

## L'erba dei pezzenti o vitalba: cucina povera che diventa cucina di ricerca

di Commercialista Gastronomico

Pubblicato il 28 settembre 2019

Il Commercialista Gastronomico vi racconta del recupero di una pianta della cucina povera: la vitalba o erba dei pezzenti. E' l'occasione per alcune riflessioni sulle recenti tendenze della cucina

L'erba dei pezzenti o vitalba (nome scientifico *clematis vitalba*), cioè la vite alba o bianca, è un'erba spontanea, un infestante della vite.

In passato, quando l'Italia era un paese sostanzialmente povero e contadino, rappresentava un'importante integrazione al raccolto e a quanto poteva essere messo in tavola, nonostante sia una pianta con possibili effetti indesiderati: la vitalba, oltre avere proprietà medicali, ha anche proprietà tossiche irritanti per il nostro organismo.

Si chiama anche erba dei pezzenti perché era usata dai mendicanti per procurarsi ulcere e irritazioni sulla pelle che facilitassero la raccolta di elemosine.

Nonostante questi effetti la vitalba è anche una pianta commestibile, può sembrare strano, ma essendo una pianta facile da reperire è stata da sempre mangiata nelle zone di campagna in cui cresce. Molte specialità gastronomiche italiane nascono dalle tradizioni di una cucina povera, se non poverissima, che doveva inventare piatti gustosi con gli ingredienti messi a disposizione sul territorio. Fino a non troppo tempo fa la cucina era a "chilometri 0" non per moda ma per necessità.

### La vitalba nel menu: tendenze gastronomiche

Il boom economico degli anni 60, la diffusione della grande distribuzione e le migliori possibilità di conservazione degli alimenti hanno cambiato totalmente il panorama gastronomico italiano: l'alimentazione è migliorata dal punto di vista quantitativo, ma si è standardizzata. I prodotti della cucina povera sono scomparsi dalle tavole delle famiglie abbastanza in fretta: la possibilità di mangiare un piatto di pasta ed una fetta di carne con regolarità hanno relegato in secondo piano tanti piatti della tradizione.

E' interessante notare che è avvenuto un cambio di mentalità: col tempo si è tornati alla riscoperta dei piatti poveri della tradizione, quelli su cui si basa gran parte del turismo enogastronomico nel paese e per cui è nota la cucina italiana nel mondo.

A volte si cita il caso della polenta, piatto povero per eccellenza nel Nord Est, ma i casi sarebbero anche troppi: oggi i piatti poveri costano, in alcuni casi anche molto, perché sono diventati cibo ricercato e a volte di lusso. A volte si è trattato di piatti quasi rifiutati, la vitalba è un esempio perfetto: perché mangiare un'erba che può essere tossica quando posso trovare al supermercato tutte le verdure possibili anche fuori stagione?

Oggi il recupero della cucina antica è un fenomeno sia culturale che economico, soprattutto in un paese come l'Italia in cui esiste una specialità enogastronomica per ogni paesino. Gli imprenditori della ristorazione che puntano sulla tradizione devono offrire non solo prodotti di qualità legati alle tradizioni locali (più o meno spurie) ma devono anche aggiornare le proprie proposte.

La vitalba è uno di quegli ingredienti che riescono ad arricchire il menu solleticando al fantasia dei clienti: per tanti si tratta di una novità mai sentita, per altri si recupera un piatto che hanno assaggiato (in un passato lontano) e che possono tornare a riassaporare.

## **VUOI APPROFONDIRE IL CONTROLLO DI GESTIONE NEL MONDO DELLA RISTORAZIONE?**

**VIENI ALLA NOSTRA FULL IMMERSIONE DEL 3 OTTOBRE 2019**

**RELATORE ALESSANDRO MATTAVELLI**

### **Come preparare la vitalba**

Preparare la vitalba è facile, più difficile sarà trovarla dal fruttivendolo.

Ricordiamo che si usano solo le punte dei germogli freschi, che vanno colti prima che spuntino i boccioli.

I germogli, di cui è necessaria una certa quantità, perché sono di dimensioni ridotte vanno bolliti in abbondante acqua salata.

Successivamente possono essere usati per preparare una frittata o resi croccanti per la frittura singola.

28 Settembre 2019

Luca Bianchi