



# Le web-avventure dell'aquilotto Walter

È un'iniziativa  
della Presidenza del Consiglio  
della Regione Trentino-Alto Adige

PROGETTO E FIABE DI MAURO NERI  
TRADUZIONE DI WOLFTRAUD DE CONCINI  
ILLUSTRAZIONI DI FULBER

Val Rendena, Madonna di Campiglio

## La leggenda della Regina triste

Lo scenario delle Dolomiti di Brenta si apriva maestoso davanti agli occhi stupiti dell'aquilotto Walter, della rondinella Greta e del simpatico falchetto Sigismondo.

– È uno spettacolo unico! – sussurrò sbalordito Sigismondo.

– Vien quasi a mancare il fiato, vero? – aggiunse Greta con voce rotta dall'emozione per quelle rocce svettanti verso il cielo azzurro, accarezzate da un caldo sole estivo.

– Lo sapevo che vi sarebbero piaciute, le Dolomiti di Brenta, – rispose Walter con un sorriso, – perché tutte le Dolomiti sono uniche, sono bellissime... non ti stancheresti mai di guardarle!

– Ma non ci abita nessuno, su quelle montagne? – chiese il falco.

– Come no: lassù in estate ci vivono i malgari con le loro mucche, ci vanno i pastori con pecore e capre e i boscaioli a lavorare, ma ci sono anche le guide alpine e quelli che tengono aperti i rifugi per gli escursionisti. Tutto il resto è solo natura: boschi, pascoli, ruscelli, fiori, animali e rocce, rocce bellissime! I paesi invece sono giù in valle: quella è Madonna di Campiglio – esclamò la giovane aquila indicando una cittadina con tanti alberghi e ville sontuose, – mentre quello è Pinzolo – aggiunse indicando un paesino adagiato sul fondovalle più a meridione...

A quel punto però l'aquilotto tacque, allargò le ali e si fermò in volo a mezz'aria.

– Che ti succede, Walter? – strillò spaventata Greta. – Perché ti sei bloccato all'improvviso e non voli più?

– Mentre parlavo, m'è venuto in mente che un giorno lassù, tra quelle rocce solitarie, andò a viverci un personaggio importante. Pensate: addirittura una regina!

Adesso erano tutti e tre fermi in mezzo al cielo, sbattendo le ali quel tanto che permetteva loro di restarsene in stallo a chiacchierare: – Una regina di cui non si seppe mai il nome, una regina triste venuta da chissà dove, perché scappava da chissà chi! Volete vedere il luogo esatto in cui vennero piantate la sua tenda e le tende dei suoi soldati? Venite con me! – sussurrò l'aquilotto che, senza attendere risposta,

si lasciò cadere verso il basso per poi sfrecciar via veloce, volando dritto dritto verso il Monte Spinale.

Il volo frenetico dei tre uccellotti terminò ai piedi dello Spinale, in una conca erbosa a terrazzo sulla valle,



Copyright PRESIDENZA DEL CONSIGLIO DELLA REGIONE TRENINO ALTO ADIGE. Questa fiaba può essere scaricata e stampata solo per un suo utilizzo in ambito familiare o scolastico.

protetta a oriente da strapiombanti pareti rocciose e aperta a occidente sopra Madonna di Campiglio e il Passo di Campo Carlomagno.

– Questi prati sono chiamati “Gli Orti della Regina” – spiegò Walter appollaiato su uno dei tanti sassi precipitati dai fianchi dello Spinale, – e quassù un giorno, molto, moltissimo tempo fa, giunse uno strano corteo di cavalieri. Volete che vi racconti la leggenda della Regina triste?

Greta e Sigismondo non risposero nemmeno: si appollaiarono ciascuno in cima al proprio sasso e rimasero in silenzio ad aspettare l’inizio della storia.

Quando la gente di Pinzolo vide arrivare dal meridione un corteo composto da cento cavalieri esatti – furono i bambini a contarli! – da dieci grossi carri colmi di provviste e da una carrozza chiusa, trainata da quattro cavalli bianchi come la neve, tutti si chiesero chi poteva essere quel misterioso personaggio che andava in giro facendosi accompagnare da così tanti soldati a cavallo.

I forestieri oltrepassarono l’abitato di Pinzolo e, sempre nel più perfetto silenzio, imboccarono la strada che sale a Madonna di Campiglio: i pinzolesi allora lasciarono perdere campi e botteghe, si accodarono al corteo e lo seguirono parlando sempre sottovoce per non disturbare

quel silenzio quasi magico.

Arrivati a Madonna di Campiglio, i campigliesi parlando a gesti chiesero ai pinzolesi: «Ma chi sono questi qua?», «Che ci fanno nella nostra valle?», «Perché cavalcano in silenzio?», «E chi ci sarà mai, in quella carrozza chiusa tirata da quattro cavalli bianchi?»...

Fu uno di Pinzolo a inventarsi lì per lì una storia per spiegare quel fatto insolito, e la raccontò sussurrandola parola per parola: – In quella carrozza è rinchiusa una sfortunata regina e il suo regno è giù, nella grande pianura a meridione. Quando però la città e il castello della poveretta vennero cinti d’assedio dalle armate dell’Occidente, allora la regina capì che era giunta la fine sua e del suo popolo. “Scappa, nostra regina!”, la supplicarono i suoi sudditi. “Non restare qui: ci penseremo noi a difendere il regno, tu invece pensa a proteggere il sangue reale che porti nelle vene. Fuggi, allora, fuggi verso nord: prendi con te cento cavalieri, dieci carri di provviste e corri a nasconderti tra le montagne. Se riusciremo un giorno a respingere l’assedio, allora verremo a cercarti e tu potrai tornare a sederti sul tuo trono... Se invece non vedrai arrivare nessuno, vorrà dire che saremo stati sfortunati e... e allora potrai regolarti di conseguenza!” Questo dissero i suoi sudditi, che nel pieno di una notte senza luna aprirono la porta settentrionale della città e fecero sgusciare verso il buio della fuga i cento cavalieri, la carrozza con tiro a quattro e i dieci carri delle scorte...

– Ma perché non esce dalla carrozza?

– Perché la regina non si fa vedere?

– Perché non vien fuori e ci chiede asilo, ospitalità, un luogo in cui vivere in attesa degli eventi?

– Le regine che piangono non amano farsi vedere dalla gente – sentenziò il pinzolese di prima, continuando a far lavorare la fantasia, – e poi alle regine l’ospitalità la si offre sempre e comunque, anche quando non viene richiesta. Sennò che regine sarebbero?

Il corteo sorpassò anche Madonna di Campiglio e proseguì verso il Passo di Campo Carlomagno, portandosi dietro una fila dei curiosi sempre più grossa. Poco prima del passo i cavalieri di testa, come se

sapessero benissimo quale strada prendere, senza nemmeno fermarsi girarono a destra e presero la stradina che sale verso il Monte Spinale.

– E noi che facciamo? Li seguiamo anche su per la montagna? – si dissero quelli di Pinzolo e di Madonna di Campiglio.

– No no, lasciamoli andare: non facciamo i ficcanaso. Tanto, questa strada arriva al Pian del Grosté e da lassù non si può certo scappare!

I cento cavalieri, i dieci carri e la carrozza trainata da quattro cavalli bianchi non si accorsero nemmeno delle centinaia di persone che li avevano accompagnati fino al bivio: nessuno si girò, nessun soldato parlò e dalla carrozza non giunse alcun segno di vita. Dopo dieci minuti la processione muta sparì dietro la prima curva e lentamente i curiosi tornarono a valle scrollando la testa e discutendo animatamente sul mistero di quella regina che fuggiva da un assedio.

Soltanto uno di loro decise di seguire il corteo per controllare dove fosse diretto. Era un ragazzo di Madonna di Campiglio: aveva di sicuro un nome, ma poiché amava portare al pascolo le sue pecore su, verso i “Cinque Laghi” e il Monte Pancugolo, tutti lo chiamavano “Nambino”, proprio come uno dei laghetti della zona.

Nambino si tirò su il colletto per difendersi dal fresco della prima sera e si mise sulle tracce dei cento cavalli. Scoprì quindi che la povera regina era andata a fermarsi col suo seguito di cavalieri su un ampio terrazzamento di prati che si stendevano ai piedi delle pendici del Monte Spinale. Nascosto dietro a un grosso macigno, Nambino vide i cavalieri scendere da cavallo, controllare accuratamente la zona e, solo quando furono certi d’essere al sicuro, uno di loro, probabilmente il capitano, scostò il pesante pannello della carrozza e parlò a lungo con la misteriosa regina.

Poi tutto avvenne in pochissimo tempo: i soldati scaricarono da due carri enormi fagotti che si rivelarono essere delle grandi tende di color azzurro come il cielo. Una sola, più grande e più bella delle altre, era di stoffa color dell’oro con frange rosso sangue tutt’attorno: doveva essere la tenda della regina!

Ormai s’era fatto notte, per fortuna una notte di luna piena: alla luce argentea di un cielo senza nubi, gli uomini montarono prima la tenda d’oro e poi le altre dieci tende azzurre. Nel frattempo alcuni di loro avevano acceso dei fuochi per riscaldare la cena e alcuni altri s’erano messi di sentinella attorno al campo tendato.

Nambino s’addormentò dietro al suo sasso poco dopo mezzanotte, ma ebbe il tempo di vedere la regina scendere dalla carrozza – vestita di bianco, era alta, magra, coi capelli scuri e lunghi fin sulla schiena come ci si immagina debbano essere le fate – per dirigersi calma e solenne alla tenda dorata, che venne chiusa alle sue spalle.

Il ragazzo non si schiodò dal suo nascondiglio anche per i giorni a seguire: in questo modo vide piano sorgere una minuscola cittadella d’alta montagna, difesa da una solida palizzata di legno, con le dieci tende azzurre messe in cerchio attorno alla tenda della regina e con alcuni orti in cui quella gente venuta da lontano si mise di coltivare cipolle, rapanelli, anche del sedano e dell’insalata.

Ci pensò la natura, poi, a procurare quel che serviva per sopravvivere: ogni giorno squadre di cinque cavalieri si sguinzagliavano a caccia nei dintorni, mentre altri percorrevano avanti e indietro quei pascoli raccogliendo radicchio selvatico, denti di cane, ortiche fresche, cardi e quant’altro potesse servire per preparare ottime minestre e prelibati contorni.

Ma la regina triste non uscì mai dalla sua tenda!

Il giovane Nambino era preoccupato: se tutta quella gente, se quei soldati fossero stati presi da improvvisa pazzia senza che la loro regina non fosse intervenuta per tenerli calmi, avrebbero potuto compiere delle stragi, giù in valle! Quindi si spaventò a morte quando uno di quei cavalieri lo sorprese dietro al macigno.

– Che ci fai qui, ragazzo! – esclamò l'uomo con un tono nemmeno tanto cattivo.

– Ecco, io... noi di Pinzolo e di Madonna di Campiglio vi abbiamo visti arrivare, vi abbiamo anche seguiti per un po', ma poi fin quassù ci sono venuto solo io, glielo assicuro!

– Come ti chiami?

– Qui mi chiamano tutti con un soprannome: lo faccia anche lei, signora guardia, mi chiami pure Nambino.

– Vieni con me, Nambino: devo portarti dal mio capitano!

Fu in questo modo che il pastorello di Madonna di Campiglio ebbe la buona sorte di conoscere la regina triste! Il cavaliere e il suo capitano lo scortarono fino alla tenda d'oro, una sentinella aprì il lembo dell'apertura e il ragazzo venne ammesso all'interno.

Quel che vide lo lasciò disorientato: forse s'aspettava folti tappeti, candelabri d'argento, piatti e calici d'oro e invece vide solo un tronetto di legno sulla sinistra, un tavolo con due seggiole al centro, un letto sul fondo e l'erba del prato che faceva da tappeto. Il tutto era illuminato da una semplice lampada a olio che gettava tutt'attorno una luce gialla e calda.

La regina, invece, era in piedi accanto al tavolo. Quando parlò, Nambino capì che aveva davanti veramente una persona triste per il gran dolore che le pesava sul cuore.

– Siediti, Nambino, e bevi un sorso d'acqua. – disse la "fata" dai capelli lunghi e neri vestita di bianco.

– E così in questi giorni hai controllato tutto quel che si faceva qui, vero?

– Mi scusi, regina... sì, è vero, mi sono comportato da curioso e questo non è bello...

– A noi invece ha fatto piacere che solo uno degli abitanti della valle, a nome di tutti gli altri, si sia preso il compito di verificare che noi si fosse gente pacifica. Ti immagini se tutte le persone che abitano qua sotto fossero salite a nascondersi dietro ai sassi di questi prati? Ecco, tieni, Nambino...

La regina prese dal centro del tavolo un anello d'oro che recava incisa la figura di una torre merlata.

– Questo è l'anello col sigillo del mio regno. Te lo regalo in segno di amicizia, con la promessa che custodirai nel tuo cuore tutto quel che hai visto quassù, almeno finché io e i miei soldati abiteremo in questi bellissimi prati. Siamo d'accordo?

Certo che Nambino era d'accordo: è vero, gli sarebbe pesato per un po' non poterlo raccontare agli amici, ma bastava aver pazienza, perché prima o poi quella gente se ne sarebbe andata.

Infatti...

Due mesi dopo – era una bella domenica di agosto –

Nambino, com'era ormai diventata sua abitudine nei fine settimana, salì ai prati dello Spinale per controllare che tutto procedesse per il meglio al campo tendato e per fermarsi

chiacchierare di questo e di quello con la malinconica regina, sorseggiando una tisana dolce e tiepida.

Quella volta, però, non trovò nessuno!

I prati ai piedi della montagna erano deserti!!

Col cuore in gola il ragazzo s'avvicinò alla palizzata: era per metà rovesciata a terra e in gran parte bruciata. Le tende avevano lasciato sull'erba del prato grandi impronte circolari color marrone, mentre là dove avevano piantato le cucine trovò il terreno cosparso di tizzoni carbonizzati e di avanzi di cibo. Infine si girò a guardare gli orti: erano distrutti anche quelli, sradicata l'insalata, calpestati i rapanelli e anche il sedano, resistevano solo qui e là alcune piante di cipolla!

Se n'erano andati! I cavalieri e la bella regina triste avevano tolto il campo ed erano svaniti nel nulla.

– Da Madonna di Campiglio nei giorni scorsi non è passato nessun corteo! – dissero gli amici di Nambino.



– Nemmeno a Pinzolo si sono visti cavalli e carrozze! – dissero i pinzolesi quando si sparse la voce della partenza improvvisa della regina misteriosa.

– Be', meno male! – concluse con un sospiro di sollievo quello di Pinzolo che s'era inventata la storia dell'assedio.

– In che senso, meno male?

– Meno male, perché la partenza improvvisa di quella gente venuta dalla grande pianura del meridione sta a significare che molto probabilmente l'assedio alla loro città e al loro castello è stato tolto, che le armate dell'Occidente si sono ritirate e che la regina ha potuto tornare dal suo popolo. Magari proprio in questo momento stanno festeggiando la pace ritrovata!

Tutti si tranquillizzarono a quelle parole rassicuranti. Anche Nambino si rallegrò: la regina triste s'era finalmente ricongiunta col suo popolo e questa era la cosa più importante!

Da allora il giovane pastorello prese l'abitudine di salire non appena poteva ai prati dello Spinale: si stendeva sull'erba al sole, mangiucchiando qualche cipollotto selvatico e pensando alle lunghe ore trascorse nella tenda d'oro ad ascoltare le storie di pianura raccontate dalla regina. Dopo qualche tempo Nambino prese la decisione che gli avrebbe cambiato la vita per sempre: vendette le sue pecore, salutò parenti e amici e partì alla volta della pianura: – Vado a cercare la regina triste, perché voglio ascoltare dalle sue parole che adesso sta bene e che lei e il suo popolo hanno ritrovato la serenità.

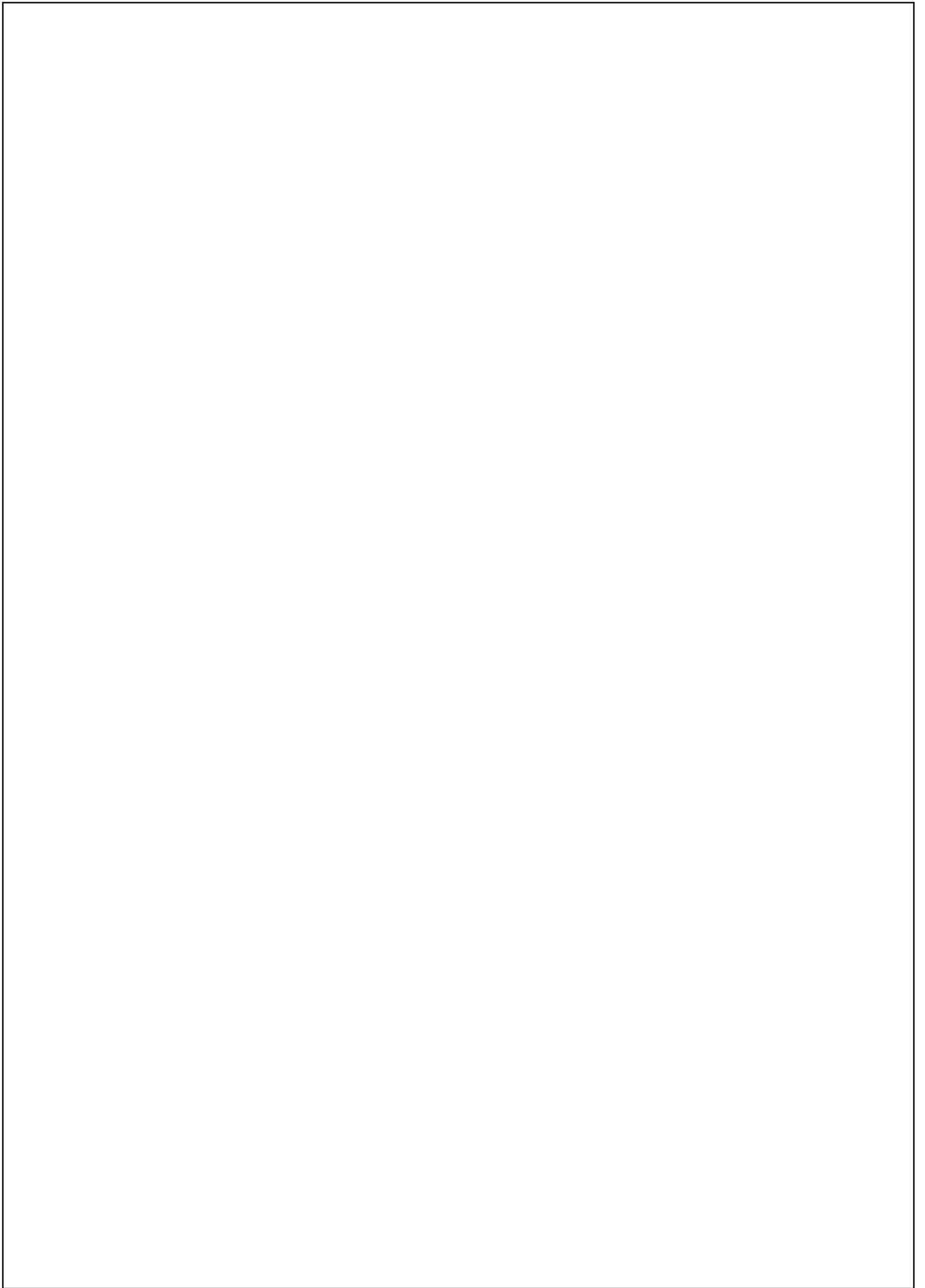
– Del giovane Nambino – disse Walter nel chiudere la sua storia, – le leggende non raccontano nulla di più. Qualcuno dice, però, che il ragazzo raggiunse veramente la città e il castello della regina; mostrò alle sentinelle l'anello con il sigillo della torre merlata e venne subito portato al palazzo, dove fu accolto con grande gioia. Pare, ma non so dirvi se sia proprio la verità, che il pastorello di Madonna di Campiglio si sia addirittura innamorato della figlia primogenita della regina e che l'abbia anche sposata, diventando col tempo principe consorte di quel regno lontano di pianura.

– Ma è una storia bellissima! – sospirò la rondinella Greta, che impazziva letteralmente per le belle storie d'amore.

– Già, ma quei buoi cipollotti selvatici ci sono ancora, su ai piedi dello Spinale? – s'informò il falchetto cicciottello.

Walter sorrise: – Per prima cosa quei prati sui quali i cavalieri piantarono le loro tende oggi hanno un nome: tutti li chiamano gli "Orti della Regina". E poi effettivamente lassù, in piena estate, cresce dell'erba cipollina selvatica... È l'unica cosa che resta in ricordo del passaggio di quella misteriosa regina triste...

– Erba cipollina selvatica, dici? – esclamò Sigismondo con l'acquolina in bocca. – È quel che ci vuole per preparare un'ottima frittata col radicchietto selvatico e i denti di cane! Corro a farne scorta e stasera vi farò assaggiare una vera prelibatezza della Val Rendena!



## A spasso per la regione con l'aquilotto Walter

### Val Rendena: Madonna di Campiglio LÀ DOVE PASSEGGIAVANO GLI IMPERATORI

Il 3 luglio del 1894 l'imperatore d'Austria Francesco Giuseppe raggiunse da Trento Madonna di Campiglio per incontrarsi con l'amata consorte, Elisabetta di Wittelsbach, più nota come Sissi; la corte asburgica e la nobile borghesia di Vienna predilessero infatti questa località alla pari della stazione di cura di Arco sul Lago di Garda. Così riporta la cronaca dell'epoca: «(...) il passaggio di Sua maestà per la valle Rendena fu un vero viaggio trionfale! Poche valli possono contare tanti paesi sullo stradone come questa: e ogni paese fece del suo meglio per onorare l'imperatore. Suono di campane, sparo di mortaretti, imbandieramenti, applausi ed evviva che assordavano, continuavano da Villa a Pinzolo, passando sua maestà per ben dodici paesi in nemmeno

due ore di carrozza (...) In ogni paese vi erano uno o più archi, ornati di iscrizioni accennanti applauso, fedeltà ed affetto. Bello il pensiero delle aquile imperiali, sormontanti le arcate, col nome del paese in vista (...) Sua Maestà viaggiava in carrozza semplice a due cavalli (...) Avea piena la carrozza di fiori gettativi dai fanciulli dei diversi paesi». Alloggiarono all'Hotel des Alpes – nel cui salone delle feste (di recente restaurato dopo un incendio) occhieggiano ancora i ritratti dipinti della coppia imperiale – e, accompagnati dall'esperta guida alpina Antonio Dallagiacomà, fecero numerose escursioni; così la Cima Brenta venne in seguito ribattezzata Cima imperatore Francesco Giuseppe I, mentre la passeggiata verso le cascate di Vallesinella, *Passeggiata*



*Il laghetto di Madonna di Campiglio.*

dell'*Arciduca*.

Ed è proprio questa la passeggiata che viene qui proposta: un angolo nel Parco naturale Adamello Brenta pieno di fascino ([www.pnab.it](http://www.pnab.it); tel. 0465 806699). La Vallesinella, modellata dai ghiacci, è una valletta percorsa dal Torrente Sarca di Vallesinella che forma tre gruppi di cascate: "di sotto", "di mezzo" e "alte". Le prime sono le meno eclatanti sotto il profilo paesaggistico: più che cascate rappresentano infatti un abbassamento del torrente, ma preparano alle altre in un crescendo geografico ed emozionale. Già alle Cascate di mezzo (1.398 m), avvolte da alte conifere, il piacere dell'aria ionizzata vi regala una bella carica di ossigeno.

Da Madonna di Campiglio seguite quindi le indicazioni per il Rifugio Vallesinella; all'imbocco della strada (traffico regimentato da metà giugno a metà settembre; servizio navetta a pagamento) si parcheggia (camper esclusi) e s'imbocca a destra la *Passeggiata dell'Arciduca* per le cascate di Vallesinella, seguendo la deviazione per quelle "di sotto". Dopo aver toccato il Rifugio Cascata (apertura estiva) e le Cascate di mezzo, continuate a seguire le indicazioni per il Rifugio Vallesinella e per le Cascate alte (*Giro delle cascate*).

Il Rifugio Vallesinella (giugno-metà ottobre; tel. 0465 442883), gestito dalla famiglia Paoli già dal 1950 (vi fu ospite anche il presidente della Repubblica Luigi Einaudi), è base di par-



**A sinistra: scorcio sulle cascate di Vallesinella. A destra: guide alpine in una foto d'epoca conservata al Museo.**

## UNALENTE SU

### Il Museo delle guide e delle genti di Campiglio

Legata da sempre alla montagna, prima come località con l'ospizio per i pellegrini sulla via del Passo di Campo Carlo Magno e poi come base per mitiche ascensione sulle Dolomiti di Brenta e sul Gruppo dell'Adamello Presanella, Madonna di Campiglio è orgogliosa della sua storia – qui venne fondata nel 1872 la SAT (Società Alpinisti Tridentini) – che valorizza con diverse iniziative, come il Museo delle guide e delle genti di Campiglio (APT Madonna di Campiglio, tel. 0465 44750; [www.campiglio.to](http://www.campiglio.to)).

Disposto in una sala dello Chalet al Laghetto, di fronte allo storico Hotel des Alpes, il museo raccoglie oggetti, fotografie e documenti delle locali famiglie di alpinisti famosi, come ad esempio gli Alimonta (quattro generazioni di guide) e i Vidi; lo stesso Cesare Maestri, promotore del museo e noto presso le guide alpine come "il ragno delle Dolomiti", ha contribuito donando gli scarponi studiati apposta dall'azienda Dolomite per la sua spedizione sul Cerro Torre (1970). Oltre a vecchie attrezzature, nelle vetrine sono esposti i libretti di legittimazione (i patentini di guida alpina) di Bruno Detassis, classe 1910, quello di fine Ottocento di Antonio Dalla Giacoma, quello di Antonio Ferrari, guida nel 1894 della principessa Sissi mentre era in vacanza qui a Campiglio e di altri ancora.





tenza per numerose e anche impegnative escursioni verso i rifugi Tuckett, Brentei, Casinei, Graffer e altre ancora sul Gruppo di Brenta. Il sentiero vi porta a costeggiare il tranquillo corso del Sarca, che modella diverse anse sassose; nei mesi estivi vi circonda una grande varietà di fiori, tra cui anche rare orchidee. Tutt'attorno, intanto, le rocce mostrano il lento ma inesorabile ritiro delle lingue di ghiaccio, mentre ammassi disordinati di rocce di varie dimensioni annunciano l'approssimarsi della meta: le Cascate Alte (1.681 m), dopo poco più di 2 ore di

cammino dalla partenza. Ponti in legno e passerelle vi accompagnano nel superare i diversi balzi d'acqua, e così altri ponti rocciosi naturali che, superando piccole marmitte, inghiottitoi e improvvise sorgenti, confermano una formazione carsica del territorio.

E dopo una meritata sosta alle cascate, per il rientro potete riprendere la via dell'andata oppure, allungandolo di mezz'ora, seguire il *Sentiero dell'Orso* che, parallelo sul versante opposto della valle e alto sulla strada asfaltata, rientra al parcheggio.



Le Dolomiti di Brenta in uno scorcio invernale.

## TRA I FORNELLI:

### IN CUCINA CON *RADIC DE L'ORS* E DENTI DI CANE

Per i giorni di festa legati alla tradizione un piatto caratteristico rendenero è la frittata ottenuta con *el radic de l'ors*, un radicchio selvatico (*Cicerbita alpina*) dal sapore amarognolo, che cresce attorno ai 2.000 metri ai bordi della neve. I nostri nonni lo conservavano in agrodolce, ma ormai lo si trova anche da acquistare in barattoli, già preparato a mo' di salsa da spalmare o da aggiungere come condimento. Lo si può apprezzare anche crudo in insalata condito con olio d'oliva e gherigli di noce, oppure come abbinamento alla carne salada con scaglie di *Spressa*, il formaggio tipico della Val Rendena.

Con i denti di cane (*Tarassaco*), chiamati anche cicorietta, si può invece preparare un'insolita quanto gustosa insalata. Li si raccoglie in primavera, quando sono appena spuntati e quindi sono teneri e senza fiore. Dopo averli lavati, li tagliate e li unite alla pancetta tagliata a dadetti fatta prima rosolare nell'olio d'oliva, quindi li condite con aceto, sale e pepe. Si accompagnano bene alle uova sode.

Tra le erbe spontanee anche l'ortica gode di alcune ricette. Tra queste c'è il risotto all'ortica. Scottate per qualche minuto in acqua salta le foglie tenere d'ortica (attenzione nel maneggiarle) – 400 g di ortiche per 300 g di riso – quindi soffriggetele con mezza cipolla. Aggiungete ora il riso e l'acqua rimasta dalla bollitura della verdura, ne verrà un risotto squisito da gustare con un po' di burro e tanto formaggio grana grattugiato.