

PARLIAMO DI “LÖERTIS”

(a cura di Mariuccia Porto e Carmen Celestini)

La primavera, in casa mia, ha sempre avuto il sapore dei löertis, ovvero dei germogli di luppolo.

Oltre ad apprezzarne moltissimo il gusto, chi va pazientemente a cogliere le ruvide cimette dei löertis, traendole dall'intrico delle siepi o dai loro aggrovigliamenti alle recinzioni metalliche, riassapora nei piatti che prepara anche il piacere delle prime uscite marzoline e del risveglio della natura colto sulla propria pelle (su cui non di rado restano peraltro evidenti tracce!).

I löertis, mondati da eventuali parti meno tenere, vanno legati a mazzetto e lavati prima di lessarli brevemente in acqua bollente salata.

Dopodiché possiamo passare ad utilizzarli per le semplici preparazioni illustrate qui sotto:

Al burro versato e con una bella spruzzata di Grana Padano, ponendoli distesi in una terrina insieme a uova sode tagliate a metà (o uova al burro), come si fa tradizionalmente con gli asparagi.

In padella, passandoli nel burro o nella panna, ed aggiungendo a piacere Grana Padano o Parmigiano a fine cottura.

In frittata, tagliandoli sommariamente e mescolandoli a uova sbattute, formaggio grattugiato, sale e pepe, prima di cuocere in padella o al forno.

Risotto ai löertis

Dosando gli ingredienti in relazione al numero dei commensali, imbiandire dolcemente nel burro della cipolla tritata, rosolare il riso a fuoco vivace e spruzzare con vino bianco secco, lasciandolo evaporare.

Aggiungere quindi una generosa porzione di löertis tagliuzzati (almeno una tazza ogni due persone) e mescolare per qualche istante, sempre col cucchiaino di legno, prima di aggiungere in fasi successive del brodo bollente, fino a cottura del riso.

Mantecare con poco burro ed aggiungere Parmigiano grattugiato, lasciando riposare per qualche minuto a pentola coperta fuori dal fuoco prima di servire.

Il risotto talvolta assume un lieve colore rosato, del tutto naturale, ed è sempre apprezzatissimo.

Vi invito caldamente a provarlo, ma non sono disposta a confidare “il mio” posto segreto di approvvigionamento! Tranquilli, ce ne sono dovunque, specie nella Bassa: a voi trovare il “vostro”!

I germogli teneri del luppolo fanno capolino e oltre alle ricette che già vi sono state suggerite consiglio anche queste che ho appena provato, devo dire con molto successo.

Germogli di luppolo alle mandorle

Ingredienti:

500 gr. di germogli di luppolo

1 uovo

1 tazzina di latte

2 cucchiaini di formaggio grattugiato

1 cucchiaio di mandorle affettate

1 cucchiaino di farina bianca

sale

burro q.b.

Legate i germogli in mazzetti e fateli lessare per 10 minuti in acqua fredda leggermente salata. Scolateli e fateli saltare con il burro in una pentola. A parte intanto sbattete l'uovo con il formaggio, la farina ed il latte e salate quanto basta.

Versate il composto sopra i germogli e lasciate rapprendere a fuoco molto dolce. Quando sarà quasi

totalmente rappreso, spolverate con il formaggio e le mandorle. Continuate la cottura per alcuni minuti coprendo con un coperchio in modo che il formaggio possa fondere e servite subito.

PETTI DI TACCHINO ALLA SALSA DI LUPPOLO

Ingredienti

4 Petti di tacchino

150 g di germogli di luppolo

2 patate lesse

2 spicchi d'aglio

Latte

Sale e pepe

1 bicchiere di brodo

Sbollentate i germogli di luppolo, tritateli poi finemente insieme all'aglio. Passate le patate nel passaverdura e mettele sul fuoco aggiungendo tanto latte quanto ne basta per rendere la purea quasi liquida, a questa aggiungete il luppolo con l'aglio, amalgamate bene e poi unite le fette di

tacchino che avrete prima infarinato. Fate cuocere per 10 minuti a fuoco vivace bagnando con il

brodo. Salate, pepate e servite ben caldo.