

# E oggi ci facciamo due spaghetti con la... barba del Negus

**B**ARBA DEL FRATE, Agretti, Lischi, Barba del Negus: tanti nomi per indicare una verdura che in questo periodo si trova sui banchi dei supermercati e nei mercatini rionali, ma che non tutti conoscono. Da vedere, somiglia un po' all'erba cipollina — appena più lunga, più sottile e non cava all'interno — e si vende in mazzetti. Il sapore è acidulo e acre e da questo deriva uno dei suoi nomi.

Fino all'inizio dell'800 queste piante sono state un'importante fonte di soda per usi industriali: il carbonato di sodio, la soda, veniva estratta dalle ceneri di Salsola soda — questo è il suo nome scientifico — dopo combustione e utilizzato per la lavorazione del vetro, per la produzione del sapone e per vari altri scopi. Perciò queste piante, che accumulano il sodio dai terreni costieri salmastri in cui prediligono crescere, venivano coltivate a Venezia fino in piena laguna, per dare la materia prima alle famose vetrerie della città.

Molto ricca di sali minerali, la barba del frate è un'alleata del cuore e antagonista dell'anemia, grazie alla clorofilla di cui è satura. Ha proprietà toniche, contribuisce a depurare il sangue ed è rinfrescante. Non va poi dimenticato che, essendo una pianta resistentissima che cresce ovunque, non ha grande biso-

gno di antiparassitari e fertilizzanti, e quindi è naturalmente predisposta alla coltivazione con il metodo biologico.

**E' UNA PIANTA** stagionale, tipica dei mesi di aprile-maggio, quando si raccoglie nello stadio giovanile. Si tratta di una verdura fresca delicata, perciò è importante all'acquisto controllare che le foglie siano ben verdi, tese, e soprattutto senza macchie o parti che tendono all'ingiallimento, quindi affrettarsi a consumarla: in frigo, nel cassetto della verdura o

in altro luogo fresco e asciutto, non dura più di qualche giorno. Da cucinare è assai facile. Pulite la barba del Negus eliminando la radichetta e il pezzettino legnoso che l'accompagna, poi lavate le parti verdi molto accuratamente. Cucinatela in tegame coperto con pochissima acqua o al vapore, poi servitela come contorno condita con olio, sale e limone, oppure passata in tegame con burro e spicchi d'aglio sbucciati.

Un altro modo di prepararla è con la pasta. Lessate degli spaghetti al dente e uniteli alla barba di frate cotta separatamente per pochissimi minuti; passate quindi tutto insieme in padella per un minuto, aggiungendo pinoli a pezzetti e abbondante parmigiano grattugiato.

**A cura del Centro divulgazione agricola**

## I 'prodotti del venerdì'

*ECCO i prodotti del venerdì (prezzi al dettaglio in euro al chilo)*

**Carciofi Terom pezz. media** 0,50/0,60

**Cavolfiori** 1,80/2,00

**Finocchi** 1,50/1,70

**Patate** 0,60/0,70

**Pomodori Ciliegini pezz. media - conf. 500 gr.** 2,00/2,30

**Radicchi Chioggia** 2,30/2,60

**Arance Tarocco pezz. media** 1,00/1,20

**Actinidia pezz. 100 gr.** 1,60/1,80

**Mele pianura Fuji cal. 75/80** 1,30/1,50

**Pere Abate Fetel cal. 75/80** 2,50/2,70

**Pere Kaiser cal. 75/80** 1,40/1,60

FEDAGROMERCATI ACMO \*

## Il buon Biavati tra bistecche e limoni

**LA VOLTA** scorsa invitammo i lettori a proporci 'Detti e storielle sul cibo e dintorni'. Fra i contributi arrivati ne abbiamo scelti due: uno che parla di abbondanza e uno che richiama la scarsità di cibo. Vediamoli. Durante le feste natalizie o pasquali, o per le ricorrenze di compleanno, si usava dire che 'Ai corr al brod', corre il brodo, da sempre ritenuto un alimento prezioso in quanto conteneva le sostanze rilasciate dalla carne di manzo e di pollo: in queste occasioni anche le famiglie più povere cercavano di allontanare l'ombra della miseria e si vantavano di avere una pentola che 'la feva correr al brod par la cà'. Del famoso e amato Oreste Biavati, che vendeva bottoni e lamette in Piazzola, si richiama la storiella delle bistecche e dei limoni, durante gli anni dell'ultimo con-

flitto mondiale. Il buon Biavati, che dopo la guerra si vantò di essere stato spintonato dai neri ma anche dai rossi, intratteneva la gente con modi di dire tipo: 'Lasa pur che i inglis i magnen al bistacc, ma nueter avan i limon!'. Sottolineare di avere i limoni, mentre gli inglesi mangiavano le bistecche, era come dire 'avere milioni di baionette mentre gli altri avevano i carri armati', e l'ironia di Biavati graffiava ancora quando diceva 'Noi non possiamo perdere la guerra: abbiamo il re, abbiamo il tre (la triplice alleanza), abbiamo l'asse (con la Germania)', poi sussurrava: 'E le altre briscole? Ce le danno gli Alleati (i nemici)'. E i bolognesi sanno che essere sotto briscola significa perdere.

\* Associazione commercianti mercato ortofrutticolo di Bologna

