



## GLI AGRETTI

Agretti , “ barba di frate “ , “ senape dei monaci “ , “ lischi “ , “ rosano “ , “ bacicci “ , “ mini scordi “ , finocchi di mare “ ...tante denominazioni per questo ortaggio dalle altrettante molteplici qualità. Scientificamente sono conosciuti come i germogli della Salsola soda , appartenente alla famiglia delle Chenopodiaceae. Si tratta di una pianta alofita , ovvero in grado di resistere a condizioni estreme di salinità e alcalinità ; la sua capacità di adattamento è espressa sia fisiologicamente che morfologicamente e da essa dipendono tutte le proprietà riconosciute. Originaria dell’Europa meridionale e del Nord Africa , è oggi coltivata in tutto il Mediterraneo ; cresce in terreni ricchi di sali minerali e , non a caso , trova il suo habitat ideale lungo le sabbiose zone costiere. Si tratta di una varietà selvatica che predilige un clima temperato e prolungate esposizioni al sole. Forma cespugli e produce infiorescenze che spuntano direttamente dal fusto, alla base delle foglie. Tipicamente primaverili , gli agretti fanno la loro comparsa nei mercati a partire da Marzo fino a metà Maggio. Si presentano in mazzetti di colore verde brillante , più rossicci alla base vicino alle radici , con foglie filiformi e carnose che , con un po' di fantasia , possono ricordare la tipica barba di un frate. A una prima occhiata potrebbero essere confusi con l’erba cipollina , ma la loro foglia è più soda e presenta pienezza al taglio. Se , nonostante la descrizione , vi sembra di non averne mai sentito parlare , vi sorprenderà sapere che una varietà di questa pianta è protagonista di molte scene di film western : i cespugli erbosi che rotolano al vento nelle assolate strade americane ( detti tumbleweed in inglese ) appartengono al genere Salsola , che comprende al proprio interno numerose varietà edibili tra cui , appunto , gli agretti.

**PROPRIETA’** : Non di rado nella medicina popolare veniva impiegato l’infuso delle foglie come diuretico in caso di calcolosi renale. Poveri di carboidrati e lipidi , si caratterizzano per il sapore leggermente amaro e a tratti acidulo , da qui il termine italiano “ agretto “ . Sono una verdura delicata che va consumata fresca , o tenuta in frigo per non più di qualche giorno. In cucina sono molto versatili , ottimi come contorno o come ingrediente originale di invitanti insalate , focacce e frittate ; possono essere bolliti , a seconda del gusto personale , o semplicemente cotti a vapore per mantenere intatte le proprietà. Prima di cucinarli è necessario pulirli con cura , eliminando le radici con un coltellino ,tagliando la parte finale del gambo , più coriacea e poco saporita , effettuando poi diversi risciacqui per rimuovere eventuali tracce di terra. Un piccolo trucco per mantenere vivo il colore anche dopo la cottura è quella di immergerli , da crudi , in una bacinella di acqua e ghiaccio : si eviterà così l’ossidazione e gli agretti rimarranno croccanti.

**COLTIVAZIONE :** Sia che abbiate un orto , sia che teniate i vostri ortaggi sul terrazzo , con alcuni accorgimenti potrete provare a coltivare degli agretti . In entrambi i casi , è indispensabile assicurare alla barba di frate un'esposizione soleggiata e luminosa , anche in inverno. La modalità più diffusa di coltivazione è la semina. Per essere sicuri della germogliazione si raccomanda di effettuare una semina molto fitta , poco di sotto la superficie del terreno e , preferibilmente , tra la fine dell'inverno e l'inizio della primavera. Non saranno necessarie annaffiature frequenti , se non nel caso di prolungati periodi di siccità : la barba di frate è una pianta resistente , in grado di gestire molto bene le riserve d'acqua. Gli agretti potranno essere raccolti a circa un mese dalla semina , quando raggiungeranno i 15cm di altezza. Non conviene aspettare oltre : con l'andar del tempo , infatti , si va incontro alla lignificazione dei fusti , scompare il tipico colore verde dei germogli e le piante non sono più commestibili.

**CENNI STORICI :** Oggi la Salsola soda viene coltivata quasi esclusivamente per uso alimentare , ma in passato non è stato sempre così. A partire dalla seconda metà del Settecento dalla sua combustione veniva infatti ricavato il carbonato di calcio , o soda , materia prima indispensabile per la produzione di vetro e sapone. Grandi coltivazioni di quest'ortaggio si trovavano in spagna ( dove è nota con il nome di barilla ) a scopo industriale e , soprattutto , nella laguna veneziana , per rifornire le vetrerie della città. Il celebre vetro di Murano veniva prodotto artigianalmente proprio grazie alle ceneri ricavate dalla combustione di queste piante. Le autorità della Serenissima Repubblica di Venezia furono sempre molto attente alla sua salvaguardia fino a quando , con il passare del tempo , questo metodo di ottenimento del carbonato fu abbandonato in favore di processi più convenienti.

Fonte : NaturaSI Magazine ( Marzo/Aprile 2017 )

### Ricetta : GLI SPAGHETTI CON AGRETTI

Ricetta per : 2 porzioni

Tempo di preparazione : 40 minuti

Tempo di cottura : 15 minuti

Pronto in : 50 minuti

Difficoltà : facile



**INGREDIENTI :** 300 / 500 g di agretti

½ bustina di pinoli

20-40 arachidi snocciolate tostate

140 g di spaghetti

15 pomodori ciliegino ( da fare confit )

3 spicchi di aglio

olio extravergine di oliva

parmigiano

sale e pepe

alcuni fiori di borragine ( solo il

capolino )

PROCEDIMENTO : 1) Preparare i pomodori confit. Mettere 15 pomodori ciliegino tagliati a metà in forno a 200° per circa 15 minuti , con una spolverata di zucchero e un filo di olio , finchè saranno appassiti e leggermente caramellati. Nel frattempo , lavare gli agretti , togliere le radici , tagliarli a circa 5 cm e sbollentarli in acqua salata per qualche minuto , quindi scolare (conservando l'acqua di cottura ).

2 ) In una padella ampia ( che al termine dovrà contenere anche la pasta ) mettere 3-4 cucchiari di olio con 2-3 spicchi di aglio : far soffriggere un po' l'aglio e poi toglierlo ,aggiungere gli agretti e i pomodori confit. Saltare il tutto in padella con qualche minuto.

3 ) Preparare gli spaghetti facendoli bollire nella stessa acqua di cottura degli agretti , poi scolarli al dente. Mentre la pasta cuoce , tostare arachidi e pinoli in un padellino.

4 ) Unire gli spaghetti scolati agli agretti , aggiungere le arachidi e i pinoli tostati , spadellare per qualche minuto finchè non si forma una lieve cremina , completando così la cottura degli agretti.

5 ) Servire nel piatto gli spaghetti ancora fumanti , spolverare con scaglie di parmigiano , pepe e alcuni fiori di borragine.

....Buon appetito dalla Cooperativa Biolatina.

Fonte : Biolatina

A cura di Mulino Valkiria , notiziario on line d'informazione agricola , enogastronomica , energetica e ambientale