



Le casselle, erbe campagnole dimenticate

Le **casselle**, conosciute anche come **cascellore**, (*Bunias erucago*) sembrano essere delle verdure quasi dimenticate, eppure crescono spontaneamente in tutta Italia e, in cucina, possono regalare ottime soddisfazioni.

Il nome del genere *Bunias* deriva dal greco e significa *collina*, non è un caso, perchè le casselle crescono soprattutto in zone collinari e sono le protagoniste di diverse ricette.

La *Bunias erucago* è una pianta annuale o biennale dalla forma a rosetta che, una volta tagliata alla base con un coltello, ha le foglie che tendono ad arricciarsi verso il basso formando una sorta di palla. Della cassella sono commestibili tutte le parti, le foglie più giovani della si possono mangiare crude, o si possono usare per arricchire insalate miste o utilizzare come la rucola, per accompagnare delle portate a base di carne. Queste verdure offrono anche ottime radici da consumare crude o cotte che hanno il sapore del ravanello anche se di aspetto sono totalmente differenti.

Sugli Altopiani si è soliti consumarle come contorno, previa bollitura in acqua salata e poi ripassarle in padella con olio evo ed aglio, aggiungendovi la famosa patata rossa di Colfiorito lessata e poi schiacciata.