

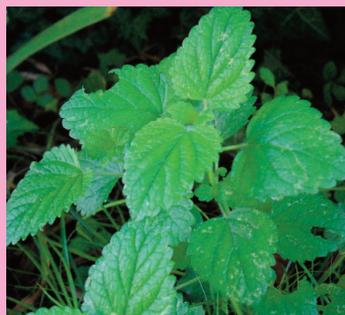


FONDAZIONE  
Cassa di Risparmio di Gorizia

Centro per la conservazione  
e la valorizzazione delle  
tradizioni popolari  
Borgo San Rocco



*Asparagi ed erbe tra  
cucina e cultura*



# RICETTE STORICHE

Mi piace qui riprendere alcune ricette che troviamo nei ricettari mitteleuropei classici della nostra zona<sup>1</sup>.

Dal *Manuale di cucina* di Caterina Prato<sup>2</sup>

## Conservazione di legumi e radici

*Per conservare senza danno alcuni giorni degli asparagi fa d'uopo avvolgerli in lini umidi e porli ritti sulla sabbia in luogo fresco. I piselli verdi si lascino in bacello, i cavolfiori si appendono singolarmente col fiore in giù in cantina o dispensa su stanghe.*

## Ortaggi conditi al burro

*Asparagi grossi (ndr. bolliti) si accomodano comunemente in un piatto ovale, i sottili e cogli steli corti sopra un piatto rotondo colle punte verso il centro. Si cospargono con pan grattato rinvenuto nel burro e si condiscono con burro bollente.*

## Asparagi con salsa al burro

### *Salsa al burro*<sup>3</sup>

*Preparansi come il soffritto di farina oppure s'impasta*

---

1 Le ricette sono riportate fedelmente rispettando grafia e testo originali.

2 CATERINA PRATO, *Manuale di cucina per principianti e cuoche già pratiche di Caterina Prato*.

3 Di fatto è una salsa besciamella al brodo.

*a mezzo d'una mestola un pezzetto di burro con un cucchiaino o più di fior di farina, aggiungendovi circa ¼ di litro di brodo freddo di carne o quello di pesce; si seguita poi a mescolare sul fuoco, finchè la salsa siasi condensata e la farina sia cotta. Indi la si ritira dal fuoco e vi si mette del burro, mestolando sempre finchè sia fuso; dopo di che la si adopera ed imbandisce subito. Col sale si può aggiungervi ancora pepe bianco, noce moscata od anche succo di limone.*

*La salsa al burro si può ammolire aggiungendo al brodo anche l'acqua, ove furono lessati gli asparagi ed il cavolfiore, lasciandola bollire con prezzemolo o con pepe bianco e agro di limone, oppure si mescola un po' di buon fior di latte acidulo, o infine 1 torlo ed un pezzo di burro fresco.*

*Asparagi. Si raschiano dai gambi teneri le fogliette a squame, ai grossi la pelle in giù, mozzando la parte ove cominciano ad essere duri; lavati e legati a mazzi, si cuociono ½ ora, e si salano. Quando si possono forare facilmente si tolgono con cura dall'acqua mediante una paletta buche-rellata o gratella del tegame (il tegame a gratella serve a lessare qualunque verdura) ponendoli sopra un piatto e, dopo sciolti, si condiscono colla suddescritta salsa al burro.*

**Asparagi grossi lessati con burro di gamberi**

*Un cucchiaino da caffè pieno di farina si frulla in alcuni cucchiaini di fior di latte acidulo, che si versa poi sugli asparagi caldi (ndr. bolliti), accomodati in un piatto; cosparsi con il pan grattato si condiscono con burro di gamberi fuso. Si guarniscono questi asparagi con code e zampe di gamberi, poi si coprono con una scodella, e posti sul focolare si lasciano bollire.*

## Burro di gamberi

*S'ottiene col friggere nel burro i gusci alquanto pestati di gamberi cotti (per 15 gamberi circa 15 deca) finchè il burro sia divenuto rosso; poi vi si aggiunge dell'acqua bollente, passando indi il tutto attraverso uno staccio fino od una pezzuola di tela. Freddato che sia se ne toglie il grasso rappreso e lo si adopera secondo prescrizione. Se non fosse netto, bisognerà liquefarlo e passarlo un'altra volta.*

## Insalata d'asparagi

*Gli asparagi vengono lessati e conditi come il cavolfiore con una miscela d'olio, aceto sale e pepe. S'aggiungono anche delle cipollette e del prezzemolo scottato, guarnendone l'orlo con cavolfiore.*

*I germogli del luppolo si preparano identicamente.*

## Zuppa d'asparagi

*Asparagi verdi, sottili e rotti a pezzi, vengono cotti teneri nell'acqua o nel brodo. Le punte dei medesimi si cuociono separatamente, il rimanente si passa e si unisce a una salsa bianca di burro, rammollita con acqua o col brodo degli asparagi, ed in questa si fanno bollire le punte, aggiugnendovi in ultimo del farcito, oppure nei giorni di magro delle cosce di rane soffritte. Al momento d'imbandire si può legare questa zuppa con 1 torlo ed un po' di burro di gamberi<sup>4</sup>.*

---

4 L'abbinamento di asparagi con rane è più frequente di quanto si possa pensare. Riporto una ricetta di *Torta d'asparagi e rane* dello chef Giorgio Busdon per molti anni cuoco al Ristorante Astoria Italia di Udine.  
*Ingredienti per 4 persone: 1 disco di pasta brisè, 24 rane, 5 cl di olio d'oliva, 1 cucchiaino di cipolla tritata, 5 cl di Tocai, 100 gr di burro, 300 gr di asparagi di Tavagnacco, 4 uova, 10 cl di latte, 50 g di parmigiano, sale e pepe.*  
*Preparazione: soffriggere la cipolla in olio d'oliva, rosolare le rane, bagnarle con metà del Tocai, salare e pepare; disossarle e rimetterle nel forno di cottura. Saltare le punte d'asparago nel burro ed il resto del Tocai; salare e pepare; unire alle rane; amalgamare le uova, il latte ed il parmigiano; mettere l'intingolo sul disco di pasta brisè; passare al forno per mezz'ora. Ricetta ripresa da: Walter Filiputti (a cura di), *La cucina del Friuli Venezia Giulia con 10 grandi ristoratori.**

## Asparagi in aceto

*Asparagi spezzati al punto ove finiscono d'essere teneri, mondati e separati secondo l'altezza dei vasi di vetro, in modo che vi resti in questi, al di sopra degli asparagi, uno spazio vuoto di due dita, si fanno bollire nell'acqua salata. Mentre sgocciolano sopra uno staccio, si fa bollire dell'aceto, versandolo ancor caldo sugli asparagi posti in una terrina. Il giorno seguente si ricuoce l'aceto mescolato con un po' d'acqua, e schiumatolo lo si versa caldo di nuovo sugli asparagi. Alcuni giorni dopo si collocano nei vetri colla punta in su, versandovi sopra dell'aceto bollito, già freddo, con un po' d'acqua, coprendo il tutto all'altezza d'un dito con dell'olio sopraffino. Si chiudono i vasi con dei tappi di sughero e carta pergamena.*

## 2. Dal *Mangiar e ber friulano* di Giuseppina Perusini Antonini<sup>5</sup>

### Zuppa di Asparagi, Piselli e Rane di vigilia

*(Sòpe di spàrcs, cesarons e croz, di vilie)*

*In burro, si frigge un po' di farina e si aggiungono asparagi e rane; a parte, in acqua, si cucinano piselli. Unito il tutto, cotto molto bene, si passa allo staccio e si versa su fettine di pane. Si può fare anche con sole verdure o con le sole rane.*

*(Ricettario del convento delle Dimesse di Udine)*

### Frittata con asparagi (*Cui sparcs*)

*Si scelgono gli asparagi più sottili, si tritano le punte verdi e tenere, e si fanno rosolare nel burro fino a cottura, e sopra si versano le uova.*

---

<sup>5</sup> GIUSEPPINA PERUSINI ANTONINI, *Mangiare e ber friulano*, p. 47.

### 3. Da *La Scienza in Cucina e l'arte di mangiar bene* di Pellegrino Artusi<sup>6</sup>

#### Sparagi bolliti

*Quest'erbaggio, prezioso non solo per le sue qualità diuretiche e digestive, ma anche per l'alto prezzo a cui si vende, lessato che sia si può preparare in diverse maniere, ma la più semplice e la migliore è quella comune di condirli con olio finissimo e aceto o agro di limone.*

#### Sparagi alla parmigiana<sup>7</sup>

*Dopo averli lessati (...) metteteli interi a soffriggere alquanto con la parte verde nel burro e, dopo averli conditi con sale e pepe e un pizzico assai scarso di parmigiano, levateli versandoci sopra il burro quando avrà preso il rosso.*

#### Sparagi gratinati

*Dopo averli lessati (...) dividete la parte verde dalla bianca e, prendendo un piatto che regga al fuoco, disponeteli in questa guisa: spolverizzatene il fondo con parmigiano grattato e distendeteci sopra le punte degli asparagi le une accanto le altre, conditele con sale, pepe, parmigiano e pezzetti di burro; fate un altro suolo di sparagi e conditeli al modo istesso proseguendo finché ne avrete; ma andate scarsi di condimento onde non riescano nauseanti. Gli strati*

---

<sup>6</sup> PELLEGRINO ARTUSI, *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene*, p. 394.

<sup>7</sup> L'Artusi non dà un nome né a questa preparazione né alle successive qui riportate.

*degli sparigi incrociateli come un fitto graticolato, metiteli sotto un coperchio col fuoco sopra per scioglierne il condimento, e serviteli caldi.*

### Sparigi con sugo di arrosto

*Se avete sugo di carne, lessateli a metà e tirateli a cottura con quello, aggiungendo un poco di burro e una leggera fioritura di parmigiano.*

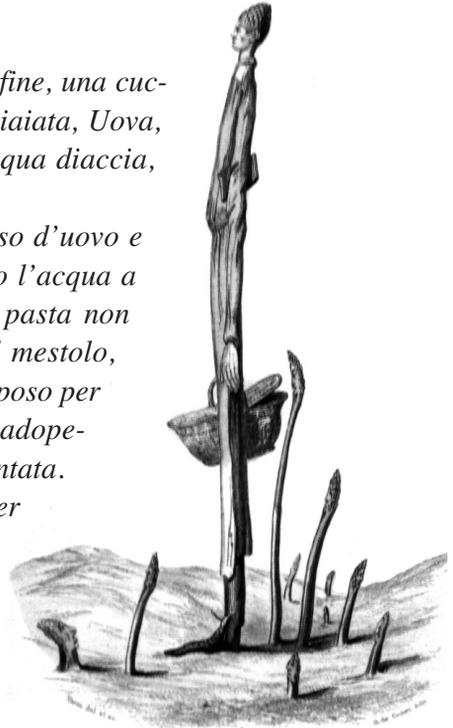
### Sparigi fritti

*In un fritto misto potete servivi le punte verdi degli sparigi avvolgendole nella pastella del N. 156.*

#### 156. Pastella per frittura

*Farina, grammi 100, Olio fine, una cucchiata, Acquavite, una cucchiata, Uova, N. 1, Sale, quanto occorre, Acqua diaccia, quanto basta.*

*Spegnete la farina col rosso d'uovo e cogli altri ingredienti versando l'acqua a poco per volta per farne una pasta non troppo liquida. Lavoratela col mestolo, per intriderla, e lasciatela in riposo per diverse ore. Quando siete per adoperarla aggiungete la chiara montata. Questa pastella può servire per molti fritti e specialmente per quelli di frutta e erbaggio.*



LE ERBE AROMATICHE, ANCHE PER LO  
STRETTO LEGAME TRA AROMA E MEMORIA,  
POSSONO AVERE UN RUOLO CULTURALE  
NELL'IDENTIFICARE LE TRADIZIONI.

**Cucina delle erbe nel Goriziano, Collio, Carso**

Oltre alle erbe ed arbusti comuni come rosmarino, salvia, melissa, erba cipollina, a Gorizia vengono impiegate:

**Armoracia Lapatifolia, Cren o Kren**

È usato sia crudo grattugiato (su prosciutto cotto caldo o su carni affumicate o su carni bollite) e sia cotto, al naturale o con mele e aceto. L'intenso utilizzo in cucina del cren riflette l'influsso asburgico nella cucina del goriziano.

**Artemisia dracunculus, Dragoncello, pehràn**

La varietà locale, a portamento più basso e forse con un profumo meno intenso dell'estragòn francese (sempre artemisia dracunculus) è principalmente usata per dolci. L'uso più famoso di quest'erba nel Goriziano è la putizza al dragoncello (*Pehtranova potica*).

**Asparagus Officinalis - *sparcs selvadis, asparagina, asparago selvatico***

Presente in cucina sia lessato e condito con olio e limone, o aggiunto a frittate di erbe e risotti.

**Assentio marino, Santònego**

Cresce spontaneamente sulle isole della laguna di Grado. Con quest'erba si prepara un liquore facendo macerare i germogli di assenzio in alcool a 90° per 2 settimane e poi abbassando la gradazione

con sciroppo di acqua e zucchero o, in alternativa, la macerazione avviene direttamente in grappa di vinaccia e l'aggiunta di qualche cucchiaino di zucchero a gusto. Questo liquore che nel passato aveva indicazioni curative, è oggi usato principalmente per piacere, a fine pasto, per il suo effetto benefico sulla digestione.

**Atriples hortense**, spinacione, *retrepis*, *redrepis*, *bietolone rosso*  
Risotti e frittate.

**Carum Carvi**, comino dei prati, *Kümmel*

Molto presente nella cucina goriziana, nella tradizione popolare aiuta la digestione, viene aggiunto sia ai crauti che alla *panada* o *paperôt* e talvolta anche al *gôlas* alla goriziana (*gulasch*) anche se non è un ingrediente indispensabile.

**Humulus lupulus**, *Urtiçòn*, *Bruscandoli*, luppolo

I germogli, raccolti sul Carso goriziano o sul Collio, sono prevalentemente usati per risotti o per frittate primaverili, dove i germogli o vengono pre-lessati o sono direttamente cotti nel burro dopo essere stati tagliuzzati.

**Maggiorana** (*majoran*)

È spesso utilizzata negli intingoli di carne come lo spezzatino ed anche nella *gôlas* (*gulasch* alla Goriziana).

**Matricaria recutita**, **Matricaria chamomilla**, Camomilla, varietà locale detta *madricaria* o *modrialca*, con foglie dal gusto molto amaro, viene impiegata nella frittata di erbe.

**Melandrium Album**, *orèl* o *orèlis di jeur*, *oreglùzzis*, *orèle* o *uarelisi di mont*

Si usa in frittate, minestre o risotti.

**Nasturtium Officinale**, *crescione, cressò, sgrisulò, astrůz*

Raccolto sul greto dei ruscelli, ha un gusto piccante e si aggiunge alle insalate.

**Papaver rhoeas**, *rosolaccio, confenòn, papaver salvadis* (germogli di papavero selvatico)

Il cespo di foglie che si sviluppa attorno alla radice all'inizio della primavera, quando la pianta è ancora poco sviluppata ed è lontana dalla fioritura, viene consumato lessato ed eventualmente saltato in pentola come verdura nota sotto il nome di “*confenòn*”. Il sapore è delicato e leggermente amaro. Viene usato molto frequentemente anche come erba per frittata, da solo o insieme ad altre erbe.

**Ruscus acileatus** o pungitopo, *Rùscli, sparcs, rusculìns*, del quale si raccolgono i germogli teneri, da lessare ed adoperare per insaporire frittate, zuppe e risotti.

**Silene vulgaris Garcke** (silene rigonfia), anche **Silene Angustifolia**, *Sclopit*

I germogli (2-3 paia di foglie sommitali) si raccolgono prima che la pianta fiorisca e solitamente si consumano cotti. Ne risultano gustose frittate, delicati risotti o gnocchetti, ottime minestre.

**Tarassaco** (*Taraxacum Offcinalis*), litrichessa

Presente sia in insalate che in minestre, viene aggiunto anche in torte salate.

**Valeriana olitoria**, valerianella, *Ardièlut, matavilz*

Pianticella a foglie carnose e balsamiche a forma di rosetta, si impiega principalmente a crudo in insalata condita con olio e aceto di vino, anche con l'aggiunta di uova sode a spicchi o nella versione *ardièlut cun li frizzis*, condita cioè con un soffritto di lardo o pancetta sfumati con dell'aceto.

## Frittata con le erbe

La frittata friulana, diversa dalle altre preparazioni italiane e dalle omettes francesi perché più alta e più morbida, è per antonomasia quelle alle *jarbuzzis* (erbette).



Le erbe possono essere usate a crudo o, meglio, cotte nel burro<sup>1</sup>. In una padella (*farsora*), preferibilmente di ferro, le erbe e le uova leggermente sbattute si mescolano finché si rapprendono<sup>2</sup>. Questa operazione fondamentale aiuta a dare cremosità alla frittata: si lascia poi cuocere con coperchio a

fuoco basso. Il segreto per una frittata alta, al di là del numero di uova impiegate, è dato dalla padella che deve essere piccola a bordi alti (le trattorie tipiche famose per la frittata hanno delle padelle fatte realizzare apposta per questo). Secondo Giuseppina Perusini<sup>3</sup>, l'altezza tipica delle frittate friulane non è una semplice questione di forma, ma di gusto, perché all'interno la frittata resta molto più soffice mentre all'esterno forma una crosticina leggermente croccante.

Le principali erbe usate sono: mentuccia, spinaci, finocchio selvatico e barbe di finocchio fresco, erba cipollina, maggiorana, basi-



<sup>1</sup> Volendo dare un colore verde brillante alla frittata, alcune erbe vanno scottate in acqua bollente e passate in ghiaccio a raffreddare. Una volta tritate si aggiungono alle altre erbe e si procede come indicato.

<sup>2</sup> Per dare maggior gusto alla frittata si può aggiungere all'impasto del formaggio grattugiato.

<sup>3</sup> PERUSINI ANTONINI G., *Mangiar e ber friulano*, Franco Angeli, Milano<sup>8</sup>, 1988.

lico, prezzemolo, aglietto, *matricaria* (*matricaria recutita* o camomilla), pimpinella (*pimpinella anisum*), *confenòn* (germogli di papavero selvatico), sclopit (silene, *nasturziium officinalis*). Si usano anche *oregluzze*, *orele di jeur* (*lychenis alba-vespertina*), *bruncuncesare* (specchio di venere), *giardòn* (*cirisium arvende*), *ardièlut* o *matavilc* (*valerianella olitoria*), *spinaze salvadie* (*campanula trachelium*), *grisolò* (*silene vulgaris*), *ruscli* o *ruscolins* (pungitopo, volgarmente chiamati asparagi selvatici), *urtizzòn* (luppolo).

Erbe queste ricercate e vendute sui nostri mercati come lo erano all'epoca di Pietro Zorutti a metà Ottocento, che le ricorda nell'ode *Invid a Tonine*, dove due innamorati, seduti in campagna si tengono per mano:

*Cun Urtizzons e rusclis  
E cuatri grans di sal  
Sintads sun t'un rivàl  
'O cenarin in pàs*

Cena che penso non soddisferebbe più gli innamorati di oggi ...

## **GNOCCHI DI SPINACI DI MONTE**

Per 6 persone occorrono almeno 2 Kg di spinaci di monte freschi. Lessate gli spinaci di monte (*spinàge di mont*, *Chenopodium bonus-henricus*), scolateli e conditeli con burro fuso e ricotta affumicata grattugiata. Metteteli al fuoco, mescolateli e ritirateli quando avranno bene assorbito il condimento.

Aggiungetevi 2 uova intere e 4 cucchiaini di farina bianca per ogni chilogrammo di spinaci di monte. Amalgamate bene il tutto. Con un cucchiaio buttate il composto nell'acqua bollente salata: si forme-

ranno dei piccoli gnocchi. Lasciateli cuocere; ritirateli e conditeli con burro cotto e ricotta affumicata grattugiata (al posto della ricotta si può usare anche un buon formaggio).

### ***FRITTATA CON LATTE E RUTA***

Un tempo si diceva che questa pietanza giovasse a guarire il male di schiena.

Sbattete 4 uova, a cui aggiungerete un mazzetto di ruta tritata sottilmente, un goccio di latte e un pizzico di sale. Cuocete, da ogni lato, in una padella di ferro.

### ***ZUPPA DI LATTE E SCLÒPIT***

Portate ad ebollizione 1 litro latte intero con ½ litro acqua e sale. Aggiungete 300 g di foglie di *sclopit* (silene) ben lavate e 100 g di riso. Portate a cottura a fuoco basso.

### ***SÒPE DI SUTÎL***

#### ***(ZUPPA ESTIVA DI ERBA CIPOLLINA SELVATICA)***

La ricetta è per 6 persone.

Ingredienti: 300 g di erba cipollina, 60 g di burro, 1 cipolla tritata finemente, 3 cucchiaini di farina 00, 1 bicchiere di vino bianco secco, 1 litro di brodo di carne, fette di pane raffermo abbrustolito, formaggio grattugiato, sale e pepe.

Preparazione: dopo aver lavato e tritato finemente l'erba cipollina, mettetela in una pentola a rosolare nell'olio insieme alla cipolla e alla farina, mescolando continuamente; versate, poi, il vino bianco

e, quando questo si è asciugato, unite il brodo, salate e pepate; fate quindi sobbollire adagio per circa mezz'ora.

### **Kren in “Tecia”**

Ricetta della Famiglia Pintar, Trattoria alla Luna, Gorizia

#### Ingredienti:

500 gr di radice di kren fresco (rafano)

500 gr di mele con la loro buccia

il succo di un limone

2 cucchiaini di zucchero

2 mestoli di brodo

1 bicchiere di vino bianco

1 pizzico di sale

2 cucchiaini di aceto

1 etto di burro

3 cucchiaini di pane grattugiato

1 mestolo d'olio di oliva



Grattugiare le mele, aggiungervi il succo di limone e poi grattugiare il *kren*; nel frattempo far bollire lentamente il vino, l'aceto, il brodo, il sale e lo zucchero. Lasciare intiepidire.

In una padella far sciogliere il burro, aggiungere il kren e la mela, insieme al pane grattugiato. Bagnare con il brodo.

Cucinare il tutto a fuoco lento per almeno un'ora mescolando di continuo finché il tutto abbia la consistenza di purea.

Si può servire come contorno a piatti di carne con una ultima grattugiata di kren e mela.