le foglie di erisimo, lo zenzero, la buccia di limone, il miele e portare ad ebollizione. Aggiungere pochissima curcuma e attendere un minuto affinché il colore si stabilizzi ed eventualmente aggiungerne ancora. Far bollire al massimo per cinque minuti.

Mettere a bagno il foglio di gelatina in acqua fredda per qualche minuto, strizzarlo e aggiungerlo alla soluzione calda. Filtrare con un colino a maglie strette.

Prendere uno stampo di circa 15 cm di diametro e almeno 3 cm di altezza. Rivestirlo internamente con un foglio di pellicola trasparente; eventualmente bagnare l'interno dello stampo per far aderire bene il foglio. Colare all'interno la soluzione precedentemente preparata e farla raffreddare; quando è a temperatura ambiente metterla in frigorifero.

Quando la soluzione inizia a rapprendersi, inserire all'interno fiori e piccole foglie di erisimo, tenendole distanziate fra loro e facendole affondare sino a metà con l'aiuto di uno stuzzicadenti.

Rimettere lo stampo in frigorifero sino al momento dell'uso. Rovesciare quindi lo stampo su un piatto e togliere la pellicola. Tagliare il gel a pezzetti (cinque a testa) in modo che al centro di ognuno vi sia un fiore o una foglia.



Impiattamento

Servire con delle nocciole spezzettate grossolanamente e decorare con altri fiori e foglie.

L'idea mi è venuta osservando il colore delle varie tisane che stavamo preparando con l'erisimo.

Lo scopo di queste preparazioni era quello di ottenere una bevanda che avesse un benefico effetto sulla voce. I preparati avevano tutti un colore tenue tendente al paglierino più o meno carico.

*Da qui l'idea di correlare queste bevande alla voce, con un aggettivo comune. Ho pensato all'ambra, l'aggettivo ambrato connota bene un timbro vocale. **Una voce ambrata dà l'idea di una voce calda, rotonda e suadente.***

Ma per rendere bene l'idea dell'ambra il preparato doveva essere solido e di un giallo più carico.

Quindi bisognava sperimentare una ricetta i cui ingredienti avessero, sì effetti benefici sulla voce, ma che facessero virare il colore il più possibile verso l'ambrato.

Dopo vari esperimenti, quello migliore è risultato essere l'aggiunta di una piccolissima quantità di curcuma tale da dare il colore desiderato ma senza essere percepita al gusto.

Oltre a rendere il preparato gelatinoso per dare un aspetto solido, ho pensato che avrebbe ricordato ancor di più l'ambra se all'interno avessi introdotto piccole foglie e fiori di erisimo, come l'ambra ha inglobati piante e insetti.

Ho ottenuto così un preparato leggermente dolce dalla consistenza gelatinosa, giallo ambra nella cui trasparenza si vedono foglie e fiori.

Leonardo Scaglioni in versione chef, fotografato nella biblioteca della sezione di Scienze Molecolari Agroalimentari.

Accanto a lui due preziosi reperti di valore storico: un volume del *Beilstein Handbuch der Organischen Chemie* e uno dei cristalli di Wilhelm Körner, appartenenti a una preziosa collezione custodita in dipartimento.



La birra del cantante

— **Gigliola Borgonovo, Isaac Tonelli, Filippo Scaglioni**



ERISIMO PARTI AEREE ESSICcate



🕒 30-40 giorni

ingredienti per 5 litri

Ingredienti

6 litri di acqua naturale
70 g di malto in grani macinato
650 g di estratto di malto
16 g di luppolo in coni fuggle AA 5.96
5.5 g di lievito Fermentis Dry Ale Yeast, Safale s-04w
23 g di zucchero
2-6 g di erisimo parti aeree essiccate

Preparazione

La preparazione si può effettuare con un piccolo fermentatore casalingo dotato di accessori. Prima di procedere è necessario sanificare accuratamente tutti gli attrezzi utilizzati per evitare contaminazioni microbiologiche.

Si riscaldano a 60°C 6 l di acqua naturale (controllando la temperatura con un termometro), si aggiungono 70 g di malto di grano macinato e si lascia in infusione per 20 minuti.

Si rimuove il malto. Si aggiungono 650 g di estratto di malto e si porta ad ebollizione. Si aggiunge luppolo in tempistiche diverse: 6 g all'inizio, dopo 50 min altri 5 g e dopo altri 5 min 5 g insieme all'erisimo (2-6 g in un sacchettino da infusione).

Si bolle per altri 5 minuti, poi si spegne, si toglie il luppolo e si lascia raffreddare ossigenando di tanto in tanto.

Nel frattempo si prepara l'inoculo del lievito: in un pentolino portare a ebollizione 250 ml di acqua con 32 g di malto; lasciar raffreddare a 20° e aggiungere 5.5 g di lievito.

Quando la miscela è a 20°C travasare il mosto in un contenitore precedentemente sanificato lasciando indietro il fondo torbido della miscela. Inoculare il lievito e aggiungere acqua naturale sino ad un volume totale di 4,5 l.

Il recipiente viene chiuso con un gorgogliatore e il mosto viene mantenuto a 18-24°C; al termine del gorgogliamento (5-7 giorni) e quando la densità arriva al valore di 1004/6, viene aggiunto zucchero (23 g) e si imbottiglia.

Le bottiglie vengono mantenute a 18-24°C per due settimane e poi per altre due settimane in luogo fresco.



Nella foto, da sinistra:
Gigliola Borgonovo, Filippo Scaglioni
e Isaac Tonelli, fotografati nel labora-
torio di preparazione della birra pres-
so il DeFENS.



*Un parco affollato, una calda serata estiva e tanta musica: quale situazione migliore per una ottima e rinfrescante birra artigianale da bere in compagnia? Tanto più se la birra contiene il *Sisymbrium officinale*, la pianta dei cantanti che coccola le corde vocali. Una lunga notte di assordante rock e di languidi blues mette a dura prova le corde vocali più incallite e allora meglio prevenire i black out della voce con questa birra che unisce le doti officinali di erisimo alle sue note gustative un po' "rudi".*

*Per realizzare "la birra del cantante" è stato innanzitutto necessario verificare se la fermentazione alcolica può avvenire regolarmente ad opera dei lieviti (*Saccaromyces cerevisiae*) in presenza della pianta: nel caso dell'erisimo i controlli microbiologici hanno dimostrato che la fermentazione avviene senza controindicazioni o effetti collaterali indesiderati. Il gusto finale risulta leggermente erbaceo ed amaro, e si abbina bene ad uno spuntino saporito di carne o di pesce, come una tartina di pane integrale con burro e acciughe.*

AVVERTENZA: il Team del progetto *Erisimo a Milano* aderisce ad una policy sul consumo moderato e responsabile delle bevande alcoliche.

●○○○

⌚ 2 h preparazione

⌚ 7/10 gg fermentazione

quantità per 1 l di bevanda

Ingredienti

5 g di fiori di erisimo essiccati
40 g di zucchero di canna
SCOBY (coltura di kombucha)
1 l di acqua

Erbucha: bevanda fermentata tipo kombucha all'erisimo

— Claudia Picozzi e Silvia Grassi

Preparazione

Portare l'acqua ad ebollizione, mettere lo zucchero e i fiori di erisimo. Lasciare in infusione per circa 20 minuti, filtrare la soluzione con un colino e della carta assorbente da cucina per eliminare il più possibile i residui.

Lasciar raffreddare a temperatura ambiente finché la preparazione non sarà tiepida, quasi fredda, ed aggiungere lo SCOBY. Fare attenzione poiché se è troppo calda le colture microbiche all'interno dello SCOBY moriranno e non avverrà la fermentazione.

Coprire il barattolo con una garza e lasciar fermentare a temperatura ambiente per 7/10 giorni. Il tempo di fermentazione dipende dalla temperatura esterna (più è calda più veloce sarà il processo) e dai gusti (più si lascia fermentare più prevarrà il gusto acido).

Al termine della fermentazione togliere lo SCOBY (che sarà leggermente aumentato in volume) e conservarlo con un po' di bevanda fermentata in frigorifero fino alla prossima preparazione (può durare fino a 2-3 settimane).

A questo punto la bevanda può essere travasata in bottiglie di vetro e messa in frigorifero per consumarla fredda.



Con il termine kombucha si indica in generale una bevanda fermentata non alcolica a base di tè o di un infuso zuccherato. La fermentazione si ottiene grazie ad uno Scoby (Symbiotic Colony of Bacteria and Yeast), un acronimo che indica una generica colonia di batteri e lieviti tra loro in simbiosi.

Lo Scoby può contenere oltre venti specie di batteri e lieviti, tra questi giocano un ruolo importante i batteri del genere *Acetobacter*



Silvia Grassi



Claudia Picozzi presso uno dei laboratori di Microbiologia degli Alimenti del DEFENS.

e *Gluconobacter* e i lieviti *Saccharomyces* e *Brettanomyces*. I batteri sono responsabili della produzione di acido gluconico e acetico che conferiscono alla bevanda il suo gusto caratteristico.

Grazie alla fermentazione si può ottenere una bevanda arricchita in vitamine, enzimi, minerali e acidi organici. Le bevande kombucha hanno una tradizione millenaria legata ad effetti stimolanti e curativi. Ad oggi sono in corso diversi studi per provare gli effetti benefici derivanti dal consumo della bevanda, tra i quali effetto antimicrobico, antiossidante e epatoprotettivo.

A destra: piastre di semina per l'analisi microbiologica della bevanda fermentata. Dai campioni studiati si prelevano alcune gocce che vengono depositate in capsule e fatte crescere in diversi terreni nutritivi. In questo modo si può osservare la presenza di microrganismi "buoni" quali batteri, lieviti e funghi che costituiscono la normale flora microbica dell'alimento ed allo stesso tempo escludere la crescita di eventuali patogeni derivanti da contaminazioni o da processi indesiderati.





●○○○

🕒 15 min

quantità per 1 l di bevanda

Possibilmente usare frutta non trattata; in alternativa lavare accuratamente la buccia prima dell'uso.

Procurando você - voice drink

— **Angela Bassoli e Orietta Calcinoni**

Ingredienti

1 l di acqua
scorza di mezzo limone
una mela a fettine con la buccia
20 g di zenzero fresco (un pezzo di zenzero grosso come una noce)
uno o due frutti di okra fresca (bhindi, gombo)*
due cucchiari di miele
un cucchiaino di fiori di erisimo (freschi, essiccati o congelati)
due cucchiaini di semi di erisimo

Preparazione

Versare l'acqua in una pentola, aggiungere la mela tagliata a fettine con la buccia, la scorza di limone con la parte bianca, lo zenzero sbucciato a pezzetti e l'okra a fettine.

Portare ad ebollizione; bollire a recipiente coperto e a fuoco basso per 8-10 minuti.

Spegnere la fiamma, lasciare raffreddare fino a circa 60°C, aggiungere i fiori e i semi di erisimo e il miele e lasciare in infusione. Si può bere calda, tiepida o fredda. In quest'ultimo caso si consiglia di servire la bevanda con la frutta in caraffe (tipo sangria) ma senza aggiunta di ghiaccio.

* L'okra si trova facilmente durante i mesi estivi; in inverno potete sostituirla aumentando la quantità di mela e di scorze di agrumi.

“Procurando você” in portoghese significa “in cerca di te”. Per questa ricetta abbiamo cercato non solo l’erisimo ma anche i suoi “cugini” in giro per il mondo, collezionando informazioni sulle piante usate per la cura della voce nei cinque continenti.

Lo zenzero fresco (Zingiber officinale) ha proprietà batteriostatiche e antiinfiammatorie.

L’okra (Abelmoschus esculentus), detto anche gombo, bhindi o quiabo, è un vegetale molto diffuso in Asia, Africa e Sudamerica. Contiene mucillagini e pectine a basso peso molecolare dotate di una viscosità caratteristica.

Le pectine, contenute anche nella mela e nella scorza di limone, sono polisaccaridi naturali che legano l’acqua e favoriscono la formazione di gel; nel caso della voce, l’effetto percepito è quello di una sensazione di idratazione e di “lubrificazione” delle corde vocali.

Il risultato è una bevanda piacevole e vellutata, che lascia il naso libero e la gola levigata: cantare per credere!

OKRA



Nella foto, da sinistra: Angela Bassoli e Orietta Calcinoni fotografate nel giardino del Museo Botanico Aurelia Jozs di Milano.



— Ringraziamenti

Il progetto “Erisimo a Milano” è un progetto di Università degli Studi di Milano e Conservatorio di Musica Giuseppe Verdi di Milano, finanziato da Fondazione Cariplo (progetti territoriali per la città di Milano e provincia, N° 2017-1653)

Per questo libro ringraziamo innanzitutto gli autori e le autrici delle ricette, che hanno collaborato liberamente e a titolo gratuito.

Si ringraziano inoltre:

i cittadini e le cittadine che hanno partecipato alla “caccia all’erisimo”, e che hanno contribuito a costruire la mappa interattiva (tinyurl.com/mappa-erisimo-a-milano) con le loro foto e segnalazioni.

Gli studenti universitari e i dottorandi che hanno lavorato sulla parte alimentare del progetto “erisimo a Milano” durante i tirocinii e le tesi di laurea presso il Dipartimento di Scienze degli Alimenti, della Nutrizione e dell’Ambiente-DeFENS: Francesca Brancato, Samuele Tramontana, Samuele Fornelli, Guya Pavese, Chrisfaty Likibi Mbani, Sebastiano Aliquò, Alessia Cassanelli, Beatrice Pozzi, Davide Ambrosini, Lorenzo Strani, Nicola Mangieri.

Marta Guarise, che ha seguito con passione e competenza la coltivazione dell’erisimo in Facoltà e presso i partner; Nathan Zimbaldi per la paziente messa a punto delle analisi fitochimiche; Marco Molinari, che pur non essendo un laureando dell’erisimo ha lavorato tantissimo e bene per questo pro-

getto; Mimoza Upkeraj che durante il suo viaggio Erasmus dall’Albania ha scoperto l’Italia, l’erisimo e alcuni nuovi amici. A tutti loro grazie anche per le estenuanti escursioni sotto il sole alla ricerca dell’erisimo in città.

I colleghi Antonio Ferrante, Livia Martinetti, Simon Pierce, Patrizia De Nisi, Fulvia Tambone, Matteo Montagna del Dipartimento di Scienze Agrarie e Ambientali-DISAA; Stella Agostini del Dipartimento di Scienze Politiche e Ambientali- ESP; Stefania Mazzini del DeFENS; Luca Giupponi e Elisabetta Galanti del Centro di Studi Applicati per la Gestione Sostenibile e la Difesa della Montagna-GESDIMONT, pur non essendo stati coinvolti direttamente nella parte gastronomica del progetto, hanno portato informazioni indispensabili alla conoscenza di questa pianta e hanno reso possibile la sua coltivazione.

Alberto Tosca e Paola Spoleto della Fondazione Minoprio hanno seminato, coltivato e raccolto l’erisimo per noi fin dal 2016 confermandosi indispensabili collaboratori e punto di riferimento per lo sviluppo di nuove idee.

Le analisi nutrizionali sono state eseguite da Marco Ravasenghi e Franca Criscuoli.

Ringraziamo tutti gli studenti, i docenti e la Dirigente scolastica dell’IPSEOA Vespucci di Milano, Antonella Pari, per l’ospitalità e la partecipazione.

Patrizia Sollini dell’associazione MIA-Milano Informata e Attiva, è stata una delle prime persone a interessarsi a questo progetto; ha collaborato alla stesura dell’idea iniziale di questo libro e ci ha dato alcuni preziosi consigli.

Grazie a Gabriella Morini, dell’Università di Scienze Gastronomiche, che ha condiviso con noi anni di scienza e tante belle discussioni sui sapori, prima e durante la stesura di questo libro; e a Micol Rindone, farmacista e appassionata di canto, che sta curando la versione in lingua inglese di questo ricettario.

Un grazie alla società Flli Ingegneri, per il sostegno immediato al progetto, il contributo alla recinzione dell’“aiuola del canto” e per aver portato l’erisimo a Orticola, la più prestigiosa passerella del verde in città. Grazie alla società agricola Corbari, alla Floricoltura Pironi e alla Cooperativa sociale Eureka! che hanno rifornito gli chef rendendo possibile la realizzazione delle ricette.

EPO-Estratti Piante Officinali, Milano, ha analizzato alcuni nostri campioni e dato utili informazioni sull’analisi dei principi attivi.

Ringraziamo le istituzioni “verdi” di Milano che ci hanno aperto le porte. Il Museo Botanico Aurelia Josz-MuBAJ ha adottato l’erisimo, accogliendolo in modo permanente nei suoi spazi e contribuendo in modo decisivo alla divulgazione della sua conoscenza; oltre a questo, MuBAJ ci ha prestato i suoi spazi come set fotografico per le foto delle ricette. L’Orto Botanico di Brera (dove è stato seminato) e l’Orto Botanico CittàStudi (dove l’erisimo era già spon-

taneamente presente) avranno d’ora in poi il loro (e nostro) “identikit” per l’erba dei cantanti. Grazie a Marco Galimberti e a tutte le GEV-Guardie Ecologiche Volontarie di Milano per la preziosa collaborazione sul territorio. È stato un piacere portare l’erisimo al Giardino San Faustino, dove la condivisione è di casa.

Ringraziamo la Direzione del Conservatorio di Musica G. Verdi di Milano, nostro partner di progetto, per aver messo a disposizione dei nostri ricercatori i suoi spazi per la prima seduta di assaggio pubblica di una bevanda a base di erisimo, avvenuta durante il concerto “Il suono della Voce”.

Attilio Zanchi ha trascritto di suo pugno gli spartiti che abbelliscono le nostre citazioni musicali. Un grazie anche a Paola Folli, splendida vocalist e insegnante di canto, che ha assaggiato in anteprima il voice drink che trovate in questo libro.

Un ringraziamento speciale al Municipio 3 del Comune di Milano per il sostegno attivo, continuo e partecipato al progetto. Grazie a loro abbiamo portato l’erisimo in gita davanti al Politecnico e ai bambini della scuola Elementare Leonardo Da Vinci. Come docenti della Facoltà di Scienze Agrarie e Alimentari dell’Università degli Studi di Milano siamo orgogliosi di regalare a questo quartiere con il nostro ricettario il segno “vivo e vegeto” del ruolo culturale ed educativo dell’università per la valorizzazione del territorio.

La stampa di questo libro è stata realizzata con il prezioso contributo di Phyto Garda srl, Bardolino (VR). Durante una visita da loro abbiamo scoperto tra l’altro che l’erisimo cresce anche lì, libero e felice accanto a preziosi vigneti.

“Erisimo a Milano” è un progetto di Università degli Studi di Milano
e Conservatorio di Musica “Giuseppe Verdi” di Milano



Con il contributo di Fondazione Cariplo



In collaborazione con Municipio 3 – Comune di Milano



Con il sostegno di Pavarotti Milano Restaurant Museum, Fratelli Ingegnoli Milano, Fondazione
Minoprio e Eureka! Cooperativa Sociale ed il contributo di Phyto Garda e Z3xMi

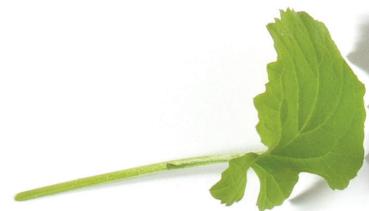


Indice

Prefazione	3
Erisimo: un'erba che si mangia?	9
Le ricette	17
Studenti e Professori	21
Flan di melanzane con coulis di pomodoro ischitano e pesto di erisimo	22
Muffin al miele ed erisimo	26
Vellutata fredda Bloody Mary erisimo e merluzzo	29
Cuochi	35
Gamberi rossi di Sicilia con gelatina di erisimo	37
Risotto Carnaroli riserva con cacio, fichi, variazioni di erisimo e il “suo” caviale	41
Risotto erisimo e blue cheese	45
Gelato all'aringa	47
Raviolone di pasta all'uovo con ricotta di bufala, erbe, tuorlo fondente ed erisimo	48
Menù a tre portate a base di erisimo	52
Scienziati	61
Voce d'ambra	65
La birra del cantante	68
Erbucha: bevanda fermentata tipo kombucha all'erisimo	72
Procurando você - voice drink	77
Ringraziamenti	80



Questo volume è stato realizzato grazie al contributo di
Phyto Garda e Z3xMi



ISBN: 9791220041065
erisimo-a-milano.it