Interreg ALCOTRA

biodiversità stellata
biodiversité étoilée

Fonds européen de développement régional
Fondo europeo di sviluppo regionale

Biodiversità stellata/ Biodiversité étoilée

2021-2022

Progetto n. 8503 “Biodiversità stellata/Biodiversité Étoilée”
finanziato dal programma Interreg V-A Francia-Italia
ALCOTRA 2014-2020

IL PROGETTO

In linea con il programma di cooperazione transfrontaliera Interreg V-A Francia-Italia ALCOTRA 2014-2020, la **Città di Alba**, unitamente ai partner **Commune du Bourget-du-Lac, Ville de La Motte-Servolex**, **Comune di Cogne** e **GAL Langhe Roero Leader**, ha preso parte al progetto "*Biodiversità Stellata/ Biodiversité Étoilée*", volto alla realizzazione di attività di sensibilizzazione legate alla biodiversità.

L'obiettivo generale da porre al centro della cooperazione è aumentare la conoscenza del valore della biodiversità per il territorio e per le persone.

OBIETTIVI SPECIFICI

Coinvolgere gli attori della filiera della ristorazione e del turismo nella valorizzazione della biodiversità alimentare

Accrescere le competenze sulla biodiversità alimentare negli attori della filiera della ristorazione e del turismo

Responsabilizzare chi vive e visita il territorio sul valore della biodiversità alimentare

1. SENSIBILIZZAZIONE

TARGET: CITTADINI E TURISTI

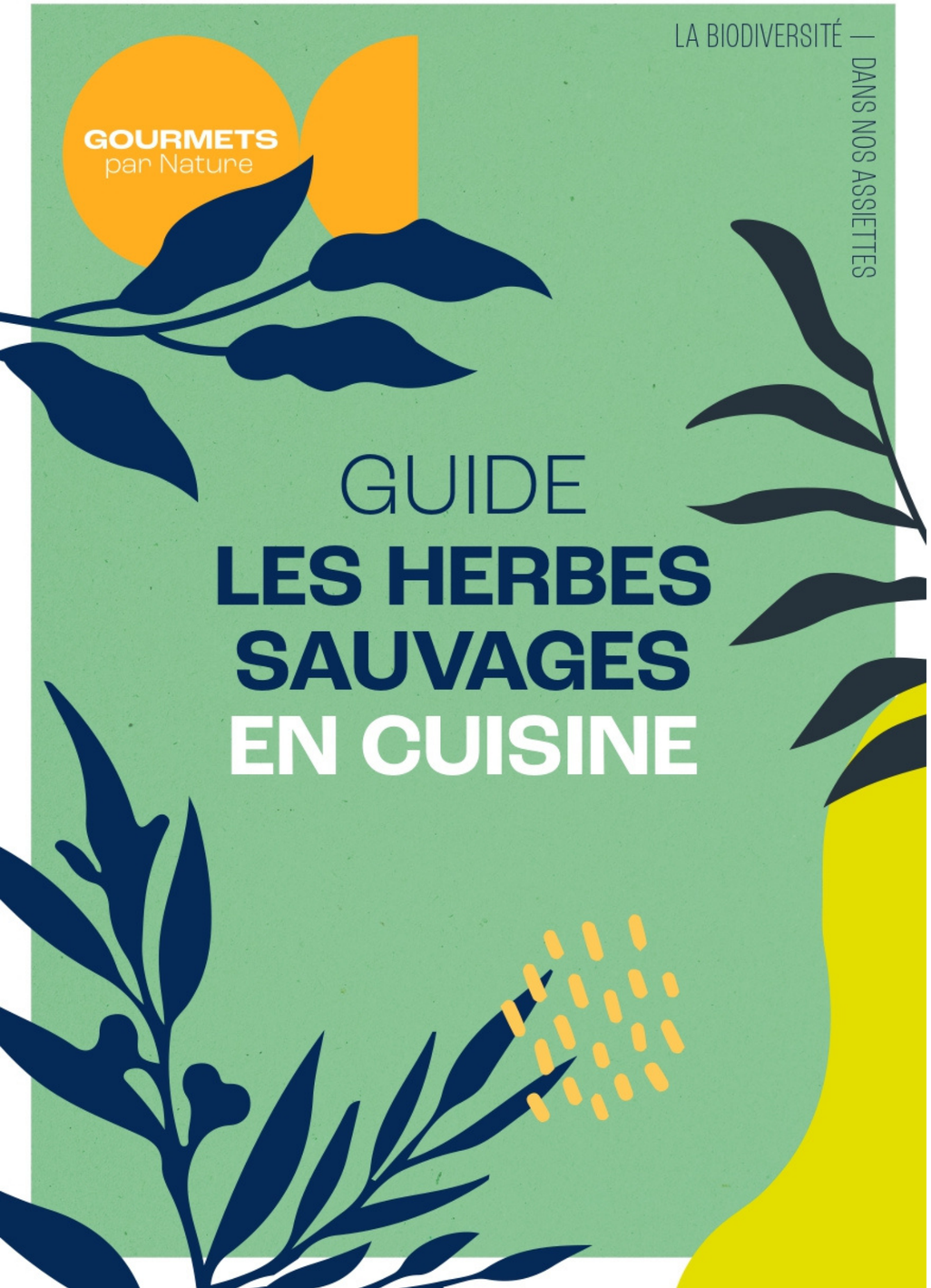
Biodiversité O jardins
Livertin Experience
Picnic in Vigna
Biodiversità e Mixology
Orti Aperti
Déblocage
Le eccellenze enogastronomiche di Cogne
Gourmets par Nature
Guida all'uso delle erbe spontanee in cucina
Questionario sulla biodiversità agroalimentare

Interreg
ALCOTRA
biodiversità stellata
biodiversité étoilée
Fonds européen de développement régional
Fondo europeo di sviluppo regionale

PICNIC IN VIGNA

Alba, 23-24 aprile 2022

Visita guidata della vigna urbana dell’Istituto superiore “Umberto I”della Città di Alba seguita da un picnic in vigna con menù a base di erbe spontanee locali e prodotti freschi, tipici della stagione primaverile.



GUIDA ALL'USO DELLE ERBE SELVATICHE IN CUCINA

Mini-guida realizzata in conclusione agli eventi dedicati al riconoscimento, alla raccolta e all’utilizzo in cucina delle principali erbe spontanee commestibili del territorio di Langhe e Roero e della Savoia.

BIODIVERSITÀ, L'ESSENZA IN UN MENÙ AUTENTICO

Gemma, la cuoca delle Langhe per eccellenza, celebra il progetto italo-francese "Biodiversità Stellata" immaginando un pranzo a base di erbe spontanee: «Evocano emozioni che appartengono alla collettività»

Enrico Fonte

«Buoni. Tanto buoni. Buoni che emozionano...». Quando parla dei ravioli alla borragine, Gemma Boeri si illumina. «Lo dico in generale, non pensando necessariamente a quelli che preparo io - puntualizza la proprietaria della storica osteria di Roddino che porta il suo nome -. In quei "plin" c'è un ripieno speciale».

Abbiamo interpellato la cuoca delle Langhe per eccellenza con un obiettivo preciso: far comprendere come le erbe spontanee al centro del progetto italo-francese "Biodiversità Stellata/Biodiversité Étoilée" - promosso dal Comune di Alba assieme ai partner Le Bourget-du-Lac, La Motte-Servolex, Comune di Cogne e Gal Langhe Roero Leader, sotto il cappello di Alcotra Interreg V-A - costituiscano un elemento essenziale della cultura identitaria e gastronomica territoriale.

Ma torniamo ai ravioli alla borragine e al loro ripieno "speciale". «Non serve nessun ingrediente segreto - prosegue Gemma -. La borragine, nella sua semplicità, va oltre il gusto e, unendosi con la pasta all'uovo fatta a mano e con la ricotta, diventa un racconto, parla di tutto quello che sono le colline, della natura che le circonda, delle persone che le abitano o che le hanno abitate».

E lo stesso vale per la variante preparata impiegando la pianta del papavero. «Va presa prima che sboccino i fiori. Regala anch'essa un ripieno straordinario». Borragine e papaveri, dunque. Ma di versioni alternative se ne potrebbero immaginare altre. Tutte unite da un denominatore comune: le erbe spontanee che crescono tra vigneti e noccioleti dell'Albese o lungo i versanti transfrontalieri. Erbe che, appunto, "parlano", emozionando. «Sono state mia nonna e mia mamma a farmele conoscere - racconta Gemma, con gli occhi pieni di commozione -. Andavamo a raccoglierle assieme, nei campi oppure lungo le strade. Oggi le raccolgo ancora io ma c'è anche qualche parente che me le porta. In primavera, sono gli ingredienti migliori».

ACETOSELLA

Oxalis Acetosella

NOMI COMUNI: Alleluja, Pentecoste, Lambrusca, Erba dël coco, Erba brusca

FAMIGLIA BOTANICA: Ossalidacee

CARATTERISTICHE: erba perenne piuttosto gracile, presenta foglie divise in tre lembi, ciascuno dei quali richiama la forma di un cuore; le foglie hanno anche un'altra caratteristica particolare, ovvero di notte si richiudono su sé stesse. I fiori, invece, sono caratterizzati dalla presenza di cinque petali che si presentano in una colorazione che comprende tonalità di bianco e rosa. Il frutto contiene al suo interno una decina di semi

DOVE CRESCE: in zone fresche, caratterizzate da ombra e umidità; la si trova anche sui muri, a patto che siano ben riparati

COSA SI MANGIA: le foglie fresche

COME CUCINARLA: in insalata (ma in quantità non eccessive), è perfetta pure da impiegare per intingoli e salse, a cui assicura una punta acidula

CAMPANULA COMMESTIBILE

Campanula Rapunculus

NOMI COMUNI: Raperonzolo

FAMIGLIA BOTANICA: Campanulacee

CARATTERISTICHE: erba bienne che si caratterizza per la presenza di una radice carnosa biancastra oltre che per un fusto lungo, che può raggiungere anche gli 80 centimetri. Le foglie sono ovali in basso e allungate nella parte alta. Da segnalare anche la presenza di una capsula a forma di cono al cui interno sono contenuti i semi

DOVE CRESCE: nei luoghi più freschi caratterizzati da erba; la si può trovare anche lungo percorsi tracciati

COSA SI MANGIA: foglie e radici

COME CUCINARLA: le radici possono essere bollite e poi condite a piacimento; le foglie possono essere preparate come spinaci o in insalata

BORRAGINE

Borrago Officinalis

NOMI COMUNI: Boraj, Boragia, Borrana

FAMIGLIA BOTANICA: Borraginacee

CARATTERISTICHE: pianta annua, si distingue per la peluria di color biancastro di cui è coperta; le foglie si presentano in forma ovale e sono ruvide; i fiori hanno cinque petali chiari, piuttosto appuntiti; frutto con quattro acheni rugosi. Ciascun di essi conta circa una decina di semini

DOVE CRESCE: facile da coltivare, compare spesso in orti o aree che presentano anche altre colture

COSA SI MANGIA: le foglie (a patto che siano ancora piuttosto tenere)

COME CUCINARLA: è possibile friggerla oppure usarla per ripieni

CARLINA

Carlina Acaulis

NOMI COMUNI: Cardo di San Pellegrino, Batticristi, Arasch, Arciciòch ed montagna

FAMIGLIA BOTANICA: Composite

CARATTERISTICHE: può essere bienne o anche perenne; si caratterizza per le radici, che si presentano affusolate; è pungente e ha foglie allungate; i petali bianchi sono visibili nelle giornate di bel tempo; quando l'umidità cresce oppure di notte, i fiori si richiudono

DOVE CRESCE: si può trovare tanto in collina quanto in montagna, in aree erbose ma anche in spazi pietrosi

COSA SI MANGIA: sono commestibili le radici e il fondo del bocciolo

COME CUCINARLA: la radice viene solitamente impiegata per la preparazione di decotti, mentre il fondo del bocciolo può essere cucinato alla stregua di un carciofo, di cui peraltro ricorda sapore e caratteristiche

RAVIOLI ALLA BORRAGINE

Ingredienti

uova | farina 00 | farina di semola | ricotta | borragine | prezzemolo | parmigiano grattugiato | olio | sale

Preparazione

Lavare bene la borragine. Portare a ebollizione una pentola d'acqua e far cuocere le foglie per circa 15 minuti. Scolarle e farle raffreddare. Nell'attesa, fare l'impasto per i ravioli. Versare la farina 00 su una spianatoia, fare la fontana e rompere le uova al suo interno. Aggiungere il sale a piacere. Impastare fino a ottenere un panetto compatto. Avvolgerlo nella pellicola e metterlo in frigo per 30 minuti.

Tritare la borragine e il prezzemolo e unire il tutto in una terrina con la ricotta e il parmigiano grattugiato. Prendere l'impasto, dividerlo in più parti e stenderle fino a farle diventare dei fogli elastici e sottili. Posizionare vicino al lato lungo della sfoglia dei mucchietti di composto, lasciando un po' di spazio l'uno dall'altro. Ripiegare la pasta sul ripieno facendo combaciare i due lati lunghi. Tagliare la sfoglia con il tagliapasta, separando così i mucchietti e appiattire un po' l'impasto con le dita. Quando tutti i ravioli saranno pronti, dare una spolverata con la farina di semola. Ora sono pronti per essere cotti in pentola, conditi a piacere e serviti caldi.

E i modi per declinarle in cucina sono tanti. Tutti semplici, ma capaci di esprimere al meglio l'essenza della biodiversità vegetale.

«Con le erbe selvatiche, oltre ai primi piatti - spiega la cuoca -, si possono cucinare antipasti e contorni. Penso soprattutto alle insalate. Le preparo con la cicoria, il tarassaco e, a volte, con i fiori delle primule, con l'insalata del bastone o con la pimpinella. Poi le servo quasi al naturale, condendole soltanto con un pizzico di olio o aceto. Oppure le fritta-

LA QUINTESSENCE DE LA BIODIVERSITÉ **DANS UN MENU AUTHENTIQUE**

Gemma, la « cuisinière par excellence » de la région des Langhe, célèbre le projet franco-italien *Biodiversité Étoilée* en imaginant un repas à base de plantes sauvages : « Elles évoquent des émotions relevant du domaine de la collectivité »

« Bons. Très bons. Tellement bons que c'en est émouvant… ». Lorsqu'elle parle des raviolis à la bourrache, Gemma Boeri s'illumine. « Je le dis en général, sans nécessairement penser à ceux que je prépare moi-même – précise la propriétaire de la taverne historique de Roddino qui porte son nom. Dans ces "plin" (raviolis typiques de la région), il y a une farce d'exception ».

Nous nous sommes adressés à la cuisinière par excellence des Langhe dans un but précis : notre objectif est de montrer de quelle manière les herbes sauvages – qui sont au cœur du projet franco-italien *Biodiversité Étoilée / Biodiversità Stellata* promu par la Commune de Alba avec ses partenaires Le Bourget-du-Lac, La Motte-Servolex, la Commune di Cogne et le Groupe d'Action Locale Gal Langhe Roero Leader et chapeauté par Alcotra Interreg V-A – constituent un élément essentiel de la culture identitaire et gastronomique territoriale.

Revenons maintenant aux raviolis à la bourrache et à leur farce « d'exception ». *« Il n'y a besoin d'aucun ingrédient secret* – poursuit Gemma. *La bourrache, dans sa simplicité, va au-delà du goût et, en s'unissant à la pâte aux œufs faite main et à la ricotta, elle devient narration, elle raconte tout ce que représentent les collines, elle parle de la nature qui les entoure et des gens qui y habitent, ou qui y ont habité ».*

> On commence par les raviolis à la bourrache et on passe ensuite aux *frittatine* et aux salades.

Et il en est de même pour la variante préparée en utilisant la plante de coquelicot. *« Il faut la cueillir avant que les fleurs s'épanouissent. Elle offre également une farce extraordinaire ».* Bourrache et coquelicots, donc. Mais on pourrait imaginer d'autres versions. Elles sont, dans tous les cas, réunies par un même dénominateur commun : ces herbes sauvages poussent entre les vignobles et les plantations de noisetiers de la région de Alba, ou le long des versants transfrontaliers. Des herbes qui, justement, « parlent » en émouvant. *« C'est ma grand-mère et ma mère qui me les ont fait connaître* - raconte Gemma, les yeux pleins d'émotion -. *Nous allions les cueillir ensemble, dans les champs ou le long des routes. Aujourd'hui j'en cueille encore moi-même, mais il y a aussi quelques membres de ma famille qui m'en apportent. Au printemps, ce sont les meilleurs ingrédients ».*

Et il y a beaucoup de façons de les décliner dans la cuisine. Toutes sont simples, mais toutes ont la capacité d'exprimer au mieux l'essence même de la biodiversité végétale.
« Avec les herbes sauvages, en plus des pâtes – explique la cuisinière – on peut réaliser des entrées et des accompagnements. Je pense surtout aux salades. Je les prépare avec de la chicorée sauvage, du pissenlit et, parfois, avec des fleurs de primevère, de l'herbe appelée localement "insalata del bastone"(salade à feuilles allongées) ou de la pimprenelle. Je les sers presque nature, uniquement assaisonnées avec un soupçon d'huile ou de vinaigre. Ou les "frittatine"… » [petites omelettes individuelles non repliées]. Là s'ouvre un chapitre, ou même un menu à part : *« Il s'agit* - précise la restauratrice – *des "frittatine" traditionnelles aux œufs, mais qui sont, dans ce cas, rendues extraordinaires par la saveur des herbes sauvages : encore la chicorée sauvage, le pissenlit ou bien le coquelicot. De temps en temps, en plus, j'ajoute de la menthe ou de la sauge ».* Et, à la sortie de la poêle, on les mange elles aussi quasiment nature, comme les salades : *« Elles peuvent, tout au plus, être accompagnées de quelques tranches de pain et, idéalement, de pain de campagne ».*

Au fur et à mesure que le repas « sauvage » prend forme, les herbes continuent à remémorer des souvenirs. Des évocations du passé qui font partie d'une manière d'être, devenue, au fil du temps, un patrimoine collectif, ainsi que l'expression extraordinaire de territoires authentiques.

RAVIOLIS À LA BOURRACHE

INGRÉDIENTS
œufs | farine T00 | farine de semoule | ricotta | bourrache | persil | parmesan râpé | huile | sel

PRÉPARATION
Bien laver la bourrache. Porter une casserole d'eau à ébullition et y plonger les feuilles pendant environ 15 minutes. Les égoutter et les faire refroidir.
Entretemps, faire la pâte pour les raviolis. Verser la farine T00 sur une planche à pâtisserie, former une fontaine et casser les œufs au centre de celle-ci. Ajouter le sel à votre guise. Travailler la pâte jusqu'à obtention d'un pâton compact. L'enveloppe de film plastique et le mettre au frigo pendant 30 minutes.
Hacher la bourrache et le persil et mélanger le tout dans une terrine avec la ricotta et le parmesan râpé.
Sortir le pâton du frigo, le partager en plusieurs parties qu'on étalera jusqu'à obtention de feuilles de pâte fines et élastiques. Placer des petits tas de farce à proximité du côté long de la feuille de pâte, en laissant, entre l'un et l'autre, un peu d'espace. Replier la pâte sur la farce en superposant les deux côtés longs. Couper la feuille de pâte avec le couteau à pâte, en séparant ainsi les petits tas de farce et en les aplatissant avec les doigts.
Lorsque tous les raviolis seront confectionnés, saupoudrer à peine de farine de semoule. Ils sont désormais prêts pour être plongés dans la casserole d'eau chaude salée, assaisonnés à votre guise et servis chauds.

SOUPE D'HERBES

Par Alain Perrillat-Mercerot
Restaurant *Atmosphères**, Le Bourget-du-Lac

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES
Une énorme brassée d'herbes sauvages : Pissenlits, oseille sauvage, cresson, pimprenelle, serpolet, menthe sauvage, ail des vignes, ail des ours, fleurs de primevère, pousses d'orties, alliaires, fleurs de trèfle, œillet sauvage, fleurs d'ail des ours… | 1 pomme de terre | 4 œufs fermiers de poule | une noisette de beurre | croutons de pain | 2 gousses d'ail

PRÉPARATION
Nettoyer les herbes si nécessaire. Dans une cocotte en fonte, faire fondre la noisette de beurre avec une gousse d'ail écrasée, ajouter les herbes légèrement hachées. Remuer. Mouiller à hauteur avec de l'eau de la source. Ajouter la pomme de terre épluchée & découpée en petits morceaux, saler légèrement. Cuire 20 minutes à feu doux. Pour les croutons, découper le pain en tranche, le frotter à l'ail, puis le découper en petits morceaux. Sur une plaque de cuisson ou dans un moule à tarte les passer au four pour les faire sécher. À la sortie du four, les saler.

Servir la soupe dans un bol chaud, ajouter le jaune d'œuf cru dans le bol, poivrer, saupoudrer de croutons et déposer les fleurs si vous en avez.

Bonne dégustation.

2. FORMAZIONE

TARGET: STUDENTI DELLE SCUOLE PRIMARIE E PROFESSIONISTI DEL SETTORE TURISTICO

ORTOgrafia

Narratori della Biodiversità

Interreg ALCOTRA
biodiversità stellata
biodiversité étoilée
Fonds européen de développement régional
Fondo europeo di sviluppo regionale

ORTOGRAFIA

Alba, 2021-2022

Interreg ALCOTRA
biodiversità stellata
biodiversité étoilée
Fonds européen de développement régional
Fondo europeo di sviluppo regionale

NARRATORI DELLA BIODIVERSITÀ

Alba, estate 2022

Percorso formativo volto a creare un team di “Narratori della Biodiversità” capaci di proporre una spiegazione chiara rispetto al valore della biodiversità nel piatto.

Interreg ALCOTRA
biodiversità stellata
biodiversité étoilée
Fonds européen de développement régional
Fondo europeo di sviluppo regionale

GAL LANGHE ROERO LEADER

ORTI APERTI

Estate 2022

1.0L

GOURMETS PAR NATURE

Le Bourget-du-Lac e La Motte-Servolex, ottobre 2022

Grâce à la Biodiversité,
nous disposons d'air pur, d'eau douce, de sols de bonne qualité et de la pollinisation de nos cultures.
La Biodiversité nous aide à lutter contre le changement climatique et à nous y adapter. Elle est aussi indispensable à la diversité des goûts et des saveurs.
Interreg
ALCOTRA

GOURMETS par Nature

GOURMETS par Nature
biodiversità stellata
biodiversité étoilée
NYC-DPT

Interreg ALCOTRA
biodiversità stellata
biodiversité étoilée
Fonds européen de développement régional
Fondo europeo di sviluppo regionale

QUESTIONARIO SULLA BIODIVERSITÀ AGROALIMENTARE

Ottobre 2022

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

CONTATTI

EMANUELE BOLLA

Assessore al Turismo della Città di Alba

e.bolla@comune.alba.cn.it

+39 0173 292338

CAMILLA PARODI

Referente progetti ALCOTRA

turismo@comune.alba.cn.it

+39 0173 292253