

29 Marzo 2019

In Veneto comincia la stagione dei delicati bruscardoli

Le erbe spontanee dalle grandi qualità nutrizionali si raccolgono tra marzo e maggio e diventano protagoniste dei piatti della tradizione veneta



Veneto

Per i bambini veneti i fiori dei bruscardoli sono sempre stati un'occasione di gioco, per gli adulti un appuntamento primaverile con la tradizione da portare anche a tavola. In Veneto tra marzo e maggio **i bruscardoli**, o germogli di **luppolo selvatico**, crescono lungo i fossi e dove c'è fresco e più umidità.

In molti li confondono con gli asparagi selvatici con i quali, però, non hanno nulla in comune. Lunghi circa 20 cm le parti utilizzate in cucina sono le cime, le foglie e anche il gambo quando è tenero. È bene consumarli freschi appena colti, ma si possono anche conservare per alcune ore sistemandoli in un bicchiere con dell'acqua o più a lungo in frigorifero avvolti in un canovaccio inumidito che possa mantenerli freschi più a lungo. Prima del consumo devono essere lavati con cura sotto l'acqua, magari utilizzando anche del bicarbonato.

Sono molto apprezzati per il loro **gusto delicato e leggermente amarognolo**, oltre che per le loro **proprietà nutrizionali**. Si utilizzano per preparare **frittate**, specie i gambi più morbidi, **minestre** o piatti della tradizione veneta come i **tortelli trevisani**, **gnocchi** e **risotti** (perfetto il riso Vialone nano). Ma si possono anche gustare semplicemente lessati ? bastano cinque minuti o poco più in acqua bollente ? e conditi con olio, sale, limone o peperoncino.

Considerate erbe spontanee dalle **virtù salutari**, i bruscardoli sono utilizzati anche per le loro proprietà **depurative, diuretiche e tonificanti** grazie all'apporto di **vitamina A e sali minerali**. Sono anche considerati stimolanti delle funzioni epatiche e sedativi. Dalla loro anche il pregio di essere perfetti alleati delle diete ipocaloriche. Basti pensare che 100 grammi di bruscardoli contengono solo 10 kcal.

In Veneto i bruscardoli sono talmente amati che, nel mese di aprile a Quinto Vicentino, si celebra la Sagra

del bruscandolo che propone in numerose specialità.
