

RICETTE COL PARÜCH (BUON ENRICO) (a cura di Mariuccia Porto e Maria Teresa Ceribelli)

La leggenda narra che Enrico IV di Navarra nel 1600 decise di aprire i cancelli del suo parco reale alla popolazione affamata, permettendo di cibarsi di erbe selvatiche. Per gratitudine la popolazione gli dedicò una pianta, quel gradevolissimo spinacio selvatico che ogni cucina montana conosce (*Chenopodium bonus-henricus*), nutriente e molto ricco di ferro e vitamina B1.

Il Buon Enrico (*Chenopodium bonus-henricus*), in dialetto bergamasco "Parüch" o "Farinel", è un'erba tipica della montagna, ricca di ferro tanto da essere anche definita "spinacio selvatico". E' facile raccoglierla vicino alle baite, in prossimità delle malghe e delle cascine e le sue foglie verdi triangolari al tatto sono farinose. In cucina questa erba deliziosa può essere usata in modi diversi: si aggiunge al minestrone, scottata in acqua bollente viene ben scolata e servita come insalata, oppure è possibile farla soffriggere con burro o olio, una leggera aggiunta di panna e formaggio grattugiato e sarà il contorno ideale per una saporita salsiccia.

PASTA VERDE AL "PARÜCH"

Dosi per 4 persone:

200 g di farina 00

2 uova

100 gr. di "Parüch" lessato

Sale

per il condimento:

burro

lardo

salvia

Preparazione

Disponete la farina a fontana, sgusciatevi nel mezzo le uova, aggiungete un pizzico di sale e il "Parüch" lessato e tritato. Lavorate il composto per alcuni minuti e se fosse troppo molle aggiungete poco alla volta altra farina.

Lasciate riposare la pasta un quarto d'ora e poi tiratela a sfoglia non tanto sottile. Lasciatela poi asciugare sulla spianatoia, arrotolatela senza schiacciarla e, con un coltello a lama rettangolare, ricavate delle matassine di circa 6 mm che disferete formando dei nidi. Cuocete la pasta in abbondante acqua bollente salata e conditela con burro fuso fatto rosolare con lardo e salvia.

PARÜCH IN PADELLA

Ingredienti per 4 persone:

1 kg. di foglie di buon Enrico

½ cucchiaino di bicarbonato

1 cipolla

1 spicchio d'aglio

4 cucchiari di passata di pomodoro

olio e sale

Cuocete con poca acqua le foglie di buon Enrico. Quando l'acqua comincerà a bollire aggiungete il bicarbonato e lasciate cuocere fino a quando il gambo sarà diventato morbido. Scolate, strizzate e tritate la verdura. In una padella versate un po' d'olio e fatevi rosolare la cipolla affettata unitamente allo spicchio d'aglio. Quando la cipolla sarà ben dorata, aggiungete il buon Enrico e fate insaporire. Aggiungete la passata di pomodoro, salate e fate cuocere ancora per circa 10 minuti per fare addensare la salsa. Mescolate con cura e servite ben caldo.

BRUTTI MA BUONI AL PARÜCH

Ingredienti per 4 persone:

800 g di buon Enrico

200 g di farina bianca

200 g di ricotta fresca

2 uova più 1 tuorlo

100 g di grana grattugiato

erba cipollina

noce moscata

4 cucchiari di olio

sale e pepe

Pulite, lavate e fate cuocere in acqua leggermente salata il buon Enrico. Quando sarà cotto, scolatelo, strizzatelo e tritatelo. In una padella mettete 2 cucchiaini d'olio, l'erba cipollina tritata finemente e il buon Enrico che farete insaporire per alcuni minuti. Lasciatelo raffreddare e mettetelo in una ciotola aggiungendo la ricotta, mescolate con cura ed aggiungete circa metà del formaggio grana, le uova più il tuorlo, una grattata di noce moscata e 100 g di farina. Mescolate bene, salate, pepate e lavorate in modo da ottenere un impasto di giusta consistenza che aggiusterete aggiungendo del pane grattugiato se vi sarà riuscito troppo morbido o del latte se troppo stopposo. Preparate poi delle piccole palline che infarinerete e che tufferete in acqua bollente salata che scolerete non appena verranno a galla. Servitele calde, ben condite con l'olio rimasto ed il formaggio grattugiato.

TORTA DI PASTA BRISÉE AL PARÛCH E ZUCCA

Ingredienti:

pasta brisée già stesa
200 g di buon Enrico
400 g di zucca gialla pulita
50 g di riso
1 uovo
burro
1 piccola cipolla
1 cucchiaino di maggiorana tritata
noce moscata
sale e olio

Lessate il buon Enrico in acqua leggermente salata, scolatelo, strizzatelo, tritatelo e passatelo in padella con un po' di burro e la cipolla tritata. Lessate il riso al dente e cuocete la zucca al vapore o al forno per poterla ridurre in purea. In una marmitta riunite il buon Enrico, la zucca, il riso, l'uovo, il parmigiano, la maggiorana, un pizzico di noce moscata e condite con un filo d'olio. Adagiate la pasta brisée nella tortiera e riempitela con il composto preparato, mettete in forno caldo a 180° per circa 45 minuti.

TORTA DI SEDANINI AL PARÛCH

Ingredienti per 4 persone:

360 g di sedanini
400 g di buon Enrico
2 porri
150 g di passata di pomodoro
1 rotolo di pasta sfoglia già stesa
50 g di burro
½ l di latte
2 cucchiaini di farina bianca
200 ml di panna
4 cucchiaini d'olio
sale, pepe, cannella q.b.

Tritate i porri e fateli appassire in una padella con due cucchiaini d'olio a fuoco molto basso. Aggiungete le foglie di buon Enrico e fatele insaporire per circa 10 minuti. Unite la passata di pomodoro e salate, alzate leggermente la fiamma e fate addensare il sugo. Preparate intanto una besciamella con la farina il burro ed il latte (è meglio stemperare il burro con la farina ed aggiungere il latte bollente mescolare con cura per evitare grumi). Quando la besciamella è pronta aggiungetele la panna e un pizzico di cannella.

Fate cuocere la pasta al dente, fermate la cottura con un bicchiere di acqua fredda e conditela con la salsa di pomodoro al buon Enrico e con la besciamella. Imburrate una pirofila da forno e foderatela con metà della pasta sfoglia, versatevi i sedanini appena conditi e coprite con l'altra metà di pasta sfoglia.

Passate nel forno già caldo a 190° per circa 30 minuti.

PUNTA DI VITELLO RIPIENA DI PARÛCH

Ingredienti per 4 persone:

800 g di punta di vitello (fatta incidere dal macellaio "a tasca")
1 Kg di buon Enrico
3 uova
100 g di grana grattugiato
100 g di gherigli di noce

3 cucchiaini di pane grattugiato
1 spicchio d'aglio
3 cucchiaini di olio d'oliva
sale e pepe q.b.

Dopo averlo pulito, lessate il buon Enrico in acqua leggermente salata, scolatelo bene e tritatelo.

Mettetelo in una ciotola ed aggiungete le uova, il formaggio, i gherigli di noce tritati, il pane, lo spicchio d'aglio tritato finemente, indi salate e pepate e da ultimo aggiungete l'olio.

Lavorate bene il tutto in modo da ottenere un impasto omogeneo con cui riempirete la tasca di vitello.

Cucite l'apertura con ago e filo in modo che durante la cottura il ripieno non esca.

In una pentola portate a bollore abbondante acqua leggermente salata e poi immergete la punta ripiena lasciandola sobbollire adagio per circa 2 ore.

Quando sarà cotta, fatela sgocciolare e lasciatela raffreddare. Tagliate la carne a fette piuttosto alte e servitela fredda.