



LUPPOLO

(Humulus lupulus)



DESCRIZIONE



Coltivazione

Richiede un suolo sciolto, ricco di sostanza organica e ben drenato. Scegliere un luogo soleggiato. Durante il periodo vegetativo, le annaffiature abbondanti sono cruciali, soprattutto nei mesi estivi.



Raccolta e conservazione

La raccolta avviene da metà agosto a fine settembre, quando i coni appaiono dorati e la resina è appiccicosa al tatto. Essiccare rapidamente i coni, all'aria in un luogo caldo e asciutto. Conservare sottovuoto o in sacchetti nel congelatore.



Uso in cucina

I germogli freschi si possono mangiare crudi in insalata, o lessati e saltati in padella come un contorno (simili agli asparagi). Si prestano anche a preparare frittate, risotti, zuppe o come aggiunta a piatti di pasta e legumi.