



## “La mia cucina di primavera e d’estate”, il nuovo libro di Meret Bissenger

**Il terzo libro dell’esperta di cucina naturale e “selvatica” è un manuale imperdibile sia per gli appassionati di gastronomia e botanica che per tutti coloro che vogliono mangiar sano. Belle foto accompagnano circa 150 ricette a base di verdure, erbe e fiori edibili mentre interessanti schede dettagliate descrivono gli ingredienti e le loro virtù**



Il libro di Meret Bisseger (Foto © Enzo Radunanza).

Un libro per cucinare più spesso, utilizzando verdura fresca, erbe aromatiche e fiori commestibili ma anche un invito a stare più tempo tra i fornelli per apprezzare il valore rilassante, creativo e “meditativo” della cucina. Così **Meret Bisseger** presenta “**La mia cucina di primavera e d'estate**”, il suo terzo libro edito da Edizione Casagrande che arriva dopo il grande successo di “**La mia cucina con le piante selvatiche**” e “**La mia cucina con le verdure autunnali e invernali**”.

«Riprendere in mano le redini della nostra alimentazione quotidiana, senza delegare questo compito all'industria, – scrive l'autrice – è un atto politico più che mai necessario. Per uscire dai sentieri battuti bisogna essere aperti alle novità, avere informazioni e competenze».

## **La mia cucina di primavera e d'estate, il nuovo libro di Meret Bisseger**

In poco più di quattrocento pagine con le bellissime fotografie a colori di [Hans-Peter Siffert](#) e una copertina rigida che lo rende anche un bellissimo oggetto da esposizione, “**La mia cucina di primavera e d'estate**” è il libro che tutti dovremmo avere in casa se desideriamo una dieta sana e varia che individui nella natura la fonte più preziosa di ingredienti e virtù terapeutiche.

**Meret Bisseger**, cultrice dell'alimentazione biologica e naturale da molti anni, propone circa **150 ricette** molte delle quali [vegetariane e vegane](#) con idee originali a base di verdure, erbe e fiori

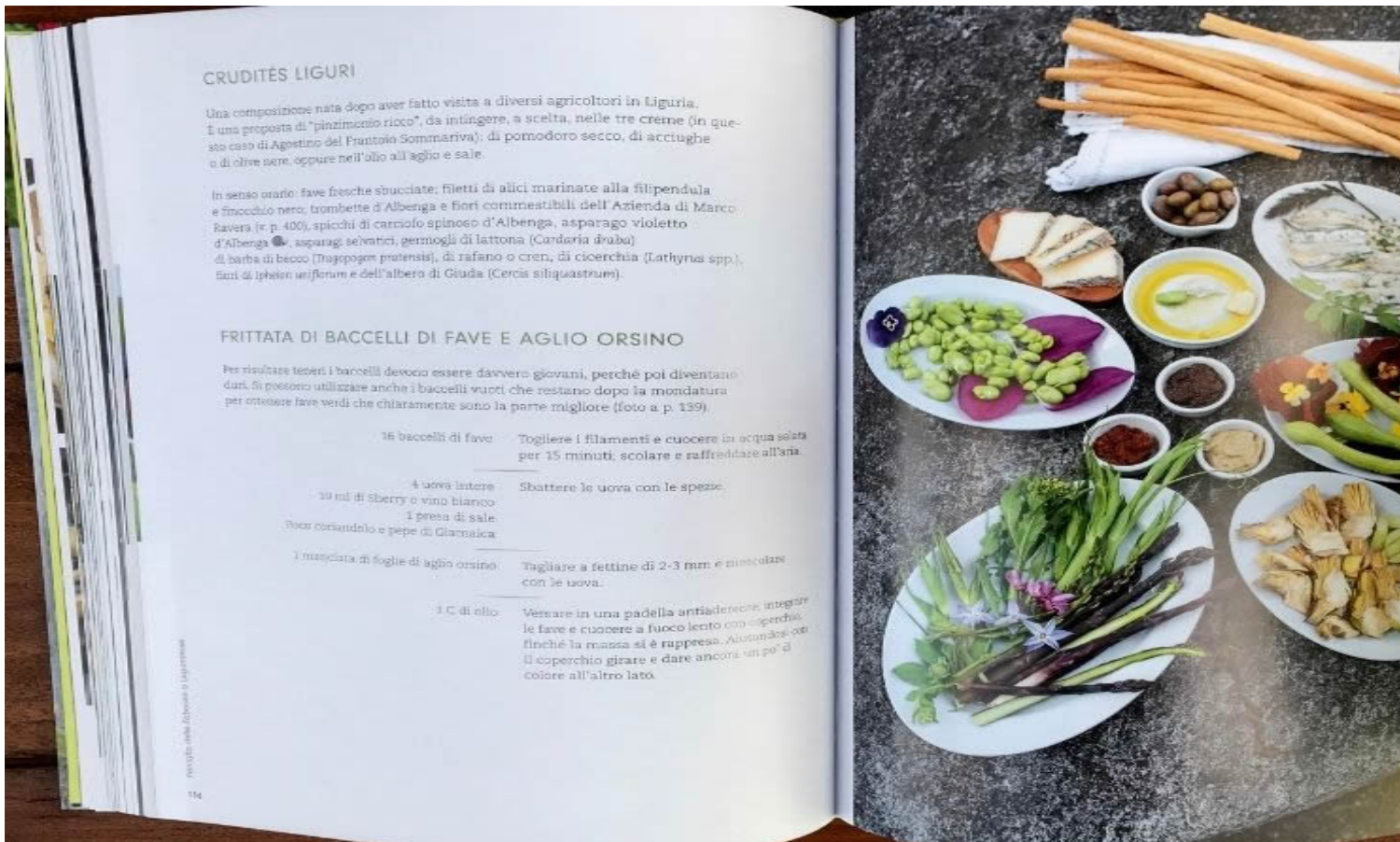
commestibili, dimostrando come basti poco per dare ai piatti un tocco particolarissimo. La sua preparazione, unita ad un talento divulgativo efficace, si esprime anche con tantissime informazioni specifiche relative a ciascun ingrediente.



Alcuni estratti di “La mia cucina di primavera e d’estate” (Foto © Enzo Radunanza).

## 50 tipi di verdure, erbe aromatiche e fiori edibili

In “[La mia cucina di primavera e d’estate](#)” sono censiti, e raggruppati secondo l’ordine botanico delle famiglie di appartenenza, oltre **50 tipi di verdure** di cui viene realizzata una sorta di carta d’identità con caratteristiche, provenienza, proprietà e consigli sullo stoccaggio, sulla preparazione e sugli abbinamenti. Si va dalle primizie del Sud-Italia, come [fave](#) e friarielli, alle particolari rapette della Svizzera, dai grandi classici dell’estate come pomodori, peperoni e melanzane, fino a verdure meno note come [gombo](#), [papacella](#) e [rabarbaro](#). Tante le **erbe aromatiche e selvatiche** presentate, dalla rucola al rafano, dalla menta all’ortica e anche gustosi e colorati **fiori commestibili** tra cui begonie e bocche di leone.



### CRUDITÉS LIGURI

Una composizione nata dopo aver fatto visita a diversi agricoltori in Liguria. È una proposta di "pinzimonio ricco", da intingere, a scelta, nelle tre creme (in questo caso di Agostino del Frantino Sommariva): di pomodoro secco, di acciughe e di olive nere, oppure nell'olio all'aglio e sale.

In senso orario: fave fresche sbucciate; filetti di alici marinate alla filipendula e finocchio nero; trombette d'Albenga e fiori commestibili dell'Azienda di Marco Ravera (r. p. 400); spicchi di carciofo spinoso d'Albenga; asparago violetto d'Albenga; asparagi selvatici; germogli di lattina (*Cardaria draba*); di barba di becco (*Thlaspi pratense*); di rafano o cren; di cicerchia (*Lathyrus spp.*); fieni di *Iphigen uniflorum* e dell'albero di Giuda (*Cercis siliquastrum*).

### FRITTATA DI BACCELLI DI FAVE E AGLIO ORSINO

Per risultare teneri i baccelli devono essere davvero giovani, perché poi diventano duri. Si possono utilizzare anche i baccelli vuoti che restano dopo la mondatura per ottenere fave verdi che chiaramente sono la parte migliore (foto a p. 139).

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| 36 baccelli di fave                  | Togliere i filamenti e cuocere in acqua salata per 15 minuti, scolare e raffreddare all'aria.   |
| 4 uova intere                        | Sbattere le uova con le spezie.   |
| 30 ml di sherry o vino bianco        |   |
| 1 presa di sale                      |   |
| Poca coriandolo o pepe di Giamaica   |   |
| 1 manciata di foglie di aglio orsino | Tagliare a fettine di 2-3 mm e macinalo con le uova.  |
| 3 C. di olio                         | Versare in una padella antiaderente, integrare le fave e cuocere a fuoco lento con coperchio, finché la manna si è ruppea. Alzandosi con il coperchio girare e dare ancora un po' di calore all'altro lato. |

Il libro di Meret Bisseger contiene circa 150 ricette, molte vegetariane e vegane (Foto © Enzo Radunanza)

## Produttori ed esperti

Per la stesura di questo terzo libro, Meret Bisseger ha viaggiato tra Svizzera e Italia al fine di individuare produttori virtuosi che mettono al centro del loro lavoro la qualità abbinata alla sostenibilità ambientale; di queste aziende, l'autrice ne descrive protagonisti, filosofia e referenze specifiche.

Inoltre, **"La mia cucina di primavera e d'estate"** si arricchisce dei contributi di tanti **esperti della biodiversità e dell'agricoltura biologica e rigenerativa** che forniscono spunti di riflessione su temi come ecologia e sostenibilità, invitando a rivalutare il rapporto tra consumo e ambiente.

## Informazioni sull'autrice

[Meret Bisseger](#) è una cuoca molto attiva nel movimento Slow Food che ha dedicato gran parte della sua vita ad approfondire e sperimentare la cucina naturale e le erbe aromatiche. Cresciuta nella Svizzera Italiana, fino al 2000 ha gestito un ristorante a Cavigliano, a pochi chilometri da Locarno. Oggi organizza corsi di cucina con grandi pranzi presso il suo B&B Casa Merogusto a Malvaglia, nella Valle di Blenio.

I

**La mia cucina di primavera e d'estate**  
**Verdure, erbe aromatiche e selvatiche, fiori commestibili**  
**Autore:** Meret Bissegger  
**Editore:** Edizioni Casagrande (25 marzo 2021)  
**Lingua:** Italiano  
**Copertina flessibile:** 416 pagine

**Data di creazione**

13/05/2021

**Autore**

enzo-radunanza