

Erbe e fiori per la misticanza

La misticanza è un misto di erbe che si consuma crudo in insalata. Il termine infatti significa “mescolanza” e la sua composizione varia in base alle disponibilità stagionali: oltre alle classiche verdure domestiche è opportuno approfondire la conoscenza dei prodotti spontanei che si possono usare in insalata, perché sempre più sovente queste semplici e gustose preparazioni vengono richieste dalla clientela. Tali prodotti possono essere raccolti nei prati, oppure coltivati nei pressi del ristorante o più comodamente acquistati dai pochi fornitori specializzati.

Le erbe di campo

Numerosissime sono le varietà di erbe spontanee che si possono usare nelle insalate; tra queste si ricordano l'acetosella, l'achillea, l'altea, la beccabunga, la borsa del pastore, il levistico, la melissa, la piantaggine, la pimpinella, la valerianella. Se ne descrivono alcune:

- **borragine**: si raccoglie quando le foglie sono ancora giovani e non ancora completamente ricoperte dalla peluria. Anche gli splendidi fiori bluastri apportano un delicato aroma alle insalate;
- **cerfoglio**: dal sapore molto delicato, ha foglie che ricordano quelle del prezzemolo, ma di colore più chiaro e leggermente piumose;
- **crescione**: per le insalate si usano il crescione inglese (dallo stelo biancastro con foglie piccolissime) e il crescione d'acqua (dalle foglie tondeggianti). Forniscono un aroma pungente, tra il piccante e l'amaro, particolarmente stuzzicante;
- **portulaca**: è un'infestante che cresce nel periodo estivo. Le foglie giovani si abbinano bene con i pomodori crudi e con varie insalate;
- **silene** o **strigolo**: le foglie giovani e tenere possono essere usate nella misticanza.

I fiori

Anche tra i fiori ve ne sono molti che possono essere utilizzati per guarnire e insaporire le insalate, ma non vanno mai acquistati in negozio, perché vengono trattati per prolungarne la conservazione. Alcuni fiori:

- **calendula**: oltre alle teneri foglie che danno un gusto particolare alla misticanza, si possono usare anche i coloriti e saporiti fiori. I boccioli possono essere conservati ed usati come i capperi per insaporire;
- **nasturzio**: il fiore dai bei colori gialli o arancioni sboccia in estate ed ha un sapore leggermente piccante. I boccioli possono essere conservati sotto sale o sott'aceto e usati per insaporire;

- **malva**: mentre con le foglie si preparano ottime zuppe, i piccoli fiori rosa possono guarnire le misticanze;
- **primula**: foglie e fiori di primula si abbinano in particolare con la classica lattuga;
- **tarassaco** o **dente di leone**: nota per il suo potere diuretico, i suoi fiori apportano una nota amarognola alle insalate e possono essere usati sia quando sono ancora ben chiusi, sia quando mostrano i bei petali gialli.

La misticanza nelle quattro stagioni

Primavera	Acetosella, borragine, cerfoglio, cicoria zuccherina di Trieste, crescione, erba cipollina, finocchiella, fiori in genere, malva, rucola, pimpinella, tarassaco, valeriana.
-----------	---

Estate	Borragine, cerfoglio, crescione, dragoncello, erba cipollina, fiori in genere, malva, rucola, pimpinella, tarassaco, valeriana.
--------	---

Autunno o inverno	Catalogna, cerfoglio, crescione, erba cipollina, rucola, pimpinella, topinambur (tubero), zuccherina di Trieste.
-------------------------	--
