CUCINA | TREND

# Le nuove frontiere del foraging

DI ELISA POLI
16 luglio 2015

115

**Foraging, se ne parla ancora. Questa pratica antichissima, ovvero quella della raccolta di erbe spontanee, si diffonde a macchia d'olio, anche grazie ai social network**

Quando si parla di Foraging, la gente storce un po' la bocca a sentire questo nome pensando sia solo una moda. Eppure la raccolta di erbe spontanee, come si dovrebbe tradurre in italiano, è una pratica antichissima e fa parlare di sé sempre di più, anche sui social network.

Contatto Evangelia, una nostra vecchia (ma lei è giovanissima) conoscenza, di cui abbiamo parlato già qui. Ci sentiamo su Facebook, perché lei è greca ed è tornata in patria dopo qualche anno in Italia e in Spagna. In Grecia ha aperto un'attività che vende erbe aromatiche locali, **Daphnis and Chloe** (www.daphnisandchloe.com/shop). Mentre le scrivo la trovo a Tinos, un'isola dove sta facendo ricerca di nuovi produttori. Le sue erbe accuratamente selezionate finiscono non solo nelle case di tutto il mondo grazie all'e-shop, ma anche nei ristoranti e locali più di tendenza a Parigi, Londra, Milano, dove le possiamo trovare per esempio al Botanical Club, recentemente aperto.
Sempre sui social, in particolare su Instagram, incrocio grazie a hashtag come #foraging #wildherbs "**Forager's Buddy**". L'autore del profilo è George, un ragazzo cipriota che pratica foraging da più di

Forager's Buddy

Nell'isola di Cipro, mi racconta George, si raccolgono soprattutto funghi (i suoi preferiti), asparagi selvatici, capperi, carciofi, salvia, origano, finocchio, menta selvatica, cicerchia pisellina e molte altre specie vegetali. Ovviamente, continua George, bisogna stare attenti al proprio impatto sull'ambiente in modo tale da permettere alla pianta, soprattutto nel caso di funghi, la sua continuazione. In greco si dice *"pan metron ariston*", ovvero "fai tutto, ma con moderazione". Da non dimenticare infine di stare all'erta nel momento della raccolta: ci sono molti animali selvatici che possono essere pericolosi per la nostra salute, per esempio i serpenti.
Valeria Margherita Mosca Caglio, (di cui abbiamo parlato qui), anima dietro a **Wood*ing** (www.wood-ing.org), ci racconta le sue novità. "A dicembre uscirà il primo testo di foraging italiano corredato di ricette d'alta cucina, si chiamerà "Mangiare gli alberi" e sarà edito da Guido Tommasi. E non sarà l'unica novità editoriale! Con Wood*ing adesso
collaboriamo anche con Unimi e Università della Montagna (valmont.unimi.it) e siamo in partnership costante con Ersaf (Ente Regionale Per I Servizi All'Agricoltura E Alle Foreste) che ha riconosciuto in Wood*ing un mezzo scientifico di tutela ambientale. La nostra filosofia di foraging/cucina/scienza è adesso ampiamente riconosciuta e apprezzata. Siamo sempre attivi e aperti anche d'estate, periodo di cui approfittiamo per fare la raccolta di erbe".
Valeria ci lascia la ricetta di una bevanda che mette insieme l'anima foraging e la natura sperimentale del food lab di Wooding.

### Kombucha (bevanda ottenuta da tè fermentato) di pino mugo

tè verde
starter kombucha (si trova on line e nei negozi di prodotti naturali)
alcune piccole pigneo rametti di pino mugo
aceto di mela
zucchero semolato bianco

Tutte le conifere commestibili hanno generalmente un sapore delizioso oltre a contenere numerose vitamine e nutrienti. Unire i benifici del pino mugo a quelli del kombucha può dar vita a una combinazione molto positiva e organoletticamente interessante.
Per dar vita alla bevanda la prima volta (puoi può essere riprodotta dagli avanzi della prima) fare un infuso con 2 litri di acqua, 10 g di te verde e 4 pignette verdi di pino mugo o due rametti. Lasciare in infusione per circa 15 minuti e poi filtrare. Non farlo raffreddare del tutto ma aggiungere 150 g di zucchero e mescolare fino a che si è sciolto. Quando il tè è tiepido (non prima) aggiungere il fungo del

raggiunge un range tra 2,7 e 3,2 si deve togliere con le mani la coltura e un po' del liquido per riprodurre di nuovo la bevanda con un nuovo infuso. La bevande ottenuta può anche essere imbottigliata. In tal caso maturerà più a lungo diventando più secca e meno acida. Nel kombucha di pino si sviluppano nutrienti e sostanze positive per il nostro organismo come acido lattico, acido ossalico, aminoacidi, enzimi e vitamine del gruppo B1, B2, B3, acido folico e vitamina C.

ARGOMENTI

FOOD AMBIENTE ECOLOGIA


## GUARDA ANCHE

da Taboola

**Gentil sesso: maleducate come un uomo, lo spot provocazione**

**Eyeliner alato: c'è il trucco. Con un filo il risultato è perfetto**

## DAL WEB

Promosso da Taboola

**5 ragioni per cui TUTTI possono imparare una lingua in 3 settimane**
Babbel

**Nuova gamma Mellin Primi Dentini.**
Mellin