

SALVIA FRITTA

Per fortuna nelle nostre campagne, tra il deserto primaverile degli arativi, resiste ancora qualche fazzoletto di terra gestito a prato stabile.



www.scoprirecamminando.it

In queste luminose distese erbose le variopinte fioriture delle tarda primavera richiameranno un esercito di laboriosi insetti ed altri animaletti che riempiranno di vita il prato. Ma il prato può essere oggetto di fruttuosa passeggiata anche sul finire dell'inverno, quando le piante si risvegliano, ricacciando verdi germogli.

Tra queste vi sarà senz'altro la salvia dei prati (*Salvia pratensis*), che si riconosce bene una volta fiorita, grazie alla slanciata infiorescenza dalle corolle violacee. Un po' più difficili da identificare saranno le sue novelle foglie basali, che a marzo, quando molte erbe del prato saranno ancora brulle, inizieranno a rinverdire: tenere e deliziose da mangiare. Un po' di allenamento visivo e l'utilizzo di una guida botanica dovrebbero bastare per riconoscerle, distinguendole da quelle di altre piante, non tossiche ma comunque indigeste e sgradevoli, che possono vivere in questi ambienti aperti.

Raccogliamo quindi una manciata di foglie della rosetta basale, privilegiando le più fresche e grandi. Al tatto sono molto ruvide e pelosette, soprattutto nella pagina inferiore, e questo ci aiuterà a riconoscerle anche in futuro.

Una volta a casa prepariamo la pastella per friggere e ci immergiamo le nostre foglie, dopo averle lavate naturalmente. L'antipasto è servito. Le

foglie di salvia fritte sono un piatto molto antico; se ne trova cenno persino nei ricettari medioevali. Se poi avremo raccolto qualche fiorellino di primula potremo aggiungerlo all'insalata, così da arricchire il nostro "menù di prato" primaverile.

