

Frittata con gli asparagi selvatici

Pubblicato: Lunedì 11 Aprile 2016



Nuova ricetta suggerita dal nostro appassionato cuoco Pierre Ley che ha anche [pubblicato un ebook che porta lo stesso nome di questa rubrica](#) e che [ha appena pubblicato un ebook di interessanti e curiose ricette](#):

Poco praticata, più per la scarsa conoscenza della tradizione e delle erbe di stagione che per la difficoltà invero assente, questa frittata antica e campagnola soddisfa, appaga e rallegra stomaci e cuori.

In questi giorni di alternanza tra pioggia e sole la natura delle nostre Prealpi è in pieno risveglio, regalando all'attento passeggiatore piccoli tesori di nostrana gastronomia. Tra questi gli asparagi selvatici, piccoli, sottili, dal verde intenso e dal sapore più amarognolo ma tanto più gustoso di quelli coltivati. Una campestre felicità da consumarsi in tutta semplicità, con due uova, magari recuperate dal pollaio, proprio o del vicino.

Potrebbe essere l'ultima moda tra le tendenze alimentari che ci provengono da oltreoceano, con nomi ammalianti come "freegan", ovvero consumare solo cibi "recuperati" gratuitamente, o "foraging", cioè procurarsi il cibo raccogliendo ciò che la natura offre. Forse meglio considerarlo semplice, solido buonsenso delle generazioni che ci hanno preceduto e che il "foraging" lo praticavano per necessità, senza pertanto rinunciare a sottili sfumature culinarie.

La "fritàda cun la spargina", da non confondersi con "l'asparagina" che è invece il luppolo selvatico, altresì chiamato "luertis", dei nostri primi ricordi gastronomici, è in verità una pietanza raffinata e delicata, degna di rivaleggiare con la titolata cugina francese "omelettes aux fines herbes".

Procuratisi degli asparagi selvatici, "foraggiando" nei boschi o acquistandoli dalla bancarella di qualche mercato, se ne elimina la parte legnosa del gambo sottilissimo e si separano le punte dalla parte verde. Si trita quest'ultima grossolanamente e la si mette a soffriggere in olio e burro. Appena si ammorbidisce si uniscono le uova approntate a frittata, cioè sbattute-ma-non- troppo con un goccio di latte, una spolverata di parmigiano, sale e pepe. Si distribuisce per bene il composto, e quando comincia a rapprendere si dispongono in superficie le delicate punte. La si finisce vuoi coprendola col coperchio vuoi sotto il grill in forno, e quand'anche la superficie sia cotta si porta in tavola senza indugi. Ad attenderla un vino, rosso o bianco, senza pretese e di buona beva, miglior compagno di questi semplici, campestri piaceri.

[Qui l'ebook di Pierre Ley](#)

di [Pierre Ley](#)