

A photograph of a sunlit forest. The sun is shining through the trees, creating a bright, golden glow. The trees are tall and thin, with green leaves. In the foreground, there is a grassy field with some small flowers. The overall scene is peaceful and natural.

**Dott. Giorgio Borsino**

**Piante spontanee mangerecce  
dei prati e dei boschi  
dell'Alto Monferrato**

**Layout: Davide Castignani**

# *Piante spontanee mangerecce dei prati e dei boschi dell'Alto Monferrato*

*Autore: Dott. Giorgio Borsino  
Impaginazione elettronica: Davide Castignani*

## *Introduzione*

Le piante spontanee sono moltissime e colonizzano tutti gli ambienti della nostra terra, sono spesso sconosciute da quasi tutte le persone che le considerano inutili e non commestibili.

Invece queste piante in passato erano tenute in grande considerazione dall'uomo che le utilizzava frequentemente in cucina, scegliendo a volte le foglie, a volte i teneri e succulenti getti e “turioni”, i bulbi carnosì, le radici e i rizomi o tuberi.

L'uomo non sbagliava perché tali verdure erano e sono tuttora verdure molto saporite e pregiate e ricche dei più vari aromi e di utilissimi principi nutritivi.

La vita del ventesimo secolo, sempre più frenetica, sempre più frettolosa, sempre più artificiosa e lontana da tutto ciò che sapeva di natura, imponeva il loro più completo rifiuto a favore di verdure coltivate sempre più spinte e sempre più tenere, sempre più di taglia maggiorata, sempre più mostruose e lontane dall'archetipo originale ma....purtroppo anche sempre meno ricche di sapore, di profumi, di aromi, di contenuti vitaminici.

Cercherò di riportare l'uomo moderno a riconoscere, raccogliere ed utilizzare per l'alimentazione le erbe spontanee.

Per attingere a piene mani a ciò che la natura spontaneamente ci offre, non occorre andare lontano.

Anche nella nostra zona, l'acquese, nel cuore dell'agricoltura più moderna ed industrializzata, rosolacci stoppioni e borse di pastore, per quanto sempre più perseguitati da capillari ed efficientissimi diserbi, ci potranno dare verdure da padella o da minestre tra le più delicate.

Basta saper osservare e si troveranno nei luoghi più negletti e sperduti i vegetali più squisiti

# 1) Lampascione o Cipollaccio o Giacinto dal pennacchio (Leopoldia o Muscari comosa Parl.)

**Dialetto piemontese:** “*Pan der cucu o Siula servaija*”

**Famiglia:**Liliaceae.

**Habitat:** pascoli ed incolti erbosi; seminativi; vigne.

**Usi:** si usano i bulbi di lampascione, previa bollitura in abbondante acqua acidulata (per eliminare il sapore eccessivamente amarognolo di base) come sottoli per antipasti, ma si possono anche cucinare in frittata o come contorno con lo spezzatino di carne con l'avvertenza che le due componenti, il lampascione e le carni, vanno cotte assieme.

**Composizione chimica, proprietà curative e benefici:**

i lampascioni contengono flavonoidi, molti componenti ricchi di zolfo, saponine e pectine, sono molto ricchi di potassio, calcio, fosforo, ferro, rame, manganese e magnesio; contengono inoltre saccarosio, fibre alimentari, glucosio ed amido.

Hanno proprietà lassative, diuretiche ed emollienti, sono caratterizzati da un basso apporto calorico, abbassano la pressione sanguigna, diminuiscono la percentuale di grassi nel sangue, prevengono la formazione di trombi, stimolano l'appetito ed hanno attività antinfiammatorie.

## Lampascione (Leopoldia o Muscari comosa Parl.)



## 2) **Acetosa e Acetosella o Erba brusca.** (Oxalis pes-caprae e Rumex acetosa L.)

**Dialetto piemontese:** “*Pan del coco o Erba der cucu o Terfeuj brusch o Erba brisca*”

**Famiglia:** Polygonaceae.

**Habitat:** luoghi erbosi; bordi delle vie; scarpate stradali e ferroviarie; prode dei fossati.

**Usi:** classico componente delle insalate miste primaverili, assai apprezzato per il sapore acidulo particolare dovuto alla presenza d'acido ossalico. Si puo' vantaggiosamente aggiungere anche a minestre e composti da “padella” o da ripieno.

**Curiosità:** il Manzoni ricorda l'acetosella come una delle specie che infestavano la famosa vigna di Renzo Tramaglino.

**Composizione chimica, proprietà curative e benefici:**

La pianta contiene vitamina C, ossalato di ferro, di calcio, di potassio, gode di proprietà rinfrescanti, diuretiche, antinfiammatorie, emmenagoghe, stomachiche.

È proibita a quanti soffrono di calcoli renali, insufficienza renale, artrite, gotta, reumatismi ed iperacidità.

## Acetosa (*Oxalis pes-caprae*)



**3) Pimpinella o Bibinella o Salvastrella.** (Sanguisorba minor o Poterium sanguisorba L.)

**Dialetto piemontese:** “*Pimpinela o Urmat o S-ciapa pere*” **Famiglia:** Rosaceae.

**Habitat:** Prati, pascoli, incolti erbosi, bordi delle vie, luoghi maceriosi, siepi. Comunissima.

**Usi:** l'uso classico, delle giovani foglie (e poi anche, più tardi, dei giovani rigetti) è quello di essere consumate in insalata mista alla quale, con il suo aroma del tutto particolare, tannico, leggermente asprigno (in talune zone d'Italia è detta anche “nocella” o “pane e noci” proprio per sottolineare questa tannicità), conferisce un sapore assai peculiare. Si può aggiungere anche a minestre ed a verdure miste da padella o da ripieno.

**Composizione chimica, proprietà curative e benefici:** contiene tannini, sostanze amare e solforate, responsabili delle proprietà aperitive, digestive e astringenti. è usata contro i calcoli renali, è diuretica ed è un buon rimedio contro le enteriti e le enterocoliti anche sanguinolente.

## Pimpinella (*Sanguisorba minor* L.)



#### 4) **Cicoria selvatica o Radicchio.** (*Cichorium intybus* L.)

**Dialetto piemontese:** “*Sicoria servaja o Sarata der bastun o Craver*”

**Famiglia:** Compositae.

**Habitat:** incolti erbosi, prode dei fossati, scarpate stradali e ferroviarie, rudereti, macereti, pascoli, maggesi.

**Usi:** Le foglie più tenere possono essere consumate in insalata. Quelle più mature -previa lessatura- possono essere consumate all'agro, con olio e limone, o “rifatte” in padella con olio, aglio e, a piacere, peperoncino rosso.

Per l'insalata di cicoria e di altre composite di campo si può usare, al posto dell'olio, pancetta soffritta, a dadini, con aggiunta di buon aceto.

**Curiosità:** La cicoria selvatica è la diretta progenitrice di tutte le cicorie coltivate ed ha dato origine a forme tra loro assai diverse.

Basti pensare alle profonde differenze che corrono tra le cicorie da taglio, i vari “radicchi rossi o variegati” del Veneto, la diffusissima “catalogna”, il “grumolo” di Lombardia, la cicoria a pan di zucchero per finire con le cicorie a grosse radici da consumare come tali o previa tostatura, come succedaneo del caffè.

**Composizione chimica, proprietà curative e benefici:**

La cicoria stimola le funzioni, tramite depurazione e disintossicazione, dell'intestino, del fegato e dei reni grazie alle sostanze presenti nelle radici che hanno tra l'altro proprietà digestive, ipoglicemizzanti, lassative, colagoghe (facilita la secrezione biliare verso l'intestino) e cardiotonica (regola la frequenza cardiaca).

***Cicoria selvatica* (*Cichorium intybus* L.)**



## 5) Olmo. (*Ulmus campestris* L.)

**Dialetto piemontese:** “*Orm o Urm*”

**Famiglia:** Ulmacee.

**Habitat:** Boschi freschi, siepi, scarpate stradali e ferroviarie ed anche (un tempo) largamente coltivato come “tutore” per le viti (modenese, reggiano).

**Usi:** Le giovani samare immature aggiunte alle insalate conferiscono un tocco veramente sovrappieno d'aroma e di sapidità. E' assai gradevole anche consumato sul posto, nell'ambiente: lascia in bocca un gradevolissimo aroma.

**Curiosità:** La grave crisi fitosanitaria susseguente alla virulentazione di un fungo, *Ophiostoma* (*Graphium*) *ulmi* ha portato alla completa distruzione delle classiche “piantate” emiliane ed alla scomparsa di un caratteristico esempio di paesaggio agrario costruito, oltretutto alla rarefazione dell'olmo anche nei boschi.

Qualche individuo sopravvive ai letali attacchi di grafiosi e si spera che si creino linee resistenti a questa temibile malattia.

E' un peccato perché l'Olmo è la pianta che viene micorrizzata dalle spugnole bianche (*morchella esculenta* L.), funghi primaverili di grande pregio.

**Composizione chimica, proprietà curative e benefici:**

Le gemme fresche dell'olmo, trasformate in macerato glicerico, agiscono principalmente sui disturbi della pelle collegati a disfunzioni degli organi interni. Regolano inoltre la secrezione delle ghiandole sebacee della cute e del cuoio capelluto e favoriscono l'eliminazione dell'acido urico. E' quindi indicato nel trattamento dell'acne giovanile.

**Olmo (*Ulmus campestris* L.)**



## 6) **Portulaca o Porcellana.** (Portulaca oleracea L.)

**Dialetto piemontese:** “*Porslan-a o Erba dij crin*”

**Famiglia:** Portulacaceae.

**Habitat:** Infesta le colture sarchiate ed i frutteti ed è diffusissima in tutti gli incolti erbosi, le discariche, i macereti.

**Usi:** I giovani getti si possono usare, crudi, in insalata, ma non sono da tutti apprezzati per una sorta di sentore terroso-salino.

Può essere usata anche, previa lessatura, o all'agro, con olio e limone, o “saltata” in padella.

**Curiosità:** Questa specie, originariamente introdotta, come testimonia l'appellativo di “oleracea”, come specie orticola, ha poi fatto una cattiva riuscita: indesiderata infestante e foraggio per i porci che la appetiscono moltissimo.

**Composizione chimica, proprietà curative e benefici:**

Le foglie di portulaca sono ricche di acidi grassi omega 3. Cento grammi di foglie di portulaca fresche forniscono 350 milligrammi di acido alfa-linolenico (omega 3). Le ricerche scientifiche dimostrano che il consumo di alimenti ricchi di acidi grassi omega 3 possono ridurre il rischio di malattie coronariche, ictus aiutando a mantenere un sano sviluppo cellulare.

E' ricca di vitamina A, C, riboflavina, niacina, piridossina.

Tra i sali minerali presenti troviamo ferro, magnesio, calcio, potassio, fosforo, zinco, selenio, rame e manganese.

## Portulaca (*Portulaca oleracea* L.)



## 7) Pratolina o Margheritina. (*Bellis perennis* L.)

**Dialetto piemontese:** ”*Margaritin*”

**Famiglia:** Compositae.

**Habitat:** Luoghi erbosi, prati, pascoli, bordi delle vie, aiuole dei giardini, strade campestri, prode dei fossati.

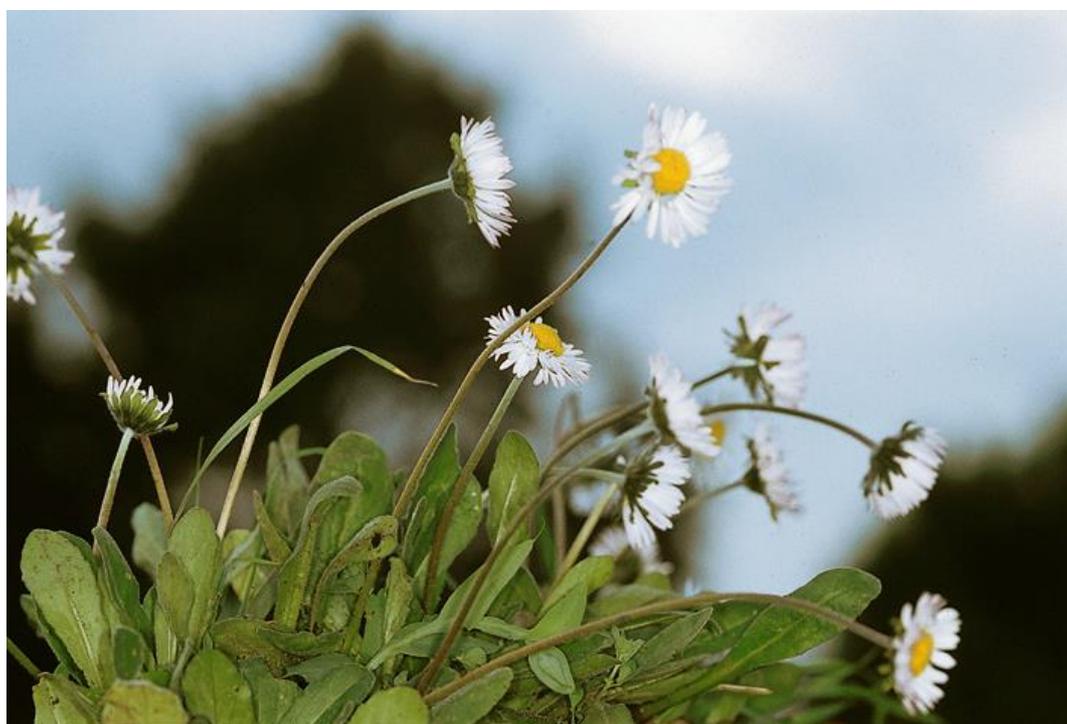
**Usi:** Le giovani rosette fogliari possono essere consumate crude in insalata e, previa cottura, per essere passate con altre erbe, in padella, o servire da ripieno di piadine ed anche nelle minestre primaverili.

**Composizione chimica, proprietà curative e benefici:**

In queste piante sono presenti composti chimici quali tannino, resina vegetale, oli essenziali e saponine.

Posseggono molte proprietà: oftalmica, emolliente (risolve uno stato infiammatorio), bechica (azione calmante della tosse), antieczimotica, battericida, antispasmodica, lassativa.

**Pratolina o Margheritina. (*Bellis perennis* L.)**





## 8) Primula o Primavera. (Primula vulgaris Huds.)

**Dialetto piemontese:** “*Pasquette o Pulentin o Fiu 'd cuch*”

**Famiglia:** Primulaceae.

**Habitat:** Tipica nel sottobosco dei querceti e nei prati stabili da loro derivati, per disboscamento, nelle zone collinari e submontane.

**Usi:** Le giovani foglie possono essere consumate crude in insalata o nelle composte da padella o da ripieno, ovviamente previa lessatura.

I fiori possono essere consumati in frittata.

**Composizione chimica, proprietà curative e benefici:**

Vari oli essenziali insieme a flavonoidi, carotenoidi e saponina. Le radici contengono zuccheri.

E' antispasmodica (attenua gli spasmi muscolari, e rilassa anche il sistema nervoso), calmante (agisce sul sistema nervoso diminuendo l'irritabilità e favorendo il sonno), diuretica (facilita il rilascio dell'urina), lassativa (ha proprietà purgative), pettorale e sudorifera (agevola la traspirazione e favorisce la sudorazione). Nel passato veniva usata contro l'emicrania ed i reumatismi.

**Primula o Primavera (Primula vulgaris L.)**





## 9) Raperonzolo o Raponzolo. (Campanula rapunculus L.)

**Dialetto piemontese:** “*Rampon o Spinasset servaij*”

**Famiglia:** Campanulaceae.

**Habitat:** Incolti erbosi, radure nei boschi scarpate stradali e ferroviaria. Talora anche su rocce.

**Usi:** La parte edibile è rappresentata dalle giovani radici che, croccanti come sono, aggiunte alle insalate, rappresentano un vero tocco di classe.

Queste radici sono ricche di “inulina” il classico polimero del fruttosio presente nelle “sinandre” e cioè nelle campanulacee e nelle composite.

**Composizione chimica, proprietà curative e benefici:**

Nelle varie parti della pianta (radici, fiori, foglie) sono contenuti flavonoidi, vitamina C, Sali minerali, inulina, resine, tannini, proteine, gomme, acido gallico.

E' diuretico, digestivo, lassativo, vulnerario (cioè rigenerante per piaghe, ferite), astringente.

**Raperonzolo o Raponzolo. ( *Campanula rapunculus* L.)**





## 10) Ruchetta dei muri. (*Diplotaxis muralis* DC.)

**Dialetto piemontese:** “*Ruga der miraije*”

**Famiglia:** Cruciferae.

**Habitat:** Incolti erbosi, bordi di strade, accumuli di macerie, luoghi sabbiosi.

**Usi:** Le giovani foglie ed anche i giovani getti sommitali fioriti sono frequentemente usati per aromatizzare insalate miste o anche come condimento di carni crude (“carpaccio”) o poco cotte come la “tagliata” o paste asciutte al posto della ben piu' nota rucola.

**Composizione chimica, proprietà curative e benefici:**

Ricca di glicosinolati con proprietà diuretiche, espettoranti, astringenti, antiscorbutiche, depurative, digestive, vitaminizzanti.

**Ruchetta dei muri. (*Diplotaxis muralis* DC)**





## 11) Rucola. (*Eruca sativa* Mill.)

**Dialetto piemontese:** “*Ruga o Rughetta*”

**Famiglia:** Cruciferae.

**Habitat:** In Nord Italia si tratta di pianta coltivata ma talora è reperibile ai bordi delle strade, negli incolti erbosi, nei luoghi con case diroccate.

**Usi:** Le giovani foglie vengono classicamente usate per aromatizzare le insalate e, sempre di più per guarnire carni crude o poco cotte e pastasciutte varie.

**Composizione chimica, proprietà curative e benefici:**

Contiene un glucoside che genera un'essenza solfocianica.

Ricca di vitamina C, viene utilizzata come antiscorbutico; e' utile come tonico, per favorire l'appetito, per migliorare la digestione, per depurare il fegato.

**Rucola. (*Eruca sativa* Mill.)**



## 12) Valerianella o Gallinetta o Songino o Grassagallina. (Valerianella olitoria Pollich.)

**Dialetto piemontese:** "Sarzet"

**Famiglia:** Valerianaceae.

**Habitat:** incolti erbosi, stoppie, luoghi coltivati.

**Usi:** é la "regina" delle insalate. Di sapore delicatissimo e di consistenza gradevolmente carnosetta, non conosce rivali.

Per questi motivi é diventata pianta orticola.

**Composizione chimica, proprietà curative e benefici:**

possiede nutrienti importanti che la rendono un grosso toccasana. E' ricco di vitamina A, vitamina B, vitamina C e sali minerali come potassio, ferro, fosforo; previene l'anemia, previene l'arteriosclerosi, rinforza i vasi capillari, agevola la circolazione sanguigna, stimola le attività di fegato (depurativa), reni e intestino (azione rinfrescante, azione digestiva), ha azione lassativa e diuretica.

**Valerianella o Gallinetta o Songino o Grassagallina.  
(Valerianella olitoria Pollich.)**



### **13) Robinia o Acacia o Gaggia: (Robinia pseudoacacia L.)**

**Dialetto piemontese:** "Gasija fausa"

**Famiglia:** leguminose.

**Habitat:** scarpate autostradali e ferroviarie; boschi radi e degradati.

**Usi:** si usano i fiori che vanno raccolti quando sono ancora in boccio: possono essere passati nella pastella e fritti nell'olio come contorno di carni.

**Composizione chimica, proprieta' curative e benefici:**

contiene vitamina A, B1, B2, calcio, fosforo, ferro, magnesio, sodio, potassio, zinco, niacina, grassi, fibre, carboidrati, proteine, glucosidi.

A questa pianta vengono attribuite proprietà diuretiche, emollienti, aromatiche, lassative.

**Robinia o Acacia o Gaggia: (Robinia pseudoacacia L.)**





## 14) Sambuco. (*Sambucus nigra* L.)

**Dialetto piemontese:** "Sambì"

**Famiglia:** Caprifoliaceae.

**Habitat:** siepi, scarpate stradali e ferroviarie, boschi degradati umidi.

**Usi:** se ne usano i fiori, passati nelle consuete pastelle, per fare frittelle. I frutti servono per fare marmellate.

**Composizione chimica, proprieta' curative e benefici:**

costituenti chimici: flavonoidi, saponine, triterpeni, mucillagini, glucosidi, resine, tannini, colina, alcaloidi.

Diaforetico (per le malattie a carattere respiratorio), antinfiammatorio, diuretico.

## Sambuco. (*Sambucus nigra* L.)





## 15) Bardana. (Arctium lappa L.)

**Dialetto piemontese:** "Bardan-a o Lavassa o Lapasun" **Famiglia:** Compositae.

**Habitat:** incolti erbosi, scarpate stradali, discariche di macerie, siepi.

**Usi:** si usano sia i giovani getti, accuratamente spellati ed usati alla stregua degli asparagi; le giovani foglie ed i relativi piccioli come verdura da padella o da ripieno.

Anche la radice, raccolta nel primo inverno di vegetazione (è pianta biennale), è ritenuta ottima, lessata e condita in vari modi.

**Curiosità:** la bardana ha proprietà diuretiche e depurative ed è utilizzata in elicicoltura per l'alimentazione delle lumache.

**Composizione chimica, proprietà curative e benefici:**

i principi attivi sono: lignani, vitamine del complesso B, aminoacidi, potassio, magnesio, acido caffeico, clorogenico, inuline, tannini, resine.

Ha proprietà antiflogistica, purificante del sangue, depurativa in generale, ipoglicemica, diaforetica, fungicida, antibatterica, stomachica, lassativa e diuretica.

**Bardana. (*Arctium lappa* L.)**





## 16) Luppolo. (*Humulus lupulus* L.)

**Dialetto piemontese:** "Luvertin o Vertis"

**Famiglia:** Cannabaceae.

**Habitat:** boschi umidi e freschi, scarpate stradali, siepi, luoghi incolti purchè sempre umidi e freschi.

**Usi:** i giovani getti si usano per diverse preparazioni. Possono essere consumati come tali, previa lessatura, e passati al burro o al solito olio-aglio-peperoncino, ma la loro "fine" migliore è quella in stupende frittate e saporiti risotti ("ris e vertis" delle nonne).

**Curiosità:** i suoi oli essenziali vengono utilizzati per aromatizzare e conferire alla birra il suo gusto caratteristico.

**Composizione chimica, proprietà curative e benefici:**

i principi attivi sono: resina, olio essenziale (limonene), monoterpeni, flavonoidi, sali di potassio, tannini, pectine.

proprietà amaro-toniche, sedative, stomachiche, cicatrizzanti, antipruriginose, anestetiche.

## Luppolo. (*Humulus lupulus* L.)





## 17) **Rovo.** (*Rubus fruticosus* L.)

**Dialetto piemontese:** "Rov"

**Famiglia:** rosaceae.

**Habitat:** siepi, radure boschive in boschi freschi e fertili, scarpate ed incolti.

**Usi:** il rovo è "principe" dei frutti di bosco (che in questo caso non si prendono in considerazione) ma si utilizzano i giovani getti carnosì accuratamente spellati e lessati e poi conditi in vari modi.

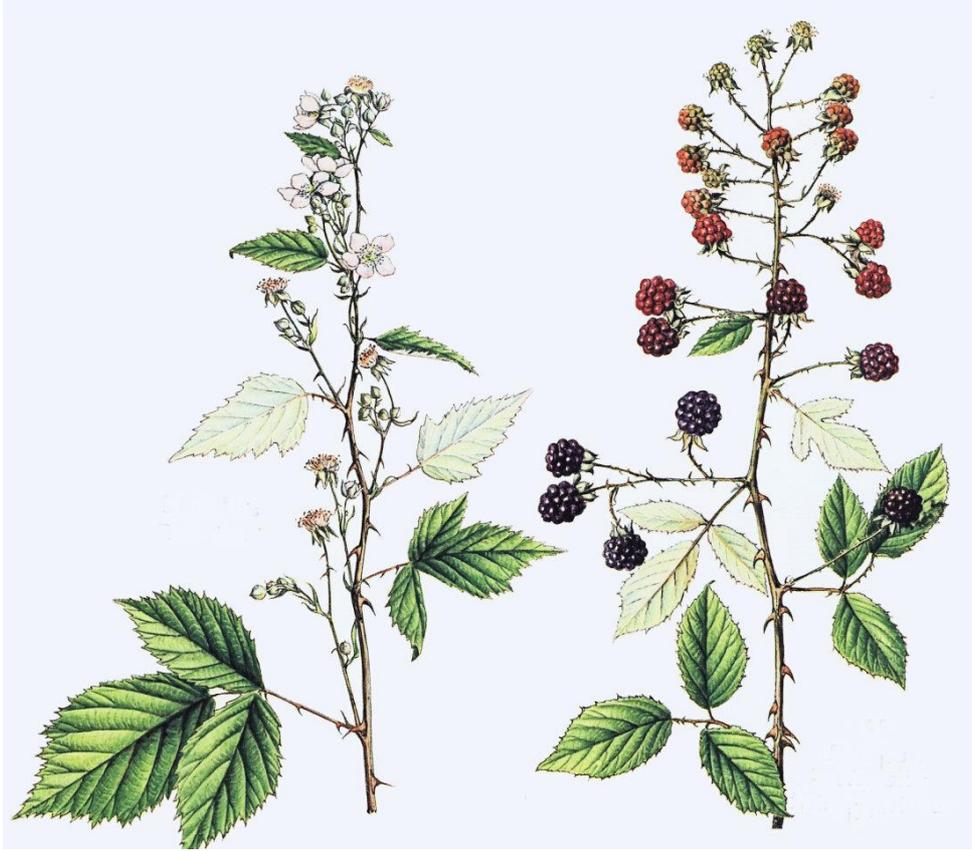
**Composizione chimica, proprietà curative e benefici:**

componenti attivi: tannini, glucidi, acido ossalico, acido citrico, acido malico, vitamina C, zuccheri, olio essenziale.

Le foglie hanno proprietà astringenti e antidiarroiche, le radici sono espettoranti, i germogli sono depurativi, tonici e diuretici, i frutti sono diuretici, lassativi e vitaminici.

## **Rovo. (*Rubus fruticosus* L.)**





## 18) **Alliaria.** (*Alliaria officinalis* Andrz.)

**Dialetto piemontese:** "Alliare"

**Famiglia:** Cruciferae.

**Habitat:** boschi e siepi ed incolti erbosi e macereti freschi. Scarpate stradali e ferroviarie.

**Usi:** le foglie ed i giovani getti primaverili possono essere usati per preparare minestre e, mescolate ad altre verdure dopo opportuna lessatura, si possono passare in padella o come ripieno di piadine o frittate o torte rustiche.

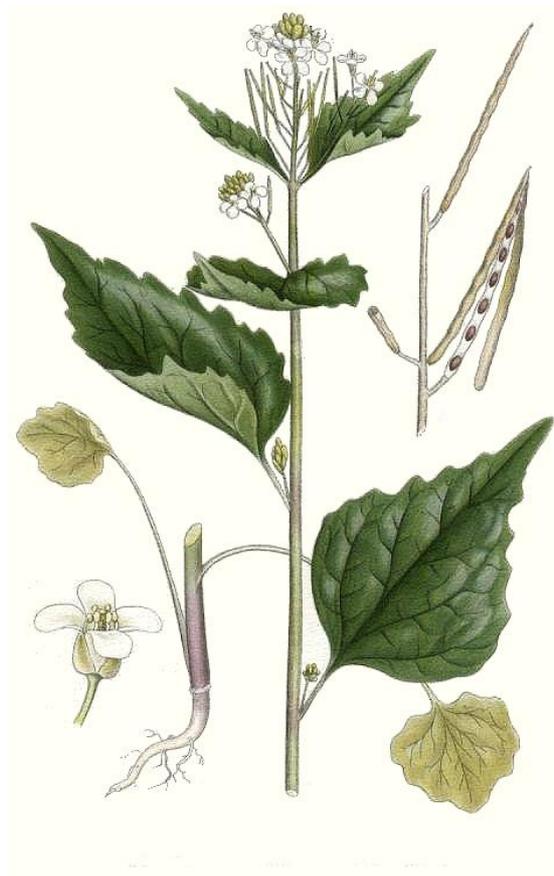
**Composizione chimica, proprietà curative e benefici:**

principi attivi: oli essenziali, glucosidi, enzimi.

Proprietà vulnerarie, espettoranti e diuretiche, antiscorbutiche, antisettiche.

## **Alliaria.** (*Alliaria officinalis* Andrz.)





## **19) Amaranto.** (*Amaranthus retroflexus* L.)

**Dialetto piemontese:** "Erba dij canarin"

**Famiglia:** Amaranthaceae.

**Habitat:** infestante delle colture sarchiate. Bordi delle vie, incolti erbosi, macereti, greti dei fiumi.

**Usi:** se ne usano le foglie ed i giovani getti, previa bollitura, per essere consumati all'agro (con olio e limone) oppure variamente saltati in padella. Foglie e giovani getti possono essere usati anche per preparare minestre primaverili. Se si ha sufficiente pazienza, i giovani fusti, tagliati a pezzi, spellati e lessati, possono essere usati alla stregua degli asparagi.

**Curiosità:** questa pianta da noi poco conosciuta e disprezzata e' invece coltivata presso taluni popoli africani e dell'America del sud per i suoi semi, assai ricchi di proteine, che possono sostituire il pane e la pasta nei celiaci.

**Composizione chimica, proprietà curative e benefici:**

ricco di vitamina A, C, calcio e ferro ha proprietà astringenti e rivitalizza gli individui particolarmente defedati.

**Amaranto. (*Amaranthus retroflexus* L.)**



## 20) Billeri. (*Cardamine hirsuta* L.)

**Dialetto piemontese:** "Erba celest o Bucunet"

**Famiglia:** Cruciferae.

**Habitat:** infestante gli orti, i giardini, le colture sarchiate e comune nei luoghi erbosi.

**Usi:** per la facile reperibilità è uno degli ingredienti preferiti e preferibili per le minestre primaverili. Qualche fogliolina tenera può essere anche aggiunta alle insalate miste.

**Composizione chimica, proprietà curative e benefici:**

è ricca di vitamine e sali minerali.

Ha proprietà stimolanti, espettoranti, antiscorbutiche, vitaminizzanti, diuretiche.

### Billeri. (*Cardamine hirsuta* L.)





## 21) Borragine o Borrana. (*Borago officinalis* L.)

**Dialetto piemontese:** "Boras"

**Famiglia:** Boraginaceae.

**Habitat:** incolti, ruderi, scarpate, pascoli degradati.

**Usi:** nella medicina popolare ed in erboristeria viene utilizzata come diuretico; le giovani foglie si possono consumare in insalata e, soprattutto, per minestre in brodo, deliziosi risotti o come verdure cotte.

Per la preparazione si mettono o direttamente in padella o in pentola con una breve ebollizione.

Adatta anche, dopo lessatura o breve frittura nel condimento, per frittate.

**Composizione chimica, proprieta' curative e benefici:**

questa pianta è ricca di alcaloidi epatotossici e carcinogenetici; deve essere utilizzata con parsimonia a scopo alimentare e medicinale.

## Borragine o Borrana. (*Borago officinalis* L.)





## 22) Borsa di pastore. (Capsella bursa-pastoris L.)

**Dialetto piemontese:** "Bursa'd pastur o Consavela" **Famiglia:**  
Cruciferae.

**Habitat:** infestante le colture sarchiate, gli orti, i giardini. Comunissima in tutti gli incolti erbosi, rudereti, macereti.

**Usi:** la borsa di pastore è l'ingrediente classico delle saporite minestre primaverili con tutta la gamma d'altri componenti che l'esperienza di ognuno di noi consiglierà.

E' una classica componente del "ris ed erb" della Lomellina.

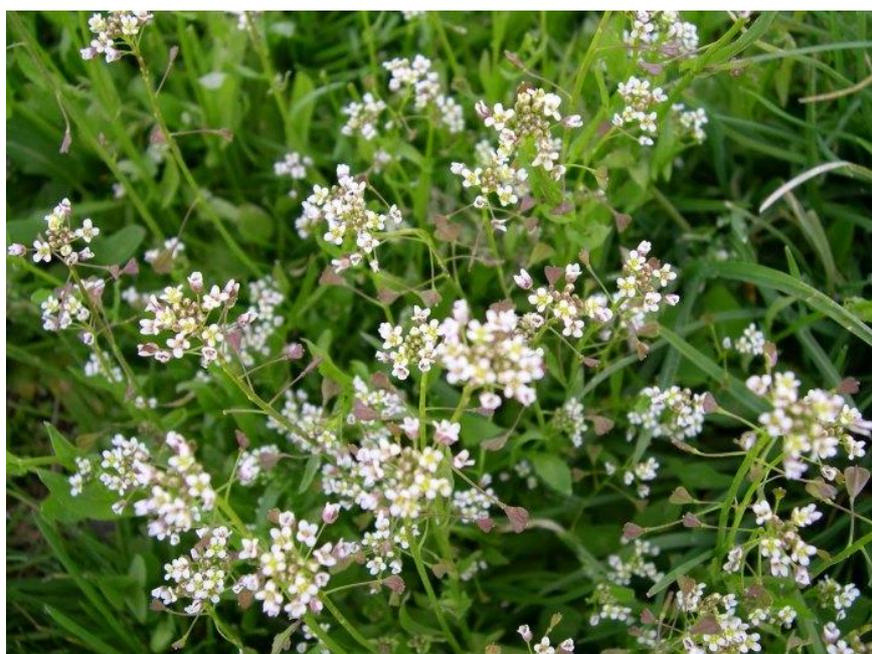
I giovani cuori delle rosette possono anche essere consumati in insalata mista.

### **Composizione chimica, proprietà curative e benefici:**

principi attivi: alcaloide burserina, flavonoidi, olio essenziale solforato, tannini, derivati della colina, acido malico, acetico, citrico.

Ha proprietà antiemorragiche, emostatiche, astringenti, toniche. Sembra che regolarizzino il ciclo mestruale, valide nella cura delle emorroidi, varici e diarree.

**Borsa di pastore. (*Capsella bursa-pastoris* L.)**



## 23) Cicerbita o crespigno. (Sonchus oleraceus L.)

**Dialetto piemontese:** "Scarzeu o Crispin o Laciarin"

**Famiglia:** Compositae.

**Habitat:** infestante le colture sarchiate; incolti erbosi; rudereti, vecchi muri.

**Usi:** le giovani rosette fogliari e gli eventuali ributti possono essere consumati nella composizione di mix da padella o da ripieno o, se particolarmente giovani e tenere, anche in insalata. Vanno benissimo nelle minestre primaverili d'erbe.

**Composizione chimica, proprietà curative e benefici:**

ha proprietà emmenagoga (regola il flusso mestruale), febbrifuga, epatica (favorisce la purificazione del fegato), tonica (rafforza l'organismo in generale).

**Cicerbita o crespigno. (Sonchus oleraceus L.)**



**24) Dente di leone o Soffione o Tarassaco.** (Taraxacum officinale Weber.)

**Dialetto piemontese:** "Denc ed 'can o Pissa can"

**Famiglia:** Compositae.

**Habitat:** prati pingui e freschi, incolti erbosi, bordi delle vie, macereti, talora infestante le colture sarchiate.

**Usi:** le foglie più interne giovani e tenere possono essere consumate in insalata. Sono di sapore amarognolo ma assai gradito. Le altre foglie possono essere consumate, dopo lessatura, o all'agro (olio e limone) o passati in padella o nei ripieni di piadine e torte rustiche. Si possono utilizzare anche nelle minestre.

**Composizione chimica, proprietà curative e benefici:**

il tarassaco contiene molti principi attivi: triterpeni, fitosteroli, acidi fenolici, inulina, flavonoidi, cumarine, carotenoidi, vitamine e sali minerali.

Ha una blanda azione colagoga e coleretica, epatoprotettiva, stimola la secrezione gastrica clorido-peptica, diuretica, depurativa, blandamente lassativa, ipoglicemica, immunostimolante, antinfiammatoria, antiurolitiasica.

**Dente di leone o Soffione o Tarassaco. (*Taraxacum officinale* Weber.)**



## **25) Dolcimele. (Lamium maculatum L.)**

**Dialetto piemontese:** "Urtija fola o Urtija mata"

**Famiglia:** Labiate.

**Habitat:** incolti erbosi, prode di fossati, scarpate stradali e ferroviarie, siepi, radure nei boschi.

**Usi:** i giovani ricacci possono essere usati lessati nei miscugli da padella o da ripieno ed anche in frittata.

**Composizione chimica, proprietà curative e benefici:** contiene olii eterei, mucillagini, tannini, saponine e sali di potassio. E' un vulnerario (guarisce le ferite), antispasmodico, depurativo, espettorante, tonico e astringente.

**Dolcimele. (*Lamium maculatum* L.)**



## 26) Farinaccio. (Chenopodium album L.)

**Famiglia:** Chenopodiaceae.

**Habitat:** infestante delle colture sarchiate (patate, barbabietole); incolti e ruderi.

**Usi:** le foglie ed i giovani getti sommitali si usano nelle minestre primaverili o cotti al vapore come gli spinaci e conditi come si vuole.

**Composizione chimica, proprietà curative e benefici:**

devono essere consumate moderatamente perché contengono saponine.

Le foglie ed i semi contengono vitamina A, tiamina, riboflavina, niacina, minerali come il fosforo, calcio, magnesio, zinco, ferro e potassio.

Ha proprietà ipotensive, antispasmodiche, antiflogistiche, antireumatiche.

### Farinaccio. (Chenopodium album L.)





## 27) Lassana. (*Lapsana communis* L.)

**Dialetto piemontese:** "Erba dij scot o Galinetta"

**Famiglia:** Compositae.

**Habitat:** incolti erbosi, siepi e coltivi.

**Usi:** si usano le giovani rosette fogliari, previa lessatura, nelle composte da padella o come ripieno per piadine. Viene anche usata in frittata.

**Composizione chimica, proprietà curative e benefici:**

viene utilizzata nella cura del diabete, della stitichezza e nei problemi di fegato.

Ha inoltre proprietà purgative, rinfrescanti ed emollienti.

## Lassana. (*Lapsana communis* L.)





## 28) **Lingua di cane.** (Plantago lanceolata L.)

**Dialetto piemontese:** "Piantagin o Lenga d'can"

**Famiglia:** Plantaginaceae.

**Habitat:** prati, pascoli, incolti erbosi, scarpate stradali e ferroviarie.

**Usi:** le foglie più giovani e tenere, più interne, possono essere consumate in insalata; le altre, previa bollitura, possono essere saltate in padella con olio, aglio e, a piacere, peperoncino.

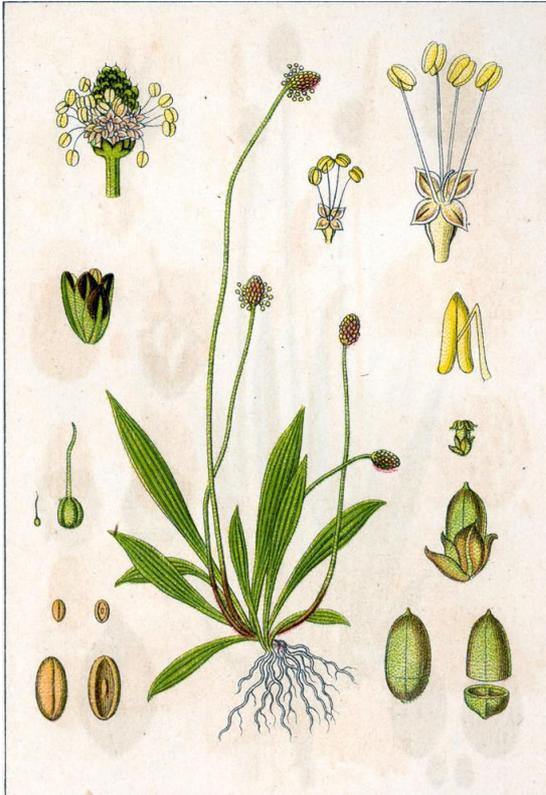
Si possono usare anche per ripieni di piadine, crescioni, torte rustiche.

E' una pianta lassativa.

**Composizione chimica, proprietà curative e benefici:**

le foglie hanno proprietà astringenti. Veniva usata anticamente contro le infiammazioni come emorroidi e malattie dell'apparato respiratorio, oppure veniva data ai giovani anemici. Ha azione fortemente cicatrizzante favorisce la guarigione delle ferite e blocca le emorragie. Utile nelle congiuntiviti e nelle infiammazioni palpebrali.

**Lingua di cane. (*Plantago lanceolata* L.)**



## 29) Malva. (Malva sylvestris L.)

**Dialetto piemontese:** "Ariundela"

**Famiglia:** Malvaceae.

**Habitat:** incolti erbosi, bordi delle vie, prode dei fossati, scarpate, ruderi e macerie.

**Usi:** si usano le giovani foglie ed i ributti come ingrediente di composte da padella o da ripieno e per minestre.

**Composizione chimica, proprietà curative e benefici:**

i fiori e le foglie sono ricche di mucillagini, che conferiscono alla pianta proprietà emollienti e antinfiammatorie per tutti i tessuti molli del corpo. Per questo motivo, l'uso della malva è indicato contro la tosse, nelle forme catarrali delle prime vie aeree; per idratare e sfiammare l'intestino e per regolarne le funzioni, grazie alla sua dolce azione lassativa. Il trattamento della stitichezza con la malva risulta non irritante e non violento per cui è indicata in gravidanza, per i bambini e per gli anziani. Inoltre contribuisce a guarire le vaginiti, faringiti e tutte le irritazioni del cavo orale come ascessi, gengiviti e stomatiti.

**Malva. (*Malva sylvestris* L.)**



### **30) Ortica.** (Urtica dioica L.)

**Dialetto piemontese:** "Urtija"

**Famiglia:** Urticaceae.

**Habitat:** tipica pianta nitrofila si ritrova presso gli abitati e negli incolti maceriosi ed anche sulle prode dei fossati.

**Usi:** le foglie ed i giovani getti, previa sbollentatura che elimina l'azione dei peli urticanti, sono ottimi sia all'agro, con olio e limone, sia saltati in padella o aggiunti a minestre primaverili e per preparare saporiti risotti.

L'ortica costituisce poi uno dei classici coloranti per la sfoglia verde o per confezionare saponi e delicatissimi sformati.

**Composizione chimica, proprietà curative e benefici:**

i principi attivi dell'ortica sono: proteine, sostanze azotate, aminoacidi, istamina, vitamine e sali minerali, acido folico, mucillagini.

E' depurativa, diuretica, antinfiammatoria per la cura delle malattie reumatiche.

E' un ottimo ricostituente e rimineralizzante, attiva le funzioni digestive, ha un'azione tonificante, antidiarroica, emostatica, ipoglicemizzante, emmenagoga.

E' indicata anche nelle diete dimagranti.

**Ortica. (*Urtica dioica* L.)**



### **31) Papavero o Rosolaccio. (Papaver rhoeas L.)**

**Dialetto piemontese:** "Bele done o Surcra o Surele"

**Famiglia:** Papaveraceae.

**Habitat:** nei campi di grano non trattati con erbicidi, oggi si trova negli incolti e nelle massicciate ferroviarie.

**Usi:** le foglie di papavero, raccolte ben giovani, sono un delizioso ingrediente di minestre primaverili e possono essere consumate anche da sole, dapprima lessate e poi passate in padella con burro e formaggio oppure con olio, aglio e peperoncino, per preparare sformati o per ripieni di piadine.

**Composizione chimica, proprietà curative e benefici:**

nel papavero ritroviamo diversi principi attivi: alcaloidi quali la readina, la reagiina, la rearubina I e II, tannini, mucillagini, coloranti e antociani.

Le proprietà calmanti e leggermente narcotiche sono dovute agli alcaloidi presenti che fanno sì che venga usato contro l'insonnia, per la tosse insistente, la pertosse e l'asma bronchiale.

**Papavero o Rosolaccio. (*Papaver rhoeas* L.)**



### **32) Porro selvatico o Porranello. (Allium schenoprasum L.)**

**Dialetto piemontese:** "Sioletta o Siulin o Siulot"

**Famiglia:** Liliaceae.

**Habitat:** luoghi erbosi aridi, margini delle strade, rocce.

**Usi:** si usano le foglie per fare minestre, per insaporire insalate o da consumarsi anche in frittata e per insaporire le composte da padella di altre verdure.

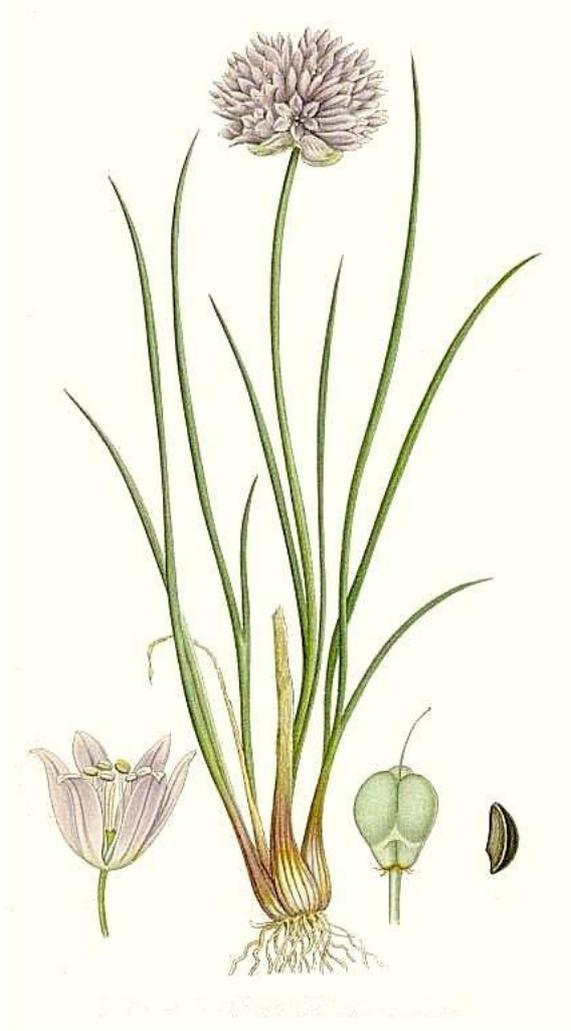
Raccolti in inverno, prima dell'emissione degli scapi fioriferi, si possono consumare crudi, con olio e sale in pinzimonio, alla stregua dei comuni cipollotti.

**Curiosità:** da questa specie, per domesticazione, è derivato il ben noto porro, a ciclo biennale.

**Composizione chimica, proprietà curative e benefici:**

i bulbi freschi contengono il glucoside alliina che ha azione antibatterica, antielmintica, ipotensiva, diuretica e stimolante per la mucosa gastrica.

**Porro selvatico, Porranello. (*Allium schoenoprasum* L.)**



### **33) Rafano o Rapastrello o Ramolaccio selvatico. (Raphanus raphanistrum L.)**

**Dialetto piemontese:** "Ravanaster o Ravanela"

**Famiglia:** Cruciferae.

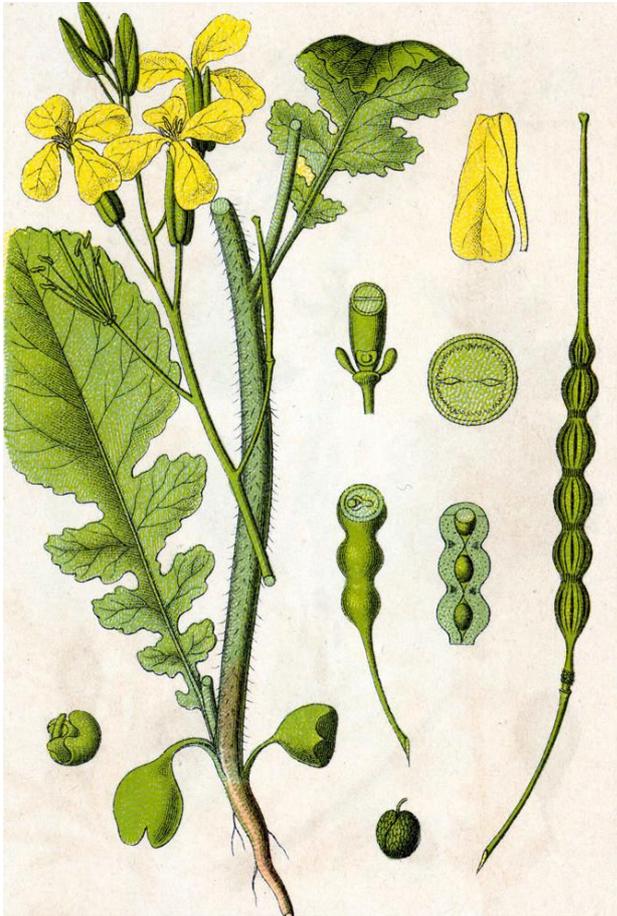
**Habitat:** bordi delle vie; terreni smossi; incolti erbosi; luoghi maceriosi; talora infestante le colture sarchiate e i pioppeti.

**Usi:** le giovani foglie possono essere consumate, mescolate ad altre e lessate, e poi passate in padella, per fare ripieni di piadine e per preparare stuzzicanti minestre primaverili.

**Composizione chimica, proprietà curative e benefici:**

questa pianta contiene minerali come il sodio, potassio, ferro, calcio, fosforo, vitamina A, C, E, niacina, proteine, lipidi, tannini, riboflavina, tiamina. E' diuretico, rubefacente, colagogo, coleretico, tonico, aperitivo, antiscorbutico.

**Rafano o Rapastrello o Ramolaccio selvatico. (*Raphanus raphanistrum* L.)**



### 34) Romice crespo o Lapazio. (*Rumex crispus* L.)

**Dialetto piemontese:** "Rumes o Arsivula dij babi"

**Famiglia:** Polygonaceae.

**Habitat:** prati pingui e luoghi erbosi umidi; scarpate stradali e prode dei fossi.

**Usi:** le giovani foglie, raccolte prima della fioritura, possono essere utilizzate per preparare minestre d'erbe primaverili e sempre mescolate ad altre erbe, per essere saltate in padella o formare ripieni per piadine o torte rustiche.

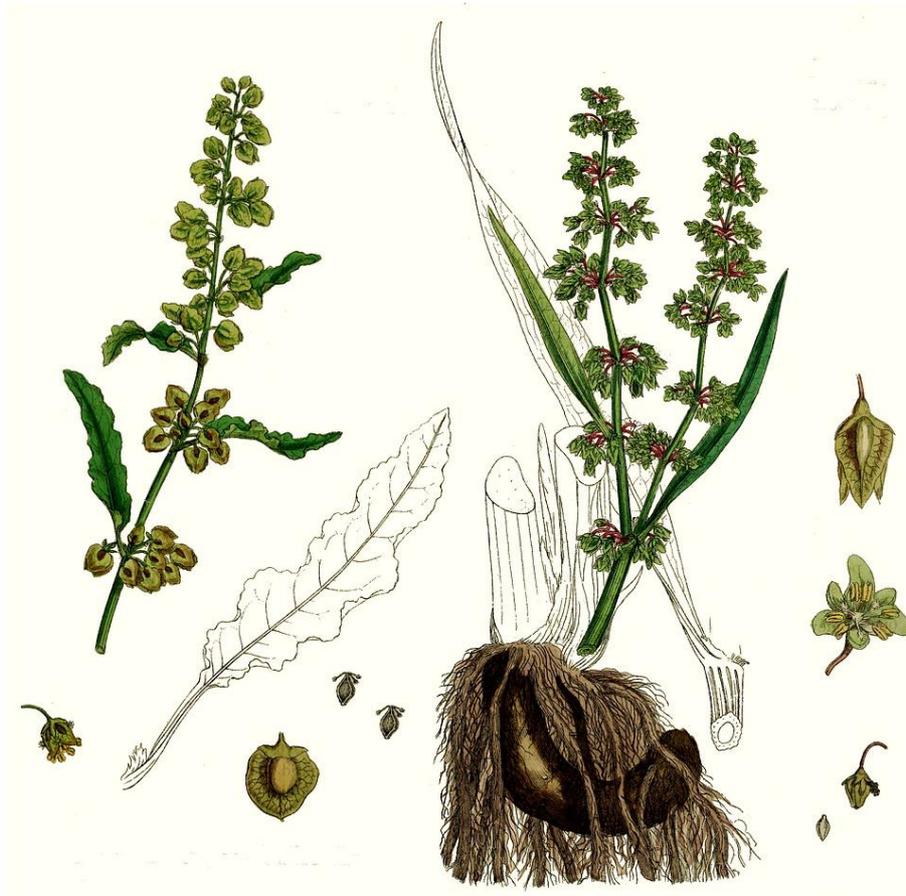
**Composizione chimica, proprietà curative e benefici:**

le foglie sono molto ricche di vitamine e minerali, soprattutto ferro e vitamine A E C. La radice è molto ricca di ferro, ha proprietà antiscorbutica, astringente, colagoga, depurativa, lassativa.

Veniva utilizzata come tonico-ricostituente e antianemico.

### Romice crespo o Lapazio. (*Rumex crispus* L.)





### **35) Senape bianca. (Sinapis alba L.)**

**Dialetto piemontese:** ”Sennevra bianca”

**Famiglia:** Cruciferae.

**Habitat:** spesso non spontanea ma solo naturalizzata o avventizia da coltivazione in scarpate erbose stradali e ferroviarie; incolti erbosi; macereti; siepi.

**Usi:** dai semi si ricava, previa macinatura e successive lavorazioni, la ben nota pasta di senape, assai adatta per insaporire arrostiti o bolliti o carni un pò scipite.

Le giovani foglie possono essere usate, mescolate ad altre erbe primaverili, per essere saltate in padella o nella confezione di saporose minestre d'erbe primaverili.

**Composizione chimica, proprietà curative e benefici:**

i semi contengono il glucoside sinalbina, che per azione di enzimi libera la sinapina, un alcaloide che può provocare irritazioni gastro-intestinali, vomito e diarrea se si superano le dosi.

E' digestiva, stimolante, revulsiva e purgativa.

Le nostre nonne usavano la farina di senape bianca per preparare “impiastri” usati per lenire infiammazioni e costipazioni.

**Senape bianca. (*Sinapis alba* L.)**



**36) Senape selvatica o Senape dei campi.** (Sinapis arvensis L. e Brassica campestris L.)

**Dialetto piemontese:** "Ravissun o Colsat"

**Famiglia:** Cruciferae.

**Habitat:** incolti erbosi, scarpate stradali e ferroviarie, luoghi maceriosi, siepi.

**Usi:** le giovani foglie ed i giovani getti possono essere usati, previa lessatura e mescolati con altre verdure di stagione, per essere saltati in padella, per fare da ripieno a piadine o nelle minestre primaverili.

**Composizione chimica, proprietà curative e benefici:**

la senape contiene sinigrina (un glucoside azotato), mucillagini, alcaloidi, e l'enzima mirosina. E' emetica, stimolante, stomachica, revulsiva.

La senape, in modo simile al peperoncino, provoca irritazione locale e iperemia (aumento dell'afflusso di sangue).

**Senape selvatica o Senape dei campi. (*Sinapis arvensis* L. e *Brassica campestris* L.)**



***Sinapis arvensis* e *Brassica campestris***

***Sinapis arvensis***



***Brassica campestris***

### **37) Stoppione o Scardaccione o Cardo campestre. (Cirsium Arvense Scop. )**

**Dialetto piemontese:** "Stubiun o Cardùn der vegne"

**Famiglia:** Compositae.

**Habitat:** infestante i seminativi ed anche le colture sarchiate su suoli pesanti ed argillosi, incolti erbosi e macereti.

**Usi:** si usano le giovanissime rosette per minestre primaverili, verdure saltate in padella o ripieno di piadine e torte rustiche.

**Composizione chimica, proprietà curative e benefici:**

le radici del Cirsium sono digestive, lenitive, depurative, diuretiche e lassative. Stimolano la digestione lenta, eliminano la formazione di gas nell'intestino, le manifestazioni cutanee pruriginose e sono disintossicanti del fegato.

In misura minore anche le altre parti della pianta hanno le stesse caratteristiche.

**Stoppione o Scardaccione o Cardo campestre. (Cirsium Arvense Scop. )**



### **38) Topinambur o Carciofo di Gerusalemme. (Helianthus tuberosus L.)**

**Dialetto piemontese:** ”Tapinabò o Patinabò”

**Famiglia:** Compositae.

**Habitat:** rive dei fossati, alvei pluviali pensili, rudereti, scarpate stradali e ferroviarie, incolti.

Usi: si utilizzano i carnosì rizomi durante la stagione autunnale-invernale. Hanno sapore assai delicato e si possono consumare sia crudi, insaporiti con altre verdure di più marcato sapore, intinti nella “bagna cauda” sia cotti.

Ottimi lessati e passati con un battuto d'aglio e prezzemolo. Notevole il loro pregio dietetico perchè ricchi di inulina, un polisaccaride assai indicato nella dieta dei diabetici.

**Composizione chimica, proprietà curative e benefici:**

il topinambur è costituito per l'80% da acqua, proteine, zuccheri, carboidrati e fibre alimentari. Tra le vitamine annoveriamo la vitamina A, alcune appartenenti al gruppo B; tra i minerali troviamo il potassio, il magnesio, il ferro ed il fosforo. Tra gli aminoacidi troviamo l'asparagina, la colina e l'arginina.

E' indicato a chi vuole perdere peso, e svolge un'opera di pulizia dell'intestino. Tutto ciò è dovuto all'inulina che è una molecola nutritiva dalle eccellenti proprietà.

Abbassa il livello di assorbimento da parte dell'intestino degli zuccheri e del colesterolo; perciò è molto indicato per i diabetici che non sono più soggetti a bruschi sbalzi di glicemia dopo i pasti.

**Topinambur o Carciofo di Gerusalemme. (*Helianthus tuberosus* L.)**





## Conclusione

Questa breve rassegna di erbe spontanee mangerecce, scelte secondo il nostro gusto personale, lungi da essere completa, dimostra che l'uomo moderno ha ormai dimenticato le sue tradizioni.

Si è lasciato condizionare dai dettami dell'alimentazione globale, ed ha perso per strada molti messaggi che i nostri predecessori ci avevano lasciato.

Siamo giunti quindi ad un punto in cui prevale un'agricoltura industriale, una monocultura che espropria i contadini della loro terra e offre ai popoli del mondo ricco un cibo monotono e impoverito; non siamo più noi che scegliamo il cibo, ma è il cibo che sceglie noi.

Questo porta l'uomo a nutrirsi di alimenti che la grande distribuzione ci propone in un'ottica quasi mai salutare ma di mercato.

Speriamo che questa piccola guida, ci possa far tornare alla raccolta di erbe spontanee troppo presto dimenticate.

A corollario di questo manuale, abbiamo ritenuto opportuno descrivere ricette di cucina più specifiche e fattibili per ciascuna erba spontanea mangereccia.

## **Allegato**

### **Ricette delle erbe spontanee mangerecce.**

#### **1) Lampascione o Cipollaccio o Giacinto dal pennacchio (Leopoldia o Muscari comosa Parl.)**

##### **Lampascioni fritti**

**450 g di Lampascioni**

**1 uovo**

**60 g di farina tipo 0**

**olio di semi di arachidi**

**sale**

**Preparazione**

**15 minuti**

**Cottura**

**30 minuti**

Mondate i lampascioni privandoli delle piccole radici e della pellicola esterna; lavateli e lessateli in abbondante acqua bollente salata per 15-20 minuti, cambiando acqua a metà cottura così da eliminare il retrogusto amarognolo, quindi scolateli bene al dente.

Scaldare abbondante olio di semi di arachidi in una padella antiaderente. Sgusciate e sbattete leggermente l'uovo. Infarinare i lampascioni, quindi passateli nell'uovo e, quando l'olio sarà ben caldo, frigeteli pochi alla volta, rigirandoli con una paletta in modo che assumano una doratura uniforme.

A mano a mano che saranno pronti, scolateli prelevandoli con un mestolo forato e adagiateli su carta assorbente da cucina a perdere l'unto in eccesso. Trasferite i lampascioni su un piatto da portata e serviteli in tavola ben caldi.

## **Frittatine di lampascioni**

**Grana padano grattugiato 50 gr**  
**Prezzemolo tritato 1 cucchiaino**  
**Aglione mezzo spicchio**  
**Pangrattato 40 g**  
**Uova 2**  
**Olio di oliva 150 ml per la padella**  
**Sale q.b.**  
**Pepe q.b.**  
**Lampascioni 400 g**

Per preparare le frittatine di lampascioni, per prima cosa pulite i lampascioni eliminando tutto il terriccio in eccesso; poi asportate la punta ed eliminate la membrana esterna che li avvolge. Praticate alla base di ogni lampascione un taglio a croce, per evitare che i lampascioni si sfoglino troppo durante la cottura. Mano a mano che pulite i lampascioni, metteteli in una bacinella con dell'acqua fredda, in modo che non diventino neri. I lampascioni dovranno essere tenuti in ammollo in acqua fredda per almeno 3-4 ore, cambiando l'acqua più volte durante questo tempo. I lampascioni rilasceranno nell'acqua un colore rosato e grazie ai diversi bagni, perderanno l'amarognolo in eccesso. Scolate i lampascioni e fateli bollire in abbondante acqua salata per 40-45 minuti. Trascorso questo tempo, fate una prova per vedere se i lampascioni sono pronti: dovranno essere così teneri da essere schiacciati con una forchetta. Infine tagliate via anche la radice, scolate i lampascioni e tuffateli subito in acqua fredda. Lasciateli raffreddare quindi scolateli. Asciugate i lampascioni con un canovaccio pulito e schiacciateli con l'aiuto di una forchetta. Trasferite in una ciotola e sminuzzateli ulteriormente con la forchetta per ottenere una purea grossolana. Condite la purea di lampascioni con mezzo spicchio d'aglio schiacciato o intero, secondo i vostri gusti, il grana grattugiato, un cucchiaino di prezzemolo tritato e date una mescolata al composto. Unite poi il pangrattato e infine le uova, una alla volta, precedentemente sbattute. Salate e pepate quindi mescolate sempre con la forchetta per ottenere un composto omogeneo e morbido. Nel frattempo, mettete in una larga padella antiaderente l'olio d'oliva e fatelo scaldare; appena sarà ben caldo, prendete un cucchiaio di impasto alla volta e frigate le vostre frittatine,

facendo scivolare il composto direttamente nell'olio. Date una forma più regolare possibile alle frittatine con l'aiuto di 2 cucchiari. Friggetele per 2 minuti per lato, rigirandole con cura e una volta ben dorate, scolate le vostre frittatine di lampascioni su carta assorbente. Se volete delle frittatine più leggere, potete cuocerle in forno preriscaldato a 200° sia statico che ventilato per circa 10-15 minuti, rigirandole a metà cottura. Servite le vostre frittatine di lampascioni ancora calde!

## **2a) Acetosa e Acetosella o Erba brusca. (Oxalis pes-caprae)**

Come di altre acetoselle, si possono utilizzare con moderazione le foglie crude in aggiunta alle insalate primaverili. In questa specie si possono utilizzare anche i gambi, più consistenti che in altre. Per il loro sapore acidulo foglie e gambi possono anche costituire la base o entrare a far parte di salse di accompagnamento per carni lessate, pesci o uova. Utilizzate come sostituto del limone se ne possono ricavare anche buone limonate.

L'Oxalis pes-caprae può entrare anche a far parte di insiemi di misticanze di varie insalate lessate.

## **2b) Acetosella (Rumex acetosa L.)**

In cucina si utilizzano le giovani foglie crude in insalate miste, oppure cotte in minestre di verdura, in frittate e contorni per le carni.

### **Salsa per la carne:**

**50 g di acetosa fresca tritata**

**20 g di burro**

**30 cl di panna**

**1 pizzico di sale**

**1 tuorlo d'uovo**

**Poche gocce di succo di limone**

**1/8 lt di brodo di carne (o fondo di cottura della carne a cui volete abbinare la salsa)**

Soffriggete l'acetosa tritata nel burro. In una ciotola amalgamate la panna, il sale, il tuorlo, il succo di limone; unite il soffritto di acetosa e amalgamate al brodo caldo (non bollente) con una frusta.

### **3) Pimpinella o Bibinella o Salvastrella. (Sanguisorba minor o Poterium sanguisorba L.)**

“L’insalata non è bella se non c’è la pimpinella”.

Si utilizzano le giovani foglie crude della pimpinella, nelle misticanze fresche primaverili, poichè hanno un vago sapore di cetriolo, e vengono chiamate “meloncello” in alcune regioni.

Le foglie cotte si aggiungono alle misticanze ed alle zuppe.

#### **Crostini alla pimpinella**

**Tenere foglie di pimpinella q. b.,  
formaggio fresco e morbido q. b., fette di pane  
rustico, aglio, olio extravergine di oliva**

Frullare la pimpinella con un filo d’olio e un pizzico di sale. Su delle bruschette calde passate all’aglio, stendere il formaggio fresco e ripassare sopra la pimpinella frullata, decorando con qualche foglia messa da parte.

#### **4) Cicoria selvatica (Cichorium intybus L.)**

La cicoria è assai nota anche per la sua radice che, tostata, fornisce quel surrogato del caffè che ebbe massima nell'800; nel 1882 si contavano in Europa ben 130 stabilimenti che producevano il cosiddetto “caffè prussiano”, e durante la seconda guerra mondiale, quando, per il blocco continentale napoleonico prima, e per gli eventi bellici poi, furono impediti le importazioni di caffè. La “ciofecca” che il principe De Curtis, in arte Totò, amava ricordare nelle sue straordinarie battute, ovvero il “caffè de sigòria”, salutare e privo di caffeina, quindi adatto ai bambini e agli ammalati, ancora oggi compare sugli scaffali dei supermercati come nei grandi vasi di vetro di vecchie spezierie.

La Cicoria viene poi impiegata cruda in insalata, cotta al vapore, in minestre, zuppe, risotti, frittate, ripieni e torte salate.

#### **Cicoria ripassata**

##### **Cicoria, aglio, olio, peperoncino**

Cuocere la cicoria in poca acqua o a vapore. Dopo averla strizzata fare andare in padella con olio extravergine di oliva, aglio e peperoncino a piacere. Si mangia col pane, in una pagnottella o in un panino tipo “sfilatino romano”. Buona anche come contorno.

#### **Crema alla cicoria**

**200 g di cicoria, fiori di cicoria, 1 dl di latte, due patate medie, due carote, un gambo di sedano, una cipolla, uno spicchio d'aglio, rosmarino, alcune sottilette, una noce di burro, brodo di pollo, parmigiano grattugiato, crostini, olio d'oliva.**

Lavare bene la cicoria. Tagliare a tocchetti le patate, le carote e il gambo di sedano. Tritare grossolanamente una cipolla e uno spicchio d'aglio, e farli

rosolare nell'olio e nel burro. Unire prima del rosmarino e poi aggiungere tutte le verdure.

Coprire con brodo di pollo o carne e cuocere a fuoco basso per 40 minuti. Passare poi al mixer e rimettere sul fuoco, unendo tre sottilette e mezzo bicchiere di latte e aggiustando di sale e pepe. Cospargere con molto parmigiano e mescolare. Fare amalgamare il tutto e servire con crostini, decorando con qualche fiore di cicoria, se possibile.

## **Zuppa di cicoria**

**Cicoria, borragine, semi di finocchio, bruschette, aglio, olio extra vergine di oliva grezzo, sale.**

Lessare le verdure e i semi di finocchio in poca acqua bollente leggermente salata.

Scolare e strizzare molto bene, poi tritarle. Strofinare l'aglio sulle bruschette e condire con olio extra vergine di oliva di frantoio e un pizzico di sale. Stendere le verdure sulle bruschette e gustare.

## **Zuppa di fave e cicoria**

Sei tazze di fave fresche sbucciate, due mazzetti di cicoria, due cipolle, basilico, olio extravergine di oliva, sale.

Lessare le fave e ridurne metà in purea, avendo cura di conservare l'acqua di cottura, nella quale scottare la cicoria. Sul fondo di una pentola fare soffriggere per qualche minuto la cipolla, aggiungendo poi la cicoria, il passato di fave e un po' di acqua di cottura. Alla fine aggiungere le fave rimaste intere, portare a bollore e togliere dal fuoco. Condire con olio crudo e decorare col basilico prima di servire.

## **Torta salata di cicoria.**

Si puliscono e si lavano 350gr. di Cicoria che poi vanno bollite fino a cottura in poca acqua salata alla quale, se piace si può aggiungere mezzo spicchio di aglio che poi va levato. Si scola, si lascia raffreddare e si trita finemente la Cicoria, a cui vanno aggiunte tre uova intere preventivamente salate, un pizzico di peperoncino, una manciata di olive nere o brune snocciolate e tritate e un pugno di dadini di formaggio (fontina, emmenthal o gruviera). Si imburra e si cosparge di pangrattato una pirofila, si coprono il fondo e le pareti con una sfoglia di pasta brisè, si versa tutto il composto preparato, si ricopre con una sfoglia più piccola premendo tutto attorno con la forchetta e si mette in forno già caldo a 180° per 45 minuti.

## **5) Olmo (*Ulmus campestris* L.)**

si usano i teneri frutti detti samare, mescolati con le insalate oppure nelle frittate. Molto buoni anche ripassati in padella con la pancetta come condimento per la pasta.

### **Orecchiette con pesto d'olmo e pancetta**

Servono tre manciate di frutti di olmo. Due si passano a frullatore con due foglie di basilico e due foglie di salvia aggiungendo olio fino ad ottenere una crema, si aggiusta di sale e si aggiunge un pizzico di pepe. In una padella appena oliata si soffriggono cubetti di pancetta affumicata fino a che siano croccanti. Si spegne la fiamma e si aggiunge l'altra manciata di frutti di olmo mescolando velocemente, si versano orecchiette scolate nella padella riscaldando di nuovo e alla fine si aggiunge il pesto e una bella manciata di formaggio pecorino.

### **Insalata di valerianella, frutti di olmo e noci**

Un pugno di frutti di olmo e uno di gherigli di noci sopra una bella insalata di valerianella di campo (disponibile quando sono pronte le samare dell'olmo), sale, limone e olio extravergine di oliva.

## **6) Portulaca o Porcellana. (Portulaca oleracea L.)**

L'utilizzo in cucina è soprattutto allo stato fresco nella composizione di misticanze, insalate miste, insalatone. Ma può finire anche in frittate e preparazioni calde. Il suo gusto è acidulo, fresco e leggermente salino. La portulaca può però anche essere raccolta, essiccata e poi utilizzata nel corso dell'inverno in zuppe oppure come verdura cotta. La conservazione può anche avvenire sott'olio, previa una veloce sbollentatura in acqua e aceto. C'è anche chi raccoglie i piccoli semi per aggiungerli al pane o allo yoghurt, ma anche in zuppe.

### **Crema di formaggio alla Portulaca.**

Ingredienti: circa gr.100 di foglie e cime di Portulaca, uno spicchio di aglio, un cucchiaino di olio di oliva, gr. 200 di formaggi cremosi, sale, crostini di pane abbrustoliti. Scottare la Portulaca in poca acqua bollente, passarla al setaccio ed insaporirla in padella con olio ed aglio. Lasciare raffreddare e togliere l'aglio. In una ciotola amalgamare i formaggi, aggiungendo la crema di portulaca e regolando il sale. Conservare in frigorifero e servire con crostini di pane abbrustoliti.

### **Crostini Caldi alla Portulaca.**

Ingredienti: circa gr. 150 di foglie e cime di Portulaca, 2 fette di pancetta piuttosto spessa, uno spicchio di aglio e crostini di pane casereccio tostati. Lavare ed asciugare la Portulaca. Tagliare la pancetta a dadini e dorarla in padella con lo spicchio di aglio (da togliere). Tostare i crostini di pane in forno, adagiarvi uno strato di Portulaca e servire ben caldi.

### **Frittate di portulaca**

Sono da mangiare calde o fredde:

mettete 100 grammi di cime di portulaca in un piatto e cospargetele con 2 cucchiaini di sale, lasciate macerare per 5 minuti poi lavatele e asciugatele; in una ciotola, unite 3 uova, formaggio grattugiato, pepe, sale, portulaca e

mescolate bene, cuocete in padella antiaderente per qualche minuto da ogni parte.

### **Portulaca sottaceto**

Le foglie più succulente e carnose si possono conservare in questo modo: lavatele e asciugatele bene, tagliatele a pezzettini e cospargetele con 3 cucchiaini di sale per 100 grammi di foglie; dopo 3 minuti comprimetele leggermente tra due tovaglioli di carta per asciugarle grossolanamente e mettetele in un barattolo di vetro. Bollite per 1 minuto aceto bianco, lasciatelo raffreddare e versatelo sopra i pezzetti di portulaca fino ad 1 centimetro dall'orlo del barattolo. Chiudete e riponete in dispensa al fresco. Si consuma dopo 1 mese, ideale per insaporire patate lesse, baccalà lesso o come se fossero capperi.

## **7) Pratolina o Margheritina. (*Bellis perennis* L.)**

Le foglie più tenere si usano sia crude nelle insalate in piccole quantità, sia cotte in zuppe e minestre .

### **Insalata di margherite**

Condite con una salsa composta di olio extravergine d'oliva, senape e un po' di vino bianco secco, delle patate ancora tiepide tagliate a fettine e dei fagiolini al dente. Disponete in un piatto uno strato di patate e poi uno di fagiolini. Decorate con petali di margherite ben asciugati e macerati per un quarto d'ora in una miscela di succo di limone e arancio.

### **Zuppa di erbe alla maniera inglese**

Prendete 500 g di ortica, 150 g di foglie di pratolina e quattro patate medie. Tagliate il tutto a pezzi e cuocete in poca acqua senza alzare troppo il bollore. Lasciate freddare, frullate, aggiungete brodo di pollo fino ad ottenere la quantità desiderata e fate cuocere per altri cinque minuti. Se intendete servirla calda aggiungete prima dell'ultima cottura un cucchiaino di prezzemolo tritato e accompagnatela con crostini. Se intendete presentare in tavola qualcosa di insolito lasciatela freddare, ponetela in frigo in modo che diventi fresca, ma non troppo fredda, e una volta fatti i piatti aggiungete un bel cucchiaino di panna, meglio se di caseificio; ottima per le calde serate d'estate.

## **8) Primula o Primavera. (Primula vulgaris Huds.)**

Le giovani foglie crude della primula vulgaris, possono essere utilizzate crude condite in insalata, con olio extravergine, aceto o altri intingoli scelti a piacere da ognuno.

Le foglie ed i fiori possono entrare a giusto merito nei minestrone, nelle zuppe e nelle torte salate.

### **Frittata di primule (foglie e fiori)**

**Per 4 persone**

**4 uova**

**1 manciata di foglie di primula**

**1 manciata di fiori di primula**

**olio, sale e pepe**

Saltate le foglie di primula in padella con un po' d'olio finché diventano tenere. Nel frattempo in una ciotola sbattete le uova, aggiungete i fiori di primula, sale e pepe. Quando le foglie sono pronte aggiungete le uova sbattute con i fiori e cuocete finché la frittata è dorata da entrambi i lati.

### **Dolce alle primule**

**Per 4 persone**

**70 corolle di primula**

**100 g di zucchero**

**20 biscotti secchi**

**4 tuorli**

**400 ml di panna fresca**

**3 cucchiaini di Cointreau**

Sbriciolate i biscotti e pestateli insieme alle corolle private del calice. Montate la panna, aggiungetela al composto, mettetelo in un pentolino antiaderente e portatelo lentamente ad ebollizione. Quando inizia a bollire, togliete la pentola dal fuoco e lasciate raffreddare. Quando il composto sarà freddo, incorporatevi i tuorli sbattuti con lo zucchero e il liquore. Amalgamate il tutto e disponetelo in una teglia imburrata. Cuocete in forno preriscaldato a 150° per circa mezz'ora.

## **Frittelle di primule**

**3 uova**  
**300 g di fiori freschi di primula**  
**1 bicchiere di acqua gasata gelida**  
**farina q.b.**  
**1 cucchiaio di zucchero**  
**1 bustina di lievito in polvere per dolci**  
**olio per friggere**  
**zucchero a velo vanigliato**

Sbattere le uova intere insieme all'acqua gasata, allo zucchero, al lievito in polvere e alla farina per ottenere una pastella abbastanza liquida dove si immergono i fiori privati delle corolle. Prendere cucchiainate del composto e far friggere in olio bollente. Sgocciolare le frittelle su carta assorbente e spolverare con zucchero a velo quando ancora calde.

## **Marmellata di primule**

**400 gr. di fiori di primula**  
**1 kg. di zucchero**  
**Acqua q.b.**

Pulire e lavare, con delicatezza, i fiori di primula. Asciugarli con carta da cucina e pestarli nel mortaio insieme a qualche cucchiaio di zucchero. In una pentola mettere il restante zucchero con la quantità di acqua necessaria (circa 1 bicchiere) per ottenere uno sciroppo. Fare bollire per 30 minuti con i fiori di primula pestati, mescolando di tanto in tanto. Quando la marmellata è pronta versarla nei vasi e sterilizzare facendoli bollire per 20 minuti.

## **Torta salata alle primule.**

**Per la pasta brisée**  
**200 gr. di farina 0**  
**100 gr. di burro**  
**50 gr. di acqua ghiacciata**  
**Sale**

## **Per il ripieno**

**300 gr. di foglie di primula**  
**2 uova**  
**20 gr. di burro**  
**100 gr. di prosciutto cotto a dadini**  
**60 gr. di taleggio**  
**50 gr. di parmigiano grattugiato**  
**Sale e pepe**

## **Per la decorazione**

**1 tuorlo d'uovo**  
**Latte q.b.**

Per la pasta brisée: disporre la farina a fontana su una spianatoia e fare un incavo nel centro, unire il burro a pezzetti, salare e mescolare in fretta fino ad ottenere un composto dall'aspetto farinoso.

Si aggiunge ora l'acqua ghiacciata un po' per volta, fino ad ottenere un impasto omogeneo che va avvolto in un foglio di pellicola e fatto riposare in frigorifero per 30 minuti.

Per il ripieno: pulire e lavare con cura le foglie di primula e lessarle per 5 minuti in acqua salata. Passare al passaverdura e metterle in un ciotola insieme al prosciutto cotto a dadini e il taleggio tagliato anch'esso a dadini. Sbattere le uova in un'altra ciotola, unire il parmigiano, salare e pepare e unire al composto le foglie di primula. Amalgamare bene gli ingredienti.

Prendere la pasta brisée e spianarla dello spessore di 3 mm, quindi ritagliare 1 disco un poco più grande del fondo della tortiera avendo cura di tenere da parte un po' di pasta per la griglia decorativa.

Imburrare la tortiera e rivestire il fondo con la pasta che salirà leggermente tutto intorno. Riempire con il ripieno preparato, rivestire i bordi con un cordolo da schiacciare con le dita.

Terminare la lavorazione lucidando la pasta con un tuorlo d'uovo sbattuto insieme ad un po' di latte. Cuocere in forno preriscaldato a 180° per 25 minuti circa.

## **9) Raperonzolo o Raponzolo. (*Campanula rapunculus* L.)**

Le radici sono usate crude in insalata e le sue foglie basali arricchiscono col loro sapore amarognolo ma gradevole, in miscuglio con altre erbe, le insalate, le zuppe, le minestre e le torte.

### **Risotto con raperonzolo**

Con tre cucchiaini d'olio d'oliva soffriggere 50 g di scalogno trito; una volta imbiondito, aggiungere 50 g di pasta di salame e lasciarla soffriggere qualche minuto. Bagnare col vino bianco, aggiungere 150 g di radici di raperonzolo (*Campanula rapunculus*) a cubetti, lasciare qualche minuto in cottura, aggiungere 300 g di riso e bagnare col brodo. A tre quarti di cottura aggiungere le foglie di raperonzolo; mantecare il risotto con parmigiano e burro. Guarnire con qualche fogliolina fresca di raperonzolo .

## **10) Ruchetta dei muri. (Diplotaxis muralis DC.)**

### **11) Rucola. (Eruca sativa Mill.)**

La *Diplotaxis muralis* è la rucola selvatica mentre l'*Eruca sativa* è la rucola domestica o coltivata. La differenza tra le due specie consiste solamente nel gusto, molto pronunciato nella rucola selvatica e più amabile nella rucola domestica. Per questo motivo le due specie sono state descritte insieme, poiché i piatti sono i medesimi.

#### **Insalata mista ricca**

**1 finocchio**

**Dei cuori di carciofo**

**1 mela a pasta soda**

**Radicchio**

**Un cedro fresco**

**Una manciata di rucola**

Tagliate a lamelle sottili del finocchio e dei cuori di carciofo. Uniteli a dei cubetti di mela a pasta soda ( Stark, Fuji, o Renetta), un pò di radicchio tagliato grossolanamente, del cedro fresco tagliato a spicchi e poi a triangoli che comprendano la buccia esterna (“flavedo”) e un pò di polpa (in mancanza del cedro, potete usare dei limoni non trattati, di Amalfi o varietà non da succo, a buccia spessa), e ancora una manciata di Rucola.

Condite con olio e.v.o e sale, oppure con una salsa ottenuta emulsionando olio, sale, yogurt bianco intero, salsa di soia, origano.

#### **Minestra con la rucola**

**300 gr. di Rucola**

**Aglione**

**Olio di oliva extra vergine**

**400 gr. di pomodori maturi**

Lavate e sgrondate 300 g di rucola, mettetela in un tegame con acqua fredda sufficiente a coprirla, portate ad ebollizione, lasciate cuocere 10 minuti. Tirate la rucola fuori dall’acqua e tritatela grossolanamente.

Intanto mettete in un tegamino due spicchi d’aglio schiacciati insieme a tre cucchiaini di olio e.v.o freddo. Ponete su fiamma bassissima e lasciate insaporire l’olio.

Quando l'aglio comincerà a friggere e a brunire (a questo punto potete toglierlo, se non vi piace), aggiungete 400 g di pomodori ben maturi, pelati e privati dei semi, e un bel pizzico di sale. Alzate la fiamma e fate cuocere il pomodoro per 10 minuti, rimestando.

Rimettete la rucola nell'acqua e, quando bolle, aggiustate di sale e versatevi 60 g a testa di pasta corta o riso. A cottura quasi completa versate dentro il tegame il pomodoro. Servite caldo.

## **Orecchiette rucola e pomodorini**

**Orecchiette**

**Rucola**

**Pomodorini**

**Aglio**

**Cipolla**

**Olio**

**Sale**

Lavare la rucola e sbollentarla in acqua salata. Nella stessa acqua andrà poi cotta la pasta.

In una padella mettere aglio e cipolla o solo aglio e poi aggiungere i pomodorini e salare leggermente. Scolare la pasta, condirla con rucola e pomodorini e aggiungere un ulteriore filo di olio evo.

## **Salsa di rucola**

**500 gr di rucola**

**40 gr di burro**

**¼ l di latte**

**Sale e pepe**

Lessare la rucola in acqua salata per 5 minuti. Lasciarli sgocciolare e frullarli. In una padella sciogliere il burro, versare il latte e il frullato ottenuto. Aggiustare di sapore e fare addensare. Se necessario aggiungere un cucchiaino di farina. Servire la salsa con della carne o condire semplicemente la pasta aggiungendoci del formaggio grattugiato.

## **Pasta e rucola**

**300 gr di pasta**  
**100 gr di rucola selvatica**  
**40 gr di burro**  
**1 spicchio d'aglio**  
**Parmigiano grattugiato**  
**Sale e pepe**

Cuocere la pasta in acqua salata; due minuti prima di scolarla unire la rucola. In una padella rosolare l'aglio nel burro. Scolare la pasta e saltarla nella padella, aggiustando di sapore. Servire con il parmigiano grattugiato.

## **Pesto di rucola**

**100 gr. di rucola**  
**20 gr. di pinoli**  
**Sale q.b.**  
**50 gr. di pecorino o parmigiano**  
**4 o 5 gherigli di noci**  
**Olio d'oliva extravergine q.b**

Lavate la rucola, mettetela in un mixer insieme agli altri ingredienti e frullate il tutto. Aggiungete olio q.b. per amalgamare, salate e pepate per insaporire il composto.

A seconda dei gusti si possono sostituire i gherigli di noci con nocciole o mandorle.

## **Carpaccio di Tempeh\* con rucola**

**250 g di tempeh,**  
**½ cucchiaio di sale alle erbe,**  
**1 pizzico di pepe,**  
**2 limoni o 2 cucchiaio di aceto balsamico,**  
**1 manciata di rucola.**

A piacere si può aggiungere un solo ingrediente tra: pomodorini, ciliegina, cipollotto fresco affettato, mela o pera affettate sottili, capperi, olive, pomodori secchi.

Procedimento: affettare il tempeh molto sottile. Emulsionare con una forchetta il succo filtrato dei limoni o l'aceto con l'olio, il sale ed il pepe. Lasciare marinare il tempeh in questo composto da 1 ora a una notte intera. Servire su rucola fresca con l'aggiunta di uno degli ingredienti a scelta sopracitata.

\*Il tempeh o tempè è un alimento fermentato ricavato dai semi di soia gialla, molto popolare in Indonesia e in altre nazioni del sud-est asiatico. È noto anche come "carne di soia". Si può trovare in tutti i migliori negozi di alimenti biologici.

## **Risotto alla rucola**

**250 gr. di riso**

**300 gr. di rucola**

**700 ml. di brodo vegetale**

**50 ml. di vino bianco**

**Sale, pepe e olio**

Tritare la cipolla e farla appassire in una casseruola con olio e acqua. Aggiungere il riso e farlo tostare nel condimento, poi mescolare e sfumare con il vino. Pulire la rucola, tagliarla a pezzi ed unirla al riso.

Mescolare per far insaporire, poi ricoprire con il brodo bollente e salare.

Continuare la cottura del risotto aggiungendo man mano il brodo bollente.

Lasciar riposare un paio di minuti prima di servire il risotto di rucola nei piatti.

## **Rucola in padella**

**500 gr di rucola**  
**1 spicchio d'aglio**  
**Olio e.v.o**  
**sale**

Eliminare i gambi della rucola e sciacquarla per bene. In una padella rosolare uno spicchio d'aglio. Aggiungete la rucola e un po' di sale. Far cuocere circa 5 minuti e servire la rucola in padella.

## **Tagliata di manzo con rucola, grana e glassa al balsamico**

**600 g di scamone o di carne di manzo**  
**30 g di Formaggio grana grattugiato**  
**qualche cucchiaino di olio extravergine d'oliva**  
**un mazzetto di rucola**  
**q.b. di sale**  
**un goccio di glassa all'aceto balsamico**

Mettere sul fuoco una padella dalle dimensioni pari a circa quelle del pezzo di carne scelto per la tagliata.

Nel frattempo, accendere il forno a temperatura di 180°C. Far rosolare la carne per 2 minuti per lato, a fiamma vivace: si raccomanda di porre attenzione alla temperatura della padella, che dev'essere molto calda. A tale scopo si consiglia di eseguire la prova dell'acqua, ovvero di versare poche gocce d'acqua sulla padella per accertare la temperatura: la padella è pronta solo se le gocce d'acqua versate evaporano immediatamente.

Rimuovere la carne dalla padella, avendo cura di non pungerla (per evitare la fuoriuscita dei liquidi) ed appoggiarla su un tagliere per alimenti. Tagliare subito la carne a fettine piuttosto sottili e disporle su una pirofila in pirex, cercando di non sovrapporle troppo. Infornare la teglia per 3-6 minuti, in base ai propri gusti (chi desidera la carne al sangue, può lasciar scaldare la carne in forno per soli 2 minuti).

A questo punto, rimuovere la carne dal forno e adagiarla su un piatto, decorando a piacere con rucola, grana e glassa al balsamico. Chi lo desidera può anche insaporire la tagliata con del sale.

Servire immediatamente.

## **12) Valerianella o Gallinetta o Songino o Grassagallina. (Valerianella olitoria Pollich.)**

La valeriana è consumata cruda, come insalata: fresca e dissetante, è molto apprezzata nel periodo estivo per la preparazione di piatti freddi con pomodori, formaggi, feta, bresaola, mais, tonno, uova sode, olive ma anche arance e mandarini... spesso è mescolata ad altri tipi di insalata, tra cui il radicchio.

### **Vellutata di Valerianella**

**150 gr di valerianella**

**30 gr di burro**

**1 patata abbastanza grande di circa 200 gr**

**1 dado (meglio ancora se preparato in casa secondo la nostra ricetta)**

**Sale e pepe (quanto basta)**

Fate cuocere per qualche minuto la valeriana e la patata tagliata a pezzetti con il burro e poi versate nella pentola un litro d'acqua, aggiungete il dado e fate bollire per circa 25 minuti;

Riducete in crema con l'utilizzo di un frullatore ad immersione o di un robot da cucina. Servite la vellutata con i crostini.

## **13) Robinia o Acacia o Gaggia: (Robinia pseudoacacia L.)**

### **Frittelle di fiori di Robinia**

**150 gr di farina tipo 1**  
**2 uova biologiche**  
**1 bicchiere di birra**  
**2 cucchiaini di olio d'oliva extra vergine,**  
**sale e pepe**  
**Olio di semi per friggere**

Preparare la pastella per friggere nel modo consueto. Lasciarla riposare per almeno 30 minuti. Immergervi i fiori lavati e lasciati asciugare su un canovaccio, friggerli. Possono far parte di un fritto misto vegetariano.

### **Fiori di Robinia fritti in tempura**

**8 fiori di acacia**  
**50 gr di farina "00"**  
**100 ml di acqua frizzante ghiacciata**  
**1 tuorlo d'uovo**  
**olio di semi di arachidi per friggere**

Per prima cosa mettete l'acqua frizzante in freezer per farla raffreddare. Lavate accuratamente i fiori di acacia in una bacinella d'acqua per togliere le impurità interne.

Iniziate a mescolare con la frusta il tuorlo d'uovo con l'acqua, poi aggiungete pian piano la farina setacciata e amalgamate bene tutti gli ingredienti. Rimettete subito la pastella in freezer.

Versate l'olio di arachidi in una casseruola capiente (non troppo bassa) e fate arrivare a temperatura.

Asciugate bene i fiori di acacia dall'acqua in eccesso. Quando l'olio è pronto prendete la pastella dal freezer, immergetevi i fiori e gettateli nell'olio.

La cottura della tempura è molto veloce.

Quando i fiori saranno cotti adagiateli su un foglio di carta paglia, salateli e servite caldi in tavola.

## **Frittata di fiori di Robinia**

**Fiori di Robinia**

**3 uova**

**2 cucchiaini di latte**

**pepe e sale q.b**

**olio per friggere.**

Sbattete le uova, il latte il sale e se piace un pizzico di pepe. Unite i fiori di robinia e mescolate.

Mettete un po' di olio in una padella antiaderente, fatelo riscaldare. Versate il composto nella padella e fatelo cuocere a fiamma moderata per alcuni minuti. Con l'aiuto di un coperchio girate la frittata e fatela dorare anche sull'altro lato. Trasferite la frittata di fiori di robinia su un piatto da portata e servite in tavola.

## **Marmellata di Robinia**

**1/2 kg netti fiori di Robinia**

**1 mela**

**1/2 l di acqua**

**succo di 1 limone**

**1 kg di zucchero.**

Asportate i fiori di robinia dai peduncoli, lavateli in acqua fredda, e fateli sgrondare. Sbucciate la mela e grattugiatela.

Versate in una pentola di acciaio l'acqua, la mela e il succo del limone e fate bollire per 20 minuti.

Unite lo zucchero, mescolate e poi fate bollire a fiamma bassa fino a quando il liquido si sarà ridotto di circa 1/3. A questo punto aggiungere i fiori di robinia e fate cuocere fino a quando la marmellata di robinia avrà raggiunto la giusta consistenza (prova piattino) e mescolate spesso. Togliete la marmellata dal fuoco, versatela nei barattoli e tappate.

Avvolgete i barattoli in stracci, poneteli nella pentola, copriteli con acqua calda e fateli sterilizzare per 20 minuti.

Lasciateli raffreddare nella pentola e poi conservateli in dispensa.

## **14) Sambuco. (Sambucus nigra L.)**

### **Sciroppo di fiori di Sambuco**

**1 lt di acqua**

**8 fiori di Sambuco**

**4 limoni biologici**

**1500 gr di zucchero**

**180 gr di aceto di mele**

La prima fase vi ruberà pochi minuti. Prendete i limoni lavateli, tagliateli a fette e inseriteli sul fondo del vostro vaso. I fiori vanno tagliati alla base dello stelo e infilati nel vaso uno a uno. Coprite tutto con un litro d'acqua, mescolate con un cucchiaino e pigiate in maniera che tutto sia coperto dall'acqua. Chiudete ermeticamente e lasciate riposare per 36 ore. Questo significa che se lo facciamo al mattino la sera dopo siamo pronti per la seconda lavorazione. Passate le 36 ore, prendiamo una pentola e un canovaccio di lino, oppure in alternativa una garza bella grande. Poggiamolo sulla pentola morbido, ossia che faccia la pancia verso l'interno della pentola. Se siete soli aiutatevi fermandolo sui bordi della pentola con delle mollette. Versiamo tutto in contenuto del vaso piano piano. Il liquido verrà filtrato e sopra resteranno le fette di limone e i fiori. A questo punto prendere i lembi del canovaccio chiudere all'interno limoni e fiori e strizzare il più possibile tutto il succo che ancora contengono. Ottenendo così un'acqua opaca, a cui aggiungeremo lo zucchero e l'aceto di mele. Portare ad ebollizione continuando a mescolare con un cucchiaino di legno. Fate bollire, sempre mescolando alcuni minuti, vedrete che si addensa, restando comunque piuttosto liquido, ma corposo. Dopodiché spegnete il fuoco e con l'aiuto di un imbuto versare lo sciroppo nelle bottiglie ancora bollente, chiudere ermeticamente. Una volta raffreddato conservatelo al buio. Vi consiglio di fare bottiglie piccole, circa 500 ml l'una, una volta aperto va consumato nel giro di una settimana.

## **Fiori di Sambuco fritti**

**fiori di Sambuco**  
**farina**  
**olio extravergine di oliva**  
**sale**

Preparare una pastella con uova, sale e acqua, immergere le ombrelle con i fiori non ancora schiusi nella pastella poi nella farina. Friggere in olio bollente. Servire come antipasto.

## **Risotto alle bacche di Sambuco**

**3-5 grappoli di frutti di Sambuco**  
**400 gr. di riso semintegrale**  
**2 scalogni**  
**1 dado vegetale biologico**  
**olio extravergine di oliva**  
**½ tazza di panna fresca, sale**

Sciogliere il dado vegetale in un litro di acqua bollente. Sbucciare e tritare finemente gli scalogni, farli rosolare in padella con 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva. Unire al soffritto il sambuco sgranato e sciacquato, cuocere a pentola coperta una decina di minuti il condimento, quindi versare il riso e amalgamare.

Continuare la cottura unendo a poco a poco il brodo. 5 min. prima di spegnere la fiamma, aggiustare di sale. A fine cottura, mantecare con la panna fresca. Servire al dente, ben caldo con delle bacche di sambuco intere.

## **15) Bardana. (Arctium lappa L.)**

### **Piccioli di Bardana al burro**

**Piccioli di bardana**  
**Parmigiano grattugiato**  
**burro, sale, pepe.**

Decorticate i piccioli, quindi lessateli in acqua salata. Disponeteli ne piatto e cospargeteli di burro fuso e parmigiano grattugiato, sale e pepe. Serviteli caldi.

### **Radici di Bardana lessate**

**Radice di Bardana**  
**Sugo di carne**  
**Timo**  
**Parmigiano grattugiato**  
**Olio extravergine di oliva**  
**Sale**

Pulite bene le radici spazzolandole sotto acqua corrente. Tagliatele a dischetti sottili e fatele soffriggere nell'olio, con sale e timo. Unite poi le radici al sugo di carne facendo cuocere a fuoco lento fino a cottura. Infine aggiungete il parmigiano grattugiato.

### **Riso al forno con Bardana**

**300 g di riso integrale**  
**besciamella leggera**  
**150 g di radice di Bardana**  
**1 cipolla**  
**pangrattato integrale**  
**olio extravergine d'oliva**  
**sale**

Mentre fate cuocere il riso, tagliate la radice di bardana (lavata e asciugata) a fettine, scottatela in acqua bollente, scolatela e fatela soffriggere assieme alla cipolla affettata finemente e precedentemente saltata in un poco d'olio su fuoco allegro. In una pirofila unta d'olio disponete il riso cotto livellando la superficie con una spatola di legno, le verdure e la besciamella a strati, avendo cura di cospargere l'ultimo strato (di besciamella) con del pangrattato. Infine passate al forno già caldo a 180° C per 20 minuti, quindi sfornate e servite.

### **Zuppa di Bardana**

**1 cipolla**

**2 carote**

**1 costa di sedano**

**2 manciate di Bardana**

**2 cucchiaini di miso**

**2 cucchiaini di olio evo**

**sale q.b**

**pepe q.b**

**zenzero**

**grattugiato**

Lavate e pulite le carote, la cipolla e il sedano. Bollite le carote con acqua fino a che la forchetta non si infili con facilità. Tritate la cipolla ed il sedano e fateli rosolare per 5 min. Sbollentate la bardana per qualche minuto, tagliatela a pezzettini di circa 1 cm e aggiungetela alla cipolla e cuocete per qualche minuto. Aggiungete 2 tazze di acqua e fate cuocere per circa 15-20 min. Quando le carote sono cotte ridurle a poltiglia con una forchetta, salate e pepate leggermente. Aggiungete le carote alla zuppa e cuocete per un paio di minuti. Sciogliete il miso in una tazza con un pò di brodo e aggiungetelo alla zuppa e fate cuocere per qualche minuto. Mettete la zuppa in delle ciotole e aggiungete una punta di zenzero fresco grattugiato. Lasciate raffreddare pochi minuti, prima di servire.

## **16) Luppolo. (Humulus lupulus L.)**

### **Risotto con Bruscardoli (getti germinativi) "Ris e vertis"(tipico piatto piemontese)**

**300 g di arborio o di vialone nano**  
**2 mazzetti di bruscardoli (200 g circa)**  
**1 scalogno**  
**40 g di burro**  
**40 g di grana grattugiato**  
**1 bicchiere di vino bianco**  
**olio q.b.**  
**sale e pepe**  
**brodo vegetale q.b.**

Mettere a bollire il brodo. Tritare grossolanamente la parte "buona" dei bruscardoli, Tritare lo scalogno e metterlo a imbiondire in un cucchiaio d'olio caldo. Aggiungere quindi i bruscardoli tritati, salare, pepare e farli ammorbidire.

Aggiungere quindi il riso, e farlo tostare. Sfumarlo con il vino e fare evaporare. Aggiungere il brodo bollente progressivamente a mestoli. A metà cottura del riso, aggiungere le punte dei bruscardoli. Continuare ad aggiungere il brodo fino a portare il riso a cottura, lasciandolo leggermente all'onda. A cottura ultimata, mantecare con il burro e il grana. Servire immediatamente.

### **Tagliolini ai Bruscardoli**

**2 uova**  
**200 g di farina di semola di grano duro + un poco per la spianatoia**  
**(oppure 250 g di tagliolini all'uovo di produzione artigianale)**  
**1 mazzetto di Bruscardoli di circa 200 g**  
**1 noce di burro**  
**sale e pepe q.b**  
**4 cucchiaini colmi di parmigiano grattugiato**

Preparare la pasta all'uovo come d'abitudine. Tagliarla in tagliolini un pò spessi, adatti ad essere cotti asciutti (tipo spaghetti quadri).

Pulire i bruscandoli come descritto qui. Tritare grossolanamente i gambi e mettere da parte le punte. Far sciogliere in una padella il burro, buttarvi i gambi dei bruscandoli, salare e pepare. A metà cottura aggiungere le punte. Aggiungere eventualmente un pò d'acqua o di brodo per portarli a cottura. A noi piacciono disfatti, quasi a crema, in questo caso occorrono circa una decina di minuti. Se si vogliono più consistenti, basta un tempo inferiore.

Nel frattempo portare a bollore una pentola d'acqua, salarla e cuocere i tagliolini. Scolarli al dente e spadellarli con i bruscandoli, aggiungendovi se necessario un po' di acqua di cottura, e un'altra piccola noce di burro. Aggiungervi il parmigiano, mescolarli ancora e servirli.

## **Gnocchi con i Bruscardoli**

**1 mazzetto di bruscandoli - circa 200 g**

**350 g di farina bianca 00 (più un po' per la spianatoia)**

**200 ml di latte**

**150 ml di acqua**

**20 g burro**

**sale e pepe q.b.**

**1/4 di bicchiere di vino bianco**

Pulire i bruscandoli come indicato qui puliti al solito e tritarli grossolanamente. Mettere 5 g circa di burro in un padellino antiaderente, e cuocerli cinque minuti; quindi sfumarli con il vino bianco e spegnere quando si è pressochè asciugato.

Tritarli ancora più sottilmente così da rompere meglio le fibre.

Mettere a bollire il latte con l'acqua in una pentola abbastanza larga. Quando comincerà a fremere aggiungere i bruscandoli tritati e appena riprende a bollire, buttare tutta la farina e - a fiamma bassa - continuare a mescolare con energia con un cucchiaino di legno fino a che si formerà una palla che si stacca dalla pentola (come la pasta choux).

Mettere la palla sulla spianatoia e continuarle a lavorarla fino ad ottenere una massa liscia da cui si taglieranno nel modo classico gli gnocchi.

Condirli con burro fuso (o volendo del buon olio e.v.o.) e grana grattugiato, anche a grosse scaglie.

## **17) Rovo. (Rubus fruticosus L.)**

### **Marmellata di more (frutti del Rubus)**

Mettere in una pentola le more con un poco di acqua ed il succo di un limone e cuocere per circa un'ora. Passare al passaverdura per eliminare i semi. Pesare e rimettere sul fuoco aggiungendo lo zucchero nella proporzione di 500 grammi di zucchero ogni chilo di passato, e cuocere fino a densità desiderata. Aggiungere alcune bacche di ginepro. Mettere la marmellata ancora calda nei barattoli e chiudere.

### **Dolce di more**

Impastare 250 g di farina e 150 g di zucchero con 150 g di burro tagliato a pezzi; aggiungere 2 tuorli d'uovo e un pizzico di sale. Terminato l'impasto lasciar riposare. Mettere a macerare 250 g di more nello zucchero. Aggiungere una mela affettata. Stendere la pasta in una tortiera. Disporre le fettine di mele e infornare a 180°. Dopo 15 minuti circa la cottura è ultimata: versare le more. Lasciare qualche minuto nel forno spento, ancora caldo.

### **Frittata di getti primaverili**

Bisogna raccogliere in primavera i grossi polloni emessi da queste piante, liberarli dalla scorza con le foglie e le ancora tenere spine e si scottano velocemente in padella con poco olio. Dopo qualche minuto si aggiunge uovo sbattuto e salato e si cuoce come qualsiasi frittata. I getti si possono anche consumare sul posto.

## **18) Alliaria. (Alliaria officinalis Andrz.)**

### **Pastasciutta all'Alliaria**

Formato di pasta a piacere (meglio lunga), olio, peperoncino, pinoli, noci e numerose foglie di alliaria Preparare un trito finissimo, tipo pesto, mixando con olio le foglie d'alliaria, pinoli e noci, il peperoncino e un pizzico di sale. Scaldare il pesto in una padella con altro (poco) olio e peperoncino. Lessare la pasta al dente e insaporire qualche minuto in padella, aggiungendo a piacere grana grattugiato.

### **Pesto all'Alliaria**

**una manciata di foglie di Alliaria**

**un pugno di semi di girasole**

**un cucchiaino di aceto**

**sale, pepe e olio facoltativi**

Lavate, asciugate e tritate con il coltello le foglie di alliaria. Pestate nel mortaio i semi di girasole e amalgamateli al trito di alliaria aiutandovi con l'aceto ed eventualmente un po' d'olio evo. Salate e pepate se volete. E' un pesto gustoso, leggermente amarognolo, dal gradevole gusto di aglio più adatto secondo me per tartine e per farcire dei panini, piuttosto che per condire la pasta.

## **19) Amaranto. (*Amaranthus retroflexus* L.)**

Si raccolgono le giovani cime, le foglie e le inflorescenze immature. Si possono aggiungere alla cottura i semi delle inflorescenze mature, numerosissimi, che inspessiscono i sughi, essendo gelatinosi. La cottura richiede circa 10 minuti (qualcosa di più per le inflorescenze). Può essere impiegata per tutti gli usi degli spinaci: umidi, lasagne e ravioli (anche con ricotta), minestrone, risotti, ecc.

### **Crocchette di patate e Amaranto**

**1 kg di patate farinose e asciutte**  
**una buona manciata di foglie di Amaranto**  
**100 g formaggio grattugiato**  
**2-3 uova**  
**prezzemolo tritato**  
**sale, pepe, aglio**  
**trito di aromatiche.**

Lessare per conto proprio le patate e l'amaranto in acqua salata. Pelare e schiacciare le patate, meglio se grossolanamente con una forchetta, e lasciare asciugare. Scolare, strizzare e tritare l'amaranto.

Dopo adeguato riposo mettere insieme patate e amaranto unendovi il formaggio grattugiato, le uova, il prezzemolo, il trito di aromatiche, sale e pepe q. b.. Mescolare bene, aggiungendo qualche cucchiaio di farina se l'impasto risulta troppo morbido. Dare prima forma sferica e poi leggermente appiattita alle crocchette, passarle nella farina e poi friggerle in olio bollente in una larga padella, girandole con grazia da entrambi i lati fino a doratura. Fare asciugare su carta assorbente e servire.

## **20) Billeri. (Cardamine hirsuta L.)**

La Cardamine hirsuta detta “Billeri o Crescione primaticcio”, per il suo gusto predominante, può essere usata per arricchire le insalate primaverili, per aromatizzare minestre, formaggi e patate cotte al vapore.

### **Frittata d'Aprile**

Si utilizzano pari quantità di foglie di Crescione primaticcio, di foglie di Papavero e di germogli di Luppolo, tutti reperibili nel mese di Aprile.

Si ripassano nel burro con un pizzico di sale e si procede per il resto come una normale frittata.

## **21) Borrachine o Borrana. (Borago officinalis L.)**

### **Pasta al forno con ricotta e Borrachine**

**500 g di mezze maniche**  
**300 g di borragine**  
**500 g di ricotta fresca**  
**150 ml di panna acida**  
**4 uova**  
**80 g di parmigiano**  
**2 cucchiaini di aneto tritato**  
**sale**  
**pepe**

Lavare la borragine, ed eliminare le coste più dure. Sbollentarla in acqua leggermente salata, dopodichè strizzare per eliminare l'acqua in eccesso. Tagliarla grossolanamente e metterla in una ciotola insieme alla ricotta, la panna acida, le uova leggermente sbattute, il parmigiano e l'aneto tritato. Cuocere la pasta al dente, scolarla e versarla in una teglia imburrata. Versare il composto sulla pasta e infornare in forno preriscaldato a 180 °C per 25-30 minuti o finchè la superficie non risulterà dorata. Lasciare raffreddare per 5 minuti prima di servire.

### **Risotto alla Borrachine**

**500 g di borragine**  
**400 g di riso**  
**mezza cipolla rossa**  
**1 bicchiere di vino bianco**  
**una noce di burro**  
**olio extra vergine d'oliva**  
**sale**  
**50 g di pecorino romano grattugiato**  
**50 g di grana grattugiato**  
**brodo vegetale o dado**

Pulire e lavare la borragine. Scottarla in acqua bollente. Affettare sottilmente la cipolla e farla dorare nell'olio e una noce di burro in un tegame. Aggiungere la borragine ancora umida e tagliata a striscioline.

Una volta insaporita unirvi il riso e farlo tostare. Aggiungere il vino bianco, farlo evaporare. Salare. Andrà fatto cuocere per circa 20 minuti, aggiungendo, quando serve, il brodo caldo. Mantecare a fuoco spento con una noce di burro e i formaggi grattugiati.

### **Agnolotti alla Borragine**

#### **Per la Pasta:**

**150 g Farina**  
**150 g Semola**  
**2 Uova**  
**Olio Extra Vergine d'Oliva**

#### **Per il Ripieno:**

**160 g Ricotta di Bufala**  
**200 g di Borragine**  
**60 g di Bietole**  
**Noce Moscata**  
**q.b. Sale**  
**q.b. Pepe**

**30 g Burro**  
**30 g di Parmigiano grattugiato**

Amalgamate la farina, la semola, le uova, olio e sale, lavorate con le mani in modo da ottenere un composto compatto. Avvolgetelo in una pellicola e lasciate riposare almeno per 30 minuti. Lessate le Borragini e Bietole, scolate, strizzate e tagliate finemente. Preparate il ripieno. Aggiungete alle erbe tritate la ricotta, sale, pepe, noce moscata, amalgamate tutto bene. Stendete la pasta in una sfoglia sottile e disponetevi il ripieno preparato, chiudendola in modo da creare gli agnolotti.. Lessateli e scolateli al dente. Conditeli con burro fuso e parmigiano grattugiato.

## **Gnocchi di Borragine**

**una ciotola di foglie di Borragine**

**2 hg. ricotta asciutta**

**1 uovo**

**50 g parmigiano grattugiano**

**farina quella che serve per un composto morbido**

**un pizzico di sale**

**per condire:**

**un etto di gorgonzola**

**una nocciolina di burro**

**1 cucchiaio di panna fresca**

Lessare le foglie di Borragine in acqua bollente per due minuti. scolarle e tritarle finemente. Impastare la farina con le uova, la ricotta, la verdura ed il parmigiano fino ad avere un composto morbido. Preparare gli gnocchi, cuocerli in acqua bollente e, appena galleggiano, condirli con la salsa ottenuta facendo sciogliere il gorgonzola con il burro e la panna. Volendo, spolverare di parmigiano e far gratinare in forno.

## **Frittata di Borragine**

**Ingredienti:**

**500g di borragine**

**5 uova**

**parmigiano o pecorino q.b.**

**sale**

Pulire la verdura, togliere i gambi e tagliare a striscioline, lavarla molto bene varie volte. Cuocerla a vapore per 10-15 minuti e lasciarla raffreddare. In una ciotola rompere le uova aggiungere il sale e sbattere con una forchetta per pochi minuti, aggiungere il parmigiano o il pecorino grattugiato, sbattere velocemente, aggiungere la borragine e mescolare il tutto. Prendere una teglia e foderarla con carta forno versare il composto ottenuto e infornare in forno caldo a 220° e lasciar cuocere 15-20 minuti.

## **22) Borsa di pastore. (Capsella bursa-pastoris L.)**

Le foglie giovani di Capsella bursa-pastoris sono usate lessate nelle misticanze con altre erbe.

### **Minestra di Borsa del pastore**

**400 g di foglie giovani di Borsa del pastore**

**20 g di burro**

**3 uova**

**3 cucchiaini di parmigiano reggiano**

**grattugiato**

**sale**

**un pizzico di noce moscata**

**un litro di brodo**

**250 g di pasta tipo gramigna**

Mondare e lavare le foglie di Borsa del pastore, tritarle e farle appassire in una casseruola con 20 g di burro. Unire le uova sbattute con tre cucchiaini di parmigiano reggiano e un pizzico di noce moscata. Sempre mescolando, aggiungere circa un litro di brodo, regolare di sale e portare a ebollizione. Tuffarvi la pasta e portare a cottura. Servire ben calda.

## **23) Cicerbita o Crespigno. (Sonchus oleraceus L.)**

In cucina il Crespigno viene usato crudo per ottime insalate (fra le erbe migliori), da solo o come componente di misticanze primaverili condite con olio, sale, limone o aceto. Buono per accompagnare uova sode o cotte, in minestre, zuppe o, come altre erbe amare, per classiche ripassate in padella, da usare col pane. Le tenere foglie della rosetta si consumano dopo rapida cottura. Si può usare come ottimo contorno, sostitutivo anche della cicoria.

### **Torta ripiena di Crespigno e Salsiccia**

#### **Per la pasta**

**200gr di Lievito Madre rinfrescato il giorno prima**

**2 bicchieri d'acqua tiepida**

**sale**

**2 cucchiaini di olio evo**

**Farina 0**

**Ripieno**

**2 salsicce**

**e circa 300 gr di Crespigni ( pesati da lessi)**

Prepara la pasta che risulterà morbida e dividila in due parti: la prima usala come base di pizza sullo stampo precedentemente unto di olio. La pasta non deve riposare. Prepara il ripieno: sgrana la salsiccia e passala in padella con uno spicchio di aglio, falla appassire due minuti e poi aggiungi il Crespigno lessato e tritato a coltello e poi dose di sale. Cuoci per abbondanti 5 minuti in maniera da cuocere la salsiccia e far insaporire il Crespigno. Pronto il ripieno mettilo sulla base e poi rivestilo con il resto della pizza. Se avete difficoltà a stendere la pasta ungetevi le mani con l'olio. Cuocete in forno già caldo a 200° i primi 15 minuti sul ripiano più basso. Poi passalo al ripiano medio se necessario foderate la pizza che potrebbe colorirsi troppo ed abbassate a 180° e cuoci per altri 15 minuti circa. Da mangiare tiepida.

## **24) Dente di leone o Soffione o Tarassaco. (Taraxacum officinale Weber.)**

### **Flan di Tarassaco e mandorle con crema aromatica di ricotta**

**250 g di ricotta**  
**3 uova**  
**200 g di Tarassaco o dente di leone**  
**50 g di mandorle**  
**2 cucchiaini di parmigiano grattugiato**  
**1 spicchio di aglio**  
**1 foglia di alloro**  
**1 cucchiaino di coriandolo in grani**  
**200 ml di latte**  
**olio di oliva extra vergine**  
**sale**  
**noce moscata**  
**zafferano in stimmi**

Scottate il Tarassaco per 3-4 minuti in poca acqua leggermente salata. Una volta raffreddato, strizzatelo e tritatelo. Tostate le mandorle in forno a 160 °C per 5 minuti. Macinatele, quindi, nel mixer riducendole in polvere e amalgamatele al Tarassaco. Battete in una ciotola le uova con il latte, il parmigiano e una grattugiata di noce moscata, quindi amalgamate i due terzi della ricotta e, per ultimo, il Tarassaco alle mandorle. Oliate leggermente 4 stampi piccoli, riempiteli con il composto e infornateli a 180 °C per 25 minuti. Tritate l'aglio, sminuzzate l'alloro e pestate grossolanamente i grani di coriandolo. Poi in un pentolino rosolateli insieme delicatamente per alcuni minuti insieme a 3-4 cucchiaini d'olio. Filtrate l'olio aromatico ottenuto e mescolatelo alla ricotta rimasta per avere una crema fluida (se necessario allungatela con poco latte). Lasciate consolidare i flan a temperatura ambiente per 10 minuti prima di sfornarli nei piatti. Copriteli con la crema di ricotta e decorateli, eventualmente, con qualche stimma di zafferano o fiore di campo commestibile.

## **Falso miele di Tarassaco per accompagnare formaggi piccanti**

**gr. 300 di fiori di Tarassaco**

**due litri di acqua**

**kg. 1,5 di zucchero**

**la scorza affettata sottile di due limoni non trattati.**

Togliere il gambo dai fiori, e metteteli in un tegame dove saranno già a bollire i due litri di acqua. Cuocere per un'oretta e colare bene il succo. Mettere l'acqua così ottenuta in una casseruola insieme allo zucchero ed alla scorza di limone. Fare bollire fino a quando il composto non avrà raggiunto la densità del miele.

### **“Capperi” di Tarassaco.**

Raccogliere dei boccioli ancora chiusi, lavare e asciugare bene. Porre quindi in un vaso di vetro, coprendo ogni strato con del sale grosso, per almeno un giorno. Quindi lavarli nuovamente e porre sott'aceto (50% di aceto e 50% di vino bianco secco); porre nuovamente i boccioli in vasetti di vetro puliti e asciutti, portare a bollire l'aceto e il vino profumati con qualche rametto di dragoncello o qualche foglia d'alloro (qualcuno aggiunge spicchi d'aglio affettati) e versarlo sui boccioli. Lasciar riposare per almeno tre settimane prima di utilizzare. Ottimi per accompagnare delle semplici uova sode, o in insalata.

### **Spaghetti al dente di leone**

**1/2 kg. dente di leone o Tarassaco (erbe di campo)**

**3 spicchi di aglio**

**1/2 peperoncino piccante**

**1 ciuffetto di salvia**

**1 rametto di rosmarino**

**1 foglia di alloro**

**qualche grano di pepe**

**5 cucchiaini di olio extra vergine di oliva**

**500 gr. spaghetti**

Lavare accuratamente il Tarassaco e bollirlo in una pentola con abbondante acqua salata. Dopo 20 minuti circa di bollitura il Tarassaco dovrebbe essere diventato morbido. Scolarlo e farlo raffreddare. In una padella ampia mettere a scaldare l'olio con gli spicchi d'aglio leggermente pestati e con la buccia, il peperoncino piccante e tutti gli odori. Quando l'olio comincia a soffriggere togliere il rosmarino, la salvia, l'alloro, i grani di pepe e aggiungere il Tarassaco. Salare e cucinare a fuoco vivace rigirando continuamente aiutandosi con due mestoli di legno. A cottura ultimata tagliare un pò il Tarassaco con l'aiuto di una forbice da cucina. Riempire una pentola di abbondante acqua salata, portare a bollore e far cuocere gli spaghetti che andranno scolati al dente. Aggiungere gli spaghetti al Tarassaco, farli saltare a fuoco vivace per un paio di minuti. Servire molto caldi.

### **Polpette di Tarassaco**

**100 grammi di foglie di Tarassaco già lessate**

**1 uovo intero**

**1 patata media lessa**

**3 cucchiaini di formaggio grattugiato**

**3 cucchiaini di pane grattugiato**

**sale e pepe quanto basta**

**olio per friggere quanto basta**

Lavate bene il Tarassaco. Fate lessare le foglie di Tarassaco preferibilmente in pentola a pressione (si cuociono in 15 minuti coperte d'acqua). Altrimenti fatele bollire normalmente nella classica pentola, anche in questo caso dovrete coprirle d'acqua e lasciarle cuocere per 25 minuti. Tritate le foglie di Tarassaco, aiutandovi con una mezzaluna, tritate finemente le foglie di Tarassaco. In una ciotola a parte, schiacciate la patata precedentemente lessata e aggiungete l'uovo.

Unite tutti gli ingredienti, Amalgamate bene uovo e patata, aggiungete il sale, il pepe e il Tarassaco tritato. Mescolate bene e aggiungete anche il formaggio e solo un cucchiaino di pan grattato. Mescolate bene fino a ottenere un composto ben amalgamato e compatto. Formate delle polpette, passatele nel pane grattugiato e friggetele in una padella con abbondante olio bollente. Le polpette di Tarassaco vanno cotte bene su entrambi i lati e servite ben calde.

## **25) Dolcimele. (Lamium maculatum L.)**

Si raccolgono i germogli e le giovani cime, anche con i fiori (decorativi in una insalata). Si può aggiungere ad insalate (a cui conferisce un piacevole tocco aromatico) o cuocerla con misti di erbe brasate o cotti al vapore. Buona anche da sola in frittata. Evitate la parte inferiore dei gambi, troppo dura.

## **26) Farinaccio. (Chenopodium album L.)**

Foglie e teneri germogli vengono utilizzati come i comuni spinaci sia nelle minestre, sia come contorno, è considerato particolarmente pregiato per fare il ripieno dei tortelli di ricotta.

### **Brasato di Farinaccio**

**1 kg circa di foglie fresche,**

**1 mela verde di circa 150 g,**

**60 g circa di burro tagliato a pezzettini,**

**2 cucchiaini di zucchero,**

**2 cucchiaini di sale,**

**mezza tazza d'acqua e mezza di aceto.**

Mondate e lavate accuratamente le foglie sotto acqua corrente, asciugatele, tagliatele molto fini e mettetele da parte un attimo. Mescolate burro, zucchero, sale, acqua e aceto, in una grande casseruola posta sul fuoco. Non appena la miscela giungerà a ebollizione aggiungete il farinaccio e mescolate accuratamente. Portate di nuovo a ebollizione, quindi passate la casseruola nel forno a 180 °C e lasciate cuocere per altre 2 ore, controllando ogni tanto il livello del liquido e unendo un po' di aceto, se necessario. 10 minuti prima della fine della cottura, aggiungete la mela (se vi piace l'idea) sbucciata e tagliata a pezzettini molto piccoli, darà un sapore tutto particolare alla pietanza.

## **27) Lassana. (Lapsana communis L.)**

Le foglie primaverili sono mangiate in insalata. Sono utilizzate le foglie inferiori dopo essere state lessate e condite, generalmente insieme ad altre verdure, anche come ripieno di torte salate.

## **28) Lingua di cane. (Plantago lanceolata L.)**

Le tenere foglioline di Piantaggine si possono utilizzare crude in insalata oppure per preparare ripieni di torte salate ma anche cotte e condite con olio e limone.

### **Pasta al pesto di Piantaggine**

**Due belle manciate di foglie di Piantaggine**

**Mezza tazza di mandorle (o anche di noci)**

**sale**

**Olio evo**

**Parmigiano reggiano**

**320 gr di pasta integrale**

Tritate le mandorle e tagliate le foglie di piantaggine con un coltello affilato prima di metterle nel mixer.

Aggiungete olio q.b. e sale e frullate il tutto fino ad ottenere una crema omogenea. Aggiungete per ultimo il parmigiano. Sconsiglio il pecorino perchè avendo la piantaggine un sapore piuttosto delicato temo che il formaggio poi prenda il sopravvento!!! Con questo pesto condite la pasta integrale cotta in abbondante acqua salata. Io ho usato due formati che avevo in dispensa, ma voglio provare anche con le tagliatelle all'uovo fatte in casa!!! Spolverate con parmigiano e servite ben caldo.

### **Calzoncini ripieni di Piantaggine e pancetta**

**per la pasta:**

**350 gr di farina 00**

**150 gr di farina manitoba**

**260 ml di acqua tiepida**

**20 gr di lievito di birra fresco**

**1 cucchiaino di sale**

**1 cucchiaino di zucchero**

**per il ripieno di Piantaggine:**

**una tazza di Piantaggine già lessata**

**1 spicchio d'aglio**

**olio evo**

**sale**

**100 gr di ricotta**

**100 gr di pancetta**

Preparare l'impasto dei calzoni. Io ho usato la macchina del pane per impastare, un programma da 15 minuti. Sciogliere il lievito nell'acqua tiepida e metterlo nel cestello della MDP. In un angolo mettere lo zucchero, coprire con le due farine miscelate ed azionate la MDP. Dopo qualche minuto unire anche il sale e lasciare impastare. L'impasto deve essere morbido, liscio ed elastico. Metterlo in una ciotola, coprirlo con un panno umido e lasciarlo lievitare fino a raddoppio in un luogo tiepido e a riparo da correnti (io uso sempre il forno leggermente preriscaldato). Nel frattempo preparare i ripieni.

Per il ripieno di piantaggine, tritare grossolanamente la piantaggine già sbollentata e farla stufare in una padella con uno spicchio d'aglio ed un cucchiaino d'olio evo, giusto il tempo che si scaldi e si insaporisca bene. Metterla in un frullatore, insieme alla ricotta e ridurre il tutto in crema. Unire infine la pancetta ed aggiustare di sale.

Riprendere l'impasto lievitato, lavorarlo brevemente e stenderlo con un mattarello ad un'altezza di circa mezzo millimetro o poco meno. Ricavare dei dischi (io ho usato una tazza da caffelatte rovesciata) e riempire ogni disco con il ripieno. Attenzione a non riempire troppo i calzoni, è bene non sporcare i bordi che andranno poi sigillati spennellandoli con un po' d'acqua. Chiudere bene i bordi e premerli con i rebbi di una forchetta e posizionare i calzoncini su una teglia da forno ricoperta di carta forno. Cuocere i calzoncini a 200° finchè belli gonfi e dorati (una decina di minuti circa).

## **Polpettine di carne alla Piantaggine**

**500 gr di foglie di piantaggine**

**400 gr di carne macinata**

**100 gr di salsicetta**

**mezza cipolla**

**1 uovo**

**sale e pepe q.b.**

**olio di oliva (extravergine)**

Scottare la piantaggine in acqua bollente, scolare, strizzare e tagliare a pezzetti. Il tempo dipende dalla specie che utilizzerete (*Plantago lanceolata* o *P. major*) e da quanto siete stati accurati nella scelta delle foglie più tenere. In padella soffriggere le cipolle tritate con la piantaggine, aggiustare di sale e pepe. In una ciotola grande amalgamare (con le mani!) tutti gli ingredienti.

Formare delle polpette con le mani e cospargerle di pangrattato. Cuocerle in padella con poco olio e con qualche foglia di *Salvia pratensis*.

## **29) Malva. (Malva sylvestris L.)**

Le foglie tenere ed i germogli della Malva si possono mangiare in insalata; bolliti o cotti nel burro, come gli spinaci; nelle minestre; nei ripieni; nelle frittate, ma hanno un blando effetto lassativo. Cicerone ne apprezzò tanto una portata da doversi poi dolere di una indigestione che gli arrecò una memorabile diarrea, protrattasi per più di dieci giorni.

### **Risotto con la Malva**

**1/2 cipolla rossa grande**  
**1 manciata di malva secca**  
**200 gr di foglie di malva fresca**  
**350 gr di riso (preferibilmente organico)**  
**2 lt di brodo di carne o di dado**  
**1 bicchiere di vino bianco secco**  
**3 cucchiaini di olio di oliva extravergine**  
**1 noce di burro**  
**50 gr di parmigiano grattugiato**

Il risotto alla malva, benché possa sembrare una pietanza sofisticata, in realtà ha origini contadine, molto probabilmente del biellese. La malva cresce infatti spontanea, su terreni incolti e tutta la pianta, fiori inclusi, è commestibile. I fiori si raccolgono da aprile a ottobre ed in estate potete farli seccare insieme alle foglie per averli a disposizione tutto l'anno. Nella preparazione di questa ricetta consiglio di usare sia malva fresca che secca, in quanto quest'ultima serve a dare al nostro piatto anche un buon profumo, che diventa più intenso con l'essiccazione. Le quantità suddette rendono per 4 porzioni. Mettete sul fuoco il brodo o l'acqua col dado. Mentre lo portate ad ebollizione tritate molto finemente la cipolla rossa e con le mani sbriciolate la malva secca. Sotto il getto di acqua corrente sciacquate la malva fresca, usando molta delicatezza, senza strofinarla troppo per non rovinarla. Adagiatela su carta assorbente perché perda l'acqua in eccesso, quindi tritatela grossolanamente. Quando raccogliete le foglie, controllate che non ci siano parassiti e che non siano macchiate. Per conservarle avvolgetele in carta da cucina o in un sacchetto di carta, di quelli per il pane e riponetele nel frigorifero. Se siete così fortunati da avere la malva in giardino, raccoglietela al mattino, bella fresca e vispa, selezionando le foglie più tenere. Versate l'olio in una casseruola,

aggiungete la cipolla e fatela soffriggere a fuoco gentile per qualche minuto, fino a farla appassire ed imbiondire. A questo punto aggiungete la malva secca sbriciolata, incorporate il riso e fatelo tostare a fuoco vivace, perché assuma un bel colore dorato. Poi bagnate con il vino e lasciatelo evaporare a fuoco medio, mescolando spesso perché il riso non si attacchi. Aggiungete le foglie di malva fresca, mescolate e fate insaporire per un minuto. Quindi unite 2 bei mestoli di brodo bollente e continuate a rimestare col cucchiaio di legno. Quando il brodo sarà quasi completamente assorbito, aggiungetene altri 2 mestoli e proseguite alla stessa maniera, sempre mescolando, fino a fine cottura. Il riso deve rimanere al dente e cremoso, quindi non lasciatelo asciugare troppo ma neppure stracuocere. Infine unite il burro ed il parmigiano e mantecate per un paio di minuti. Non vi resta che impiattare e decorare con qualche fiorellino fresco di malva.

### **Minestra di riso e Malva**

**3 etti di fiori e foglie tenere di Malva**

**1 etto di punte di Ortica**

**1 etto di germogli di Luppolo**

**2 etti di riso**

**1 porro**

**2 patate**

**1 litro e mezzo di brodo di pollo (o di dado)**

**olio, burro, parmigiano**

Raccogliere circa 3 etti di fiori e foglie tenere di malva. 1 etto di punte di ortica e 1 etto di germogli di luppolo. Lavare tutto con cura e scolare. Far rosolare con una noce di burro e un cucchiaino d'olio, un porro tagliato a rondelle sottilissime (a piacere anche uno spicchio, tritato, di aglio) facendo attenzione che colorisca appena. Tritare grossolanamente le verdure con la mezzaluna e aggiungerla al soffritto. Versare un litro e mezzo di brodo di pollo (in alternativa brodo di dado). Sbucciare e tagliare a dadini un paio di patate di media grandezza e unirle alla minestra. Far cuocere dolcemente 20 minuti e poi buttare 200 grammi di riso del tipo originario (adatto per minestre). Quando il riso sarà cotto spegnere e aggiungere ancora una noce di burro, abbondante parmigiano grattugiato e, se piace, un tuorlo d'uovo.

## **Gnocchi alla Malva**

**1 Kg di patate**  
**300 g di foglie tenere di Malva e ortiche**  
**1 manciata di fiori rosa di malva**  
**1 uovo**  
**3 etti di farina**  
**1 spicchio d'aglio**  
**1 cartoccio di panna da cucina**  
**1 etto di prosciutto cotto**  
**1/4 di dado**  
**burro, sale, pepe, parmigiano**

Mettere a bollire abbondante acqua salata e buttarvi 1 Kg di patate lavate, a lessare (con la buccia) per 30 o 40 minuti e poi scolarle. Una volta tiepide sbucciarle e passarle allo schiacciapatate. Lessare, in acqua leggermente salata, 300 grammi di foglie tenere di malva e ortiche, poi scolarle, strizzarle e tritarle finemente o frullarle. Unirle alla purea di patate con un uovo, 300 grammi di farina, sale e pepe. Impastare e preparare gli gnocchi nel modo consueto. A parte sciogliere in un tegamino una noce di burro con uno spicchio di aglio schiacciato, versare un cartoccio di panna da cucina, 1 etto di prosciutto cotto tritato e 1/4 di dado. Far cuocere gli gnocchi e scolarli, condirli con il sugo e cospargere con petali di fiori rosa di malva e parmigiano a scagliette.

## **Zuppa delicata di malva dei prati**

**500g. di tenere foglie di Malva,**  
**verdure miste per brodo vegetale,**  
**1 gambo di sedano,**  
**2 carote,**  
**1 cipolla,**  
**2 zucchine,**  
**2 patate**

Sbollentare per alcuni minuti la malva in acqua non salata, quindi scolarla e metterla a cuocere con le altre verdure in acqua salata. Lasciare cuocere il tutto, poi passare nel frullatore fino ad ottenere una purea della giusta consistenza. Se l'impasto non fosse abbastanza denso aggiungere un poco di fecola di patate. Servire la zuppa ben calda con l'aggiunta di dadini di pane tostato.

## **30) Ortica. (Urtica dioica L.)**

### **Torta di ortiche**

**800 gr di ortiche**  
**400 gr di ricotta**  
**qualche cucchiaino di parmigiano grattugiato**  
**un albume d'uovo**  
**olio, sale**

**300 gr di farina di frumento**  
**20 gr di lievito di birra**  
**Acqua tiepida, sale**

Preparare prima la pasta, mescolando il lievito con l'acqua e la farina, e aggiungendo poi il sale. Tirare a ½ cm. e stenderla sul piano di lavoro lasciandola lievitare. Nel frattempo lavare le ortiche, scolarle e farle saltare in poco olio a fiamma allegra per qualche minuto, continuare la cottura per 10' a fuoco moderato. In una teglia da forno imburrata stendere uno strato di pasta, uno di ortiche, uno di formaggio, uno di ricotta sbriciolata e così via fino ad esaurimento degli ingredienti. Coprire con un secondo foglio di pasta, bucherellarla con una forchetta e spennellare la superficie con l'albume. Cuocere in forno molto caldo per circa ½ ora. Servire tiepido.

### **Pesto di ortica**

**200 gr di foglie di ortiche cotte**  
**1 spicchio di aglio**  
**10 nocciole tostate**  
**1 cucchiaino di mollica di pane tostata**  
**Olio EVO q.b**  
**Sale e pepe**  
**3 cucchiaini di grana grattugiato**

Tostare le nocciole, e la mollica, pulire e lavare le ortiche e lessarle senza aggiungere acqua, scolarle e strizzarle. Tritare nel frullatore, o meglio pestate nel mortaio tutti gli ingredienti aggiungendo a filo l'olio fino ad ottenere una salsa relativamente densa. Aggiustare di sale e pepe. Questo pesto potrà essere usato: come ripieno per delle verdure da gratinare, ed è

buonissimo per condire la pasta aggiungendo un paio di cucchiaini di acqua di cottura.

### **Zuppa all'ortica**

**400 gr di ortica**

**20 gr di olio EVO**

**30 gr di formaggio grana**

**240 gr di fette di pane casereccio del giorno prima**

**Aglione, sale, peperoncino q.b**

Fare soffriggere l'aglio, toglierlo prima della doratura; aggiungere l'ortica e farla cuocere per 2-3'. Unire mezzo litro di acqua, sale, peperoncino e fare bollire a fuoco medio per mezz'ora. Tagliare il pane a fette, spennellarle con olio di oliva extravergine e tostarlo in forno, metterlo nelle ciotole e versarvi sopra la zuppa, condire con abbondante formaggio grana, e volendo con un giro di olio extravergine di oliva.

### **Risotto con le ortiche**

**320 gr di riso vialone nano**

**1,5 lt. di brodo vegetale**

**2 manciate di germogli di ortica freschi**

**50 gr di pancetta o lardo**

**una cipolla bianca piccola**

**prezzemolo 3 cucchiaini di olio EVO**

Preparare un trito con lardo o pancetta, la cipolla e il prezzemolo e soffriggere. Lavare e tritare i germogli di ortica e aggiungerli al soffritto, bagnare con poca acqua e lasciare cuocere a fuoco dolce per 15'. Versare il riso e portarlo a cottura con il brodo vegetale, mescolando frequentemente il composto. A fine cottura aggiustare di sale e pepe, mantecare con il formaggio e, a piacere, con due cucchiaini di olio extravergine di oliva. Servire caldo.

### **Frittata all'ortica**

**400 gr di ortiche**

**6 uova**

**un ciuffo di prezzemolo**

**60 gr di formaggio grana**

**1 cucchiaio di olio EVO**

**sale e pepe**

Lessare le ortiche, scolarle, strizzarle bene. Una volta intiepidite, tritare col prezzemolo. Sbattere le uova, aggiungere il formaggio grattugiato, il sale e il pepe e unire al trito di ortiche. Scaldare l'olio in padella e versarvi il composto. Fare cuocere dalle due parti. Servire caldo o freddo.

### **Pasticcio di ortica**

**600 gr di cime di ortica**  
**200 gr di maggiorana**  
**3 uova**  
**3 salsicce 1 cipolla**  
**20 gr di pinoli**  
**8 fette sottili di pane scuro**  
**olio EVO**  
**sale e pepe**

Fare bollire qualche minuto la maggiorana e l'ortica, quindi strizzarle e tritarle. Soffriggere la cipolla affettata finemente e farvi insaporire le erbe cotte. Fare raffreddare e quindi aggiungere le uova, le salsicce i pinoli e aggiustare di sale e di pepe. Ungere uno stampo e adagiare gli ingredienti, fare cuocere in forno a 180° per 15'. Servire ben caldo con le fette di pane scuro tostate.

### **Polpette con le Ortiche**

**400 gr di patate**  
**300 gr di ortica**  
**3 uova**  
**100 gr di farina**  
**60 gr di parmigiano grattugiato**  
**Noce moscata**  
**Sale e pepe**  
**Olio extravergine di oliva**

Lavate bene le ortiche e lessatele in acqua abbondante salata per circa 10 minuti. Scolatele, strizzatele e tritatele finemente. Lessate a parte le patate e, una volta cotte, schiacciatele e unitele alle ortiche. Aggiungete due uova intere e un tuorlo (non buttate l'altro albume, scoprite qui come riutilizzarlo), mescolate e amalgamate bene. Aggiungete parmigiano, sale, pepe e noce moscata.

Formate delle polpettine, passatele nella farina e friggetele nell'olio. Man mano che saranno pronte mettetele su carta assorbente per eliminare l'unto in eccesso.

Per una versione più light, potete cuocere le polpettine in forno caldo a 180 gradi per 10 minuti, su una teglia leggermente unta di olio. Servitele tiepide con un contorno di verdure di stagione.

## **Lasagne all'ortica**

**Lasagne fresche 500 g**

**Foglie di ortica 300 g**

**Besciamella 500 g**

**1 scalogno**

**150 g di Parmigiano grattugiato**

**Noce moscata, sale, pepe**

**Olio extravergine di oliva 250 g**

**Fiordilatte o 350 g di ricotta (secondo preferenza)**

Lessate l'ortica ben sciacquata, in acqua leggermente salata, per circa 20 minuti. Strizzarla e frullarla grossolanamente; ripassarla in un tegame con l'olio e lo scalogno tritato, aggiungere sale e pepe e far riposare. In una teglia da forno versare un filo di olio alla base e iniziare con uno strato di sfoglia, 1/3 di ortica distribuita uniformemente, 1/3 di besciamella, 1/3 di fiordilatte spezzettato, 50 g di Parmigiano, un pizzico di sale e noce moscata grattugiata. Procedere così anche per gli altri tre strati.

Infornare per una ventina di minuti a 180-200° fin quando la superficie risulterà leggermente dorata.

## **Minestra di ortiche**

**150 g di ortiche**

**3 patate**

**1 cipolla**

**700 ml di brodo vegetale**

**Olio extravergine d'oliva q.b.**

**Pepe q.b.**

**Sale q.b.**

Lavate molto bene le ortiche, asciugatele, tagliatele a pezzi in maniera grossolana e tenetele da parte.

Sbucciate e tagliate a dadini le patate e affettate finemente la cipolla. A questo punto mettete quest'ultima a rosolare in una casseruola con dell'olio extravergine di oliva, allungando con un mestolo di brodo vegetale in modo che appassisca.

Aggiungete le patate a dadini, allungate con dell'altro brodo e lasciate cuocere per 15 minuti in modo che si ammorbidiscano. A questo punto unite anche le ortiche e lasciate cuocere fino a quando tutte le verdure saranno ben morbide, aggiustando di sale e pepe e allungando all'occorrenza con il brodo.

Una volta che le verdure saranno morbide, spegnete il fuoco, frullate il contenuto della pentola con il minipimer e, se risultasse troppo denso, unite poco brodo alla volta fino ad ottenere la consistenza desiderata per la vostra minestra. Servite con un giro di olio extravergine a crudo e una spolverata di pepe. unite poco brodo alla volta fino ad ottenere la consistenza desiderata per la vostra minestra.

Servite con un giro di olio extravergine a crudo e una spolverata di pepe.

## **Gnocchi di ortiche**

**1000 gr. di Patate**

**250 gr. di Ortiche**

**200 gr. di Farina**

**2 Uova**

**Sale**

**Burro**

**Salvia**

**Parmigiano grattugiato**

Lavate le punte delle ortiche e lessatele per 2 minuti. Scolatele, strizzatele e tritatele finemente. Lavate le patate, lessatele e sbucciatele. Passatele nello schiacciapatate e unitele alle ortiche. Aggiungete la farina e le uova, in modo da ottenere un impasto omogeneo. Lavorate fino ad ottenere dei salamini, da tagliare a tocchetti. Schiacciate gli gnocchetti sul dorso di una forchetta in modo da ottenere la classica forma.

Lessate gli gnocchi in abbondante acqua salata, immergendoli pochi alla volta e scolandoli con una schiumarola mano a mano che riemergono. Servite gli gnocchi alle ortiche ben caldi, conditi con burro fuso, salvia e parmigiano.

### **Scaloppine alle ortiche**

**400 gr. di fettine di Vitello**

**3 Pomodori**

**1 mazzetto di Ortiche**

**Farina q.b.**

**1 ciuffetto di Prezzemolo**

**Sale**

**Pepe**

**50 gr. di Burro**

Battete le fettine di carne in modo da renderle sottili, tagliatele a pezzetti e infarinatele. Condite con sale e pepe e scottatele velocemente in un tegame dove avete sciolto il burro, rigirandole su entrambi i lati. Man mano che procedete con quest'operazione, tenete le scaloppine al caldo, nel forno spento o sotto un coperchio. Lavate le ortiche e i pomodori, tritateli grossolanamente e stufateli nel fondo di cottura delle scaloppine. Dopo qualche minuto, rimettete tutte le scaloppine nel tegame e rigiratele per farle insaporire. Aggiustate nuovamente di sale e pepe e servitele subito, cosparse di prezzemolo tritato.

### **31) Papavero o Rosolaccio. (Papaver rhoeas L.)**

Del papavero si possono utilizzare le foglie le piante e i semi. I semi di papavero si utilizzano soprattutto come ingrediente aggiuntivo e decorativo nella preparazione casalinga del pane, dei crackers, delle torte e dei biscotti. Sono tra gli ingredienti tipici che spesso vengono utilizzati nello strudel e in altre ricette dolci o salate.

Le foglie e le piante vengono utilizzate come ingrediente principale in varie ricette.

#### **Foglie di papavero con cipolle**

Saltate le foglie di papavero in padella con un soffritto di cipolle.

#### **Polpette di papavero e patate con zabaione**

**pecorino romano 50 grammi**  
**succo di limone 1 cucchiaio**  
**papavero foglie 600 foglie**  
**olio extravergine d'oliva 2 cucchiai**  
**olio di oliva 2 cucchiai**  
**patata 2**  
**albume 1**  
**aglio 1 spicchio**  
**brodo vegetale 3 cucchiai**  
**tuorlo 2**  
**senape forte 1 cucchiaino**

Mondate 600 gr di foglie di papavero (o altre erbe selvatiche miste scegliendo tra borragine, cicoria, tarassaco, ortica), spezzettatele, scottatele in acqua bollente salata per 5 minuti. Scolatele, strizzatele leggermente e ripassatele in padella con 2 cucchiai di olio e 1 spicchio di aglio. Salate e tritate le erbe, schiacciate 2 patate lesse ancora calde e mescolatele, legando tutto con 1 albume e 30 gr di pecorino romano grattugiato. Formate delle polpette, passatele in un altro albume leggermente sbattuto e poi nel pangrattato. Cuocete le polpette in padella con un velo di olio, girandole a metà cottura. Nel frattempo mescolate 2 tuorli con 1 cucchiaio di succo di limone, 3 cucchiai di brodo vegetale e 1 cucchiaino di senape

forte. Montateli a bagnomaria (l'ideale è un contenitore alto e stretto immerso in una casseruola di acqua calda) con le fruste elettriche fino a rendere gonfia la salsa, continuate a montare aggiungendo a filo 2 cucchiaini di olio extravergine. Salate e servite con le polpette.

### **Pasta con pianta di papavero**

**mezzo chilo di piante di papavero**  
**tre etti e mezzo di pasta grossa di Semola di Grano duro**  
**due manciate di Olive in salamoia**  
**una manciata di Capperi sottosale**  
**otto o dieci Pomodori**  
**due spicchi di Aglio**  
**un Peperoncino**  
**otto o dieci cucchiaini di Olio Extra vergine di Oliva**

Pulire e lavare le piante di papavero, separando le foglie dalle cimette. Mettere l'acqua per la pasta e contemporaneamente porre a scaldare due terzi dell'olio profondo con dentro l'aglio affettato ed il peperoncino spezzato. Appena l'olio comincia a sfrigolare togliere dal fuoco ed aggiungere i filetti d'acciuga fatti in due o tre pezzi, farli sciogliere, seguono i pomodorini interi.

Quando l'acqua bolle buttarvi le foglie di verdura e dopo due o tre minuti aggiungerle alla salsa, quando torna il bollore dell'acqua buttare la pasta. Aggiungere alla salsa le olive e i capperi. Quando la pasta è a due terzi o poco più del suo tempo di cottura, scolarla e buttarla nella salsa, rimestare per bene amalgamandola e saltandola, aggiungere anche le cimette e schiacciare i pomodorini.

Servire con un generoso filo d'olio crudo, dopo avere aggiustato di sale.

## **32) Porro selvatico o Porrandolo. (*Allium schenoprasum* L.)**

Il porro selvatico o erba cipollina ha proprietà aromatiche non dissimili da quelle degli altri *Allium*, ma decisamente più delicato, specie se rapportato a quelle dell'aglio comune. In genere garantisce maggiore digeribilità di quest'ultimo senza peraltro causare i noti problemi di alito. L'erba cipollina può essere raccolta per un lunghissimo periodo, anche se quando è tenera assicura un aroma più delicato. Per queste sue proprietà viene ampiamente usata come aromatica in diverse aree italiane e in altri paesi europei, dalla Penisola Iberica alla Scozia, ma soprattutto si può considerare ormai un aroma internazionale per via dell'ampia utilizzazione e coltivazione. Le foglie di erba cipollina, tritate per lo più finemente, possono validamente sostituire in molte preparazioni la cipolla o l'aglio usati a crudo, quindi i possibili utilizzi culinari sono pressoché innumerevoli. In cucina si possono peraltro usare con successo anche i bulbi. Si utilizza per insaporire patate lesse, frittate, minestre e sughi, ma anche per salse, torte salate, insalate, uova in padella, formaggi e burri morbidi, ecc. Frequente l'uso nella preparazione di tartine, bignè e snacks per antipasti e aperitivi. Anche i fiori, che hanno un delicato sapore di cipolla, sono commestibili e quindi possono essere utilizzati per decorare non solo insalate ma anche altre preparazioni.

### **Zuppa di zucca e cipollina**

**400 g di zucca**

**1 cipolla bianca**

**3 fette di pane raffermo**

**erba cipollina**

**parmigiano reggiano (facoltativo)**

**olio extravergine di oliva**

**sale**

Pulite la zucca della buccia esterna. Tagliatela a tocchetti. Mondate e sminuzzate finemente la cipolla. Rosolatela in poco olio con un pizzico di sale. Aggiungete al soffritto la zucca, salate e stufate a pentola coperta e a fuoco lento la zucca per una decina di minuti. Coprite la zucca con l'acqua e continuate la cottura, una volta raggiunto il bollore, per un'altra decina di minuti. Salate. Tagliate a dadini le fette di pane raffermo. Tostatele in

padella o al forno. Servite la zucca con un battuto di erba cipollina, con del parmigiano reggiano (facoltativo) e un filino d'olio di oliva. Accompagnate con i crostini.

### **Panna acida all'erba cipollina**

**200 g di panna (per dolci)**

**succo di limone**

**2 cucchiaino di aceto di mele**

**½ cucchiaino di zucchero di canna (facoltativo)**

**alcuni fili di erba cipollina fresca**

**sale e pepe**

In una ciotolina mescolate l'aceto con lo zucchero e il sale, finché non saranno ben sciolti. A parte con delle fruste montate leggermente la panna. Poco prima di servire aggiungete alla miscela precedentemente preparata la panna e alcuni (2-3) cucchiaini di succo di limone. Amalgamate il composto con un cucchiaino sino ad ottenere una salsa cremosa ed uniforme. Infine aromatizzate la panna acida con dell'erba cipollina tagliuzzata finemente. È un ottimo condimento per le insalate.

### **33) Rafano o Rapastrello o Ramolaccio selvatico. (*Raphanus raphanistrum* L.)**

La radice si può usare grattugiata e incorporata in preparazioni salate oppure macinata e ridotta in salsa con l'aggiunta di aceto, pangrattato e zucchero. La salsa così preparata è l'ideale con carni bollite e pesce affumicato (salsa tiger). Le foglie giovani si consumano in insalata. La radice di rafano è anche molto utilizzata nella cucina della Basilicata per la preparazione della rafanata materana (una frittata a base di radice grattugiata, pecorino, uova, pepe nero e prezzemolo), oltre ad essere il condimento principale dello 'Ndrupp'c ("intoppo"), ragù tipico della città di Potenza. Il cren (*Armoracia rusticana*) viene spesso confuso con il rafano a causa di alcuni suoi nomi secondari come ad esempio "rafano di Spagna" e "rafano orientale".

#### **Ramolaccio con patate e salsicce**

Mettere in una padella olio, uno scalogno tagliato sottile e mezzo peperoncino. Scaldare 2 minuti poi aggiungere mezzo bicchiere di vino bianco e un bicchiere di acqua calda, 500g di patate lessate, tagliate a tocchetti, 500g di ramolaccio lessato e 2 salsicce sbriciolate. Aggiustare di sale e cuocere per 10-15 minuti. Servire con pane tostato, sfiorato con uno spicchio d'aglio e bagnato con un filo d'olio extra vergine.

#### **Pasta con le cime di ramolaccio**

Si ripassano in padella germogli crudi di ramolaccio con patate lesse (500g per 4 persone) 2-3 alici desalate, olio, aglio, peperoncino ed 1 bicchiere di acqua e vino. Lessate la pasta e quando bolle l'acqua aggiungete anche una manciata di foglie piccole e tenere di ramolaccio. Scolate e ripassate il tutto con il soffritto.

### **34) Romice crespo o Lapazio. (Rumex crispus L.)**

In cucina si utilizzano le giovani foglie crude in insalate miste, oppure cotte in minestre di verdura, in frittate e contorni per le carni.

#### **Salsa di Rumex**

**50 g di Rumex**

**20 g di burro**

**30 cl di panna**

**1 pizzico di sale**

**1 tuorlo d'uovo**

**Poche gocce di succo di limone**

**1/8 l di brodo di carne (o fondo di cottura della carne a cui volete abbinare la salsa)**

Soffriggete l'acetosa tritata nel burro. In una ciotola amalgamate la panna, il sale, il tuorlo, il succo di limone; unite il soffritto di acetosa e amalgamate al brodo caldo (non bollente) con una frusta.

#### **Saltimbocca con il Rumex**

**300 g carpaccio o vitello tagliato sottile**

**un mazzetto di Rumex**

**gorgonzola**

**farina**

**burro**

Farcire le fettine di vitello con gorgonzola e Rumex, quindi richiudere con degli stuzzicadenti. Infarinare e cuocere rapidamente nel burro finché i saltimbocca non sono ben dorati.

Servire subito.

#### **Focaccia con il Rumex e basilico**

**60 g Rumex**

**10-15 foglie basilico**  
**qualche cucchiaino di latte**  
**250 pasta per focaccia**  
**olio d'oliva**

Tritare insieme il Rumex, il basilico e qualche cucchiaino di latte per ottenere una consistenza cremosa. Stendere la pasta per focaccia su una teglia e spalmarvi la crema di Rumex. Piegare in due, spennellare con olio d'oliva e cuocere in forno a 180° per 30 minuti.

### **Sgombro con salsa di Rumex**

**200 g sgombri**  
**burro**  
**50 g Rumex**  
**30 g mandorle**  
**2 cucchiaini olio d'oliva**  
**2 cucchiaini parmigiano**

Tritare il Rumex con le mandorle, l'olio d'oliva e il parmigiano fino a ottenere una salsa cremosa. Cuocere gli sgombri in padella con poco burro, quindi pulirli e deliscarli. Porre i filetti di sgombro su un piatto da portata e coprire con la salsa di Rumex.

### **Gnocchi al pesto di Rumex e girasole**

**40 g Rumex**  
**2 cucchiaini olio d'oliva**  
**2 cucchiaini parmigiano**  
**1 cucchiaino semi di girasole**  
**1 cucchiaino mandorle**  
**100 ml panna**  
**500 g gnocchi**

Tritare le foglie e i gambi di Rumex con l'olio d'oliva, eventualmente aggiungendo un altro cucchiaino d'olio o uno di acqua per un pesto più leggero. Quando il Rumex diventa cremosa unire il parmigiano, i semi di girasole e le mandorle e tritare insieme. In un padellino scaldare la panna e farla addensare per qualche minuto. Togliere dal fuoco e amalgamarvi il pesto di Rumex. Cuocere normalmente gli gnocchi e condirli con la panna e il pesto di Rumex.

### **35) Senape bianca. (Sinapis alba L.)**

### **36) Senape selvatica o Senape dei campi. (Sinapis arvensis L. e Brassica campestris L.)**

In cucina, col termine senape si fa riferimento ai semi di alcune piante appartenenti al genere Brassica. Tali semi possono essere utilizzati come spezia (pestati o schiacciati), o come base di un tipico condimento semiliquido, detto salsa di senape.

I semi di senape vengono adoperati nella formulazione di piatti di ogni genere e nella copertura di alcuni salumi stagionati; sotto forma di condimento, invece, al giorno d'oggi la senape (salsa di senape) viene impiegata soprattutto come accompagnamento di certe carni (hamburger, wurstel, salsicce ecc.).

I semi di senape costituiscono anche uno degli ingredienti principali della mostarda, prodotto tradizionale nord-italiano finalizzato all'accompagnamento del bollito di carne.

#### **Salsa di senape**

**50 gr di semi di senape gialla**

**50 gr di semi di senape scura**

**80 gr acqua**

**80 gr di aceto di mele**

**30 gr zucchero di canna grezzo**

**4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva**

**Un pizzico di sale**

Riponete i semi di senape in un contenitore con l'aceto di mele e lasciate riposare il tutto per un'intera notte in modo che i semi assorbano l'aceto. Ponete i semi in un frullatore, aggiungete gli altri ingredienti tranne l'olio e azionate. Non appena notate che il composto diventa morbido, cominciate ad aggiungere anche l'olio a poco a poco. Continuate o meno a frullare la salsa a seconda della maggiore o minore cremosità che desiderate ottenere e poi aggiungete un pizzico di sale.

Anche la pianta giovane e le foglie di senape bianca e senape selvatica possono essere cucinati anch'essi in vari modi:

### **Senape selvatica saltata in padella**

**1 mazzo di senape selvatica**  
**3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva**  
**1 spicchio d'aglio**  
**sale**  
**peperoncino**

Iniziate a mondare il mazzo di senape eliminando il fusto e i rametti e lavate accuratamente le foglie e le infiorescenze, tagliate con le mani le foglie più grandi in 2-3 pezzi e lavate per bene. Prendete un tegame, riempitelo per metà con acqua e ponetelo sul fuoco, salate l'acqua bollente e immergete la verdura lasciando cuocere circa 8 minuti. In questo tempo preparate la padella del condimento con tre bei cucchiaini d'olio, l'aglio, mettetela su fiamma bassa e cominciate a far dorare l'aglio, unite poi la verdura, il peperoncino e fate stufare il tutto. Quando le foglie saranno tenere, ma ancora consistenti, scolatele dell'acqua e lasciatele a stufare ancora per alcuni minuti mescolando con cura, togliete l'aglio e serviamo.

### **Trofie senape selvatica e pancetta**

**1/2 kg di senape**  
**100 gr. pancetta affumicata**  
**olio evo**  
**peperoncino rosso fresco**  
**cipolletta fresca**  
**400 gr. Trofie**

Bollire la senape nell'acqua. Appena cotta scolarla bene e strizzarla, tagliarla a pezzettini piccoli.

Soffriggere una cipolletta fresca nell'olio (circa 40 gr.) unire la pancetta e lasciare dorare. Unire la verdura il peperoncino e saltare in una padella. Cuocere la pasta possibilmente nella stessa acqua di cottura della verdura , scolarla saltarla in padella con le verdure e impiattare.

## **Risotto alla senape selvatica**

**cipolla tritata**  
**brodo vegetale**  
**caciocavallo ragusano**  
**foglie di senape q.b.**

Fate soffriggere cipolla tritata finemente con 100 g di pancetta tagliata a dadini.

Tagliate finemente la verdura che avrete precedentemente lessato e strizzato per privarla di tutta l'acqua. Aggiungetela al soffritto e fate rosolare. Procedete con la cottura del riso come per un normale risotto, bagnando con del brodo vegetale ( per 4 persone 300 g di riso vanno bene).

Insaporite con una bella manciata di caciocavallo ragusano.

### **37) Stoppione o Scardaccione o Cardo campestre. (Cirsium Arvense Scop. )**

Le sue giovani foglie vengono usate in cucina, ancora tenere, miscelate ad altre erbe, lessate e saltate in padella con olio ed aglio. Sia le foglie tenere, che i ricettacoli fiorali sono buonissimi anche crudi, perché hanno gusto dolce e salato contemporaneamente, che richiamano il sapore del carciofo.

## **38) Topinambur o Carciofo di Gerusalemme. (Helianthus tuberosus L.)**

### **Topinambur al forno con le noci**

**150 gr di fagioli cannellini lessati**  
**20 gr di noci ammorbidite nell'acqua per 2 ore e poi tritate**  
**550 gr di topinambur pelati e affettati a cubetti**  
**10 olive verdi grandi**  
**3 pomodori essiccati (facoltativi)**  
**2 cucchiaini di succo di limone**  
**2 cucchiaini di olio extravergine**  
**1 cucchiaino di senape**  
**Sale e pepe**

Preriscaldate il forno a 180°C. Versate i topinambur in una teglia antiaderente, conditeli con sale e pepe e cuoceteli nella parte più alta del forno per circa 25 minuti. Mescolate la senape, il succo di limone e l'olio extravergine. Condite i topinambur e cuoceteli ancora per 10 minuti a 220°C. Unite i fagioli cannellini e le noci. Cuocete per altri 10 minuti, fino a quando i topinambur non saranno pronti. Unite anche i pomodori e le olive. Mescolate e servite i topinambur al forno come contorno. Guarnite il piatto con erbe aromatiche a piacere.

### **Topinambur ai funghi**

**3 topinambur grandi**  
**2 cucchiaini di olio extravergine**  
**200 grammi di funghi già cotti**  
**2 spicchi d'aglio tritati**  
**3 cipollotti**  
**1 foglia di salvia tritata**  
**1 pizzico di timo essiccato**  
**Sale e pepe**

Pulite e affettate i topinambur e i cipollotti. Dorate i cipollotti in padella con olio extravergine e aggiungete i topinambur, mescolando per bene. Cuocete a fiamma media per 5 minuti senza coperchio. Proseguite la cottura con il coperchio, a fiamma bassa, per 10 minuti, e mescolate di tanto in tanto. Unite i funghi e cuocete per altri 5 minuti. Prolungate la cottura ancora per 5-10 minuti, fino a quando i topinambur non risulteranno morbidi. Condite con timo, salvia, sale, pepe e servite.

### **Purè di patate e sedano rapa con topinambur**

**2 sedano rapa tagliati a cubetti**

**450 gr di patate**

**500 ml di brodo vegetale**

**500 ml latte vegetale**

**3 spicchi d'aglio sbucciati**

**1 cucchiaino di timo tritato**

**4 cucchiari d'olio extravergine**

**230 gr di topinambur**

**Sale e pepe**

Versate in una pentola il sedano rapa, le patate, il brodo di verdure, il latte vegetale, l'aglio e il timo e portate ad ebollizione, aggiungendo dell'acqua per coprire bene gli ortaggi e un pizzico di sale grosso integrale. Cuocete a fiamma bassa e con il coperchio per 15-20 minuti, fino a quando le verdure non saranno tenere. Scolate e frullate il tutto fino ad ottenere una purea, da condire con sale, pepe e olio extravergine. Nel frattempo cuocete al forno i topinambur tagliati a cubetti per circa 25 minuti a 200°C, fino a doratura. Servite il purè decorando le porzioni con il timo e i topinambur.

### **Zuppa di topinambur e patate dolci**

**2 patate dolci pelate e tagliate a cubetti**

**1 porro affettato**

**1 cipolla tritata**

**6 topinambur pelati e tagliati a cubetti**  
**2 cucchiaini di maggiorana tritata**  
**750 ml di brodo di verdure**  
**250 ml di latte vegetale**  
**2 cucchiai di olio extravergine**  
**1 confezione di panna vegetale per guarnire**  
**Sale e pepe**

Versate l'olio extravergine in una pentola di media grandezza e cuocete la cipolla e il porro fino ad ammorbidirli. Unite le patate dolci e i topinambur. Cuocete per altri 10 minuti, mescolando. Versate il brodo, la maggiorana e regolate di sale e di pepe. Prolungate la cottura per almeno 10-15 minuti, fino a quando le verdure non saranno morbide. Frullate la zuppa con un frullatore ad immersione, unendo anche il latte vegetale per regolarne la consistenza. Servitela decorando i piatti con la panna vegetale e il pepe nero.

### **Topinambur al timo in salsa di pomodoro**

**12-15 topinambur**  
**250 gr di salsa di pomodoro**  
**2 cucchiai di olio extravergine**  
**2 cucchiaini di timo tritato**  
**120 ml di vino rosso**  
**120 ml di brodo vegetale**  
**4 spicchi d'aglio**  
**Prezzemolo fresco per guarnire**  
**Sale e pepe**

Dorate i topinambur affettati in una padella con olio d'oliva, aggiungendo gli spicchi d'aglio tritati. Dopo 5 minuti, versate il vino rosso il brodo vegetale e la salsa di pomodoro. Condite con timo, sale e pepe. Mescolate e cuocete a fiamma bassa fino a quando i topinambur non risulteranno morbidi, aggiungendo ancora un po' di brodo vegetale o di salsa di

pomodoro, se notate che il liquido di cottura si sta riducendo troppo. Servite i topinambur al timo in salsa di pomodoro come contorno.

## **Chips di topinambur**

**6 topinambur di medie dimensioni**

**2 cucchiaini di erbe aromatiche tritate**

**Olio extravergine d'oliva**

**Sale e pepe**

Ecco un'alternativa originale alle classiche patatine fritte. In questo modo potrete assaporare tutta la dolcezza dei topinambur. Regolatevi con la quantità delle chips da preparare a seconda degli ospiti che avrete a pranzo o a cena. Potrete servire le chips di topinambur anche per l'aperitivo. Non dovrete far altro che sbucciare i topinambur e affettarli in modo molto sottile, con un coltello o con la mandolina. Quindi cuoceteli in padella in olio bollente fino a doratura. Condite con sale, pepe e erbe aromatiche prima di servire.

## **Topinambur trifolati**

**Topinambur 800 g**

**Prezzemolo tritato 2 cucchiaini**

**Aglione 2 spicchi**

**Brodo vegetale q.b. (circa 200 ml)**

**Olio extravergine di oliva 5 cucchiaini**

**Sale q.b.**

**Pepe q.b.**

**Limoni 1**

Per preparare i topinambur trifolati, iniziate con la pulizia dei tuberi di topinambur. Per prima cosa strofinatevi le mani con del succo di limone, perché i topinambur, come i carciofi, tendono ad annerire e a lasciare i polpastrelli neri. Preparate anche una ciotola di acqua acidulata (con succo di limone) per immergerli una volta puliti. Con un coltellino raschiate la buccia dei topinambur per eliminare la sporcizia e le parti più dure. Lavateli bene e immergeteli nell'acqua acidulata per evitare che anneriscano. Scolate e sciacquate i topinambur, tagliateli a fettine sottili circa 2/3 mm, aiutandovi con un coltello affilato o con una mandolina e

preparate una padella antiaderente dove scaldere l'olio extravergine di oliva e farete imbiondire gli spicchi d'aglio tagliati a pezzetti . Versate quindi i topinambur nella padella. Salateli, mescolateli per insaporirli e continuate la cottura con il coperchio per circa 15 minuti, aggiungendo di tanto in tanto un mestolino di brodo vegetale per evitare che si asciughino troppo . A pochi minuti dalla fine della cottura aggiungete il prezzemolo tritato, una bella macinata di pepe e mescolate bene . I topinambur dovranno essere cotti, ma ancora abbastanza croccanti. Servite i topinambur trifolati ben caldi come contorno di un piatto di carne o con altre verdure.

### **Flan di topinambur**

**Patate 350 g**

**Topinambur 1 kg (750 gr pulito)**

**Acqua q.b.**

**Sale q.b.**

**Pepe q.b.**

**Aglio 1 spicchio**

**Erba cipollina q.b.**

**Uova 3 medie**

**Olio di oliva extravergine q.b**

**Rosmarino 1 rametto**

Per preparare il flan topinambur potete iniziare a pulire il tubero: eliminate la scorza esterna con un pelapatate, quindi sciacquatelo sotto acqua corrente e tagliatelo a dadini. In una padella capiente, versate un filo d'olio e uno spicchio d'aglio sbucciato e tagliato a fettine sottili. Fate dorare leggermente l'aglio in padella, quindi versate i dadini di topinambur, mescolate poi salate e pepate a piacere. Quindi lasciate cuocere il topinambur per circa 10 minuti. Intanto con un pelaverdure sbucciate le patate tagliatele a dadini piccoli per velocizzare la cottura; in un tegame capiente, versate l'olio e aggiungete le patate. Aggiungete un rametto di rosmarino, sale e pepe a piacere e lasciate cuocere per 10 minuti. Mescolate di tanto in tanto per far rosolare bene i dadini di patate, quando saranno ben dorati spegnete il fuoco. In un mixer versate il topinambur cotto. Aggiungete anche le patate, poi frullate il tutto. Quindi aggiungete le uova e l'erba cipollina a pezzetti. Fate andare il mixer fino ad ottenere un composto omogeneo e cremoso. Quindi preparate gli stampini in alluminio

della capacità di 125 ml, spennellateli con un pò di olio e poi rivestiteli di carta da forno: ritagliate un cerchio per il fondo e delle strisce per il bordo in modo da ricoprire interamente gli stampi Quindi con un mestolo versate il composto di topinambur e patate all'interno di ciascuno stampino lasciando mezzo centimetro dal bordo. Posizionate gli stampini in una teglia dai bordi alti e versate dell'acqua a filo con la base dei tortini. Fate cuocere in forno statico preriscaldato a 180° per 40-45 minuti. Dopodichè sfornate i tortini, metteteli su una leccarda e passateli al grill per 5 minuti. Poi sfornate i flan di topinambur lasciateli intiepidire, poi sformateli capovolgendoli su un tagliere. Potete servirli decorandoli con un rametto di erba cipollina e mangiarli tiepidi o anche freddi come aperitivo o contorno sfizioso! toglieteli dal forno.

### **Topinambur al forno**

**800 grammi topinambur**

**olio, sale e pepe**

**aromi**

**1 limone**

Sciacquate bene i topinambur sotto acqua corrente spazzolandoli per eliminare i residui di terra. Preparate una ciotola colma di acqua fredda e unitevi il succo del limone. Togliete la buccia ai topinambur utilizzando il pelapatate per ridurre lo scarto e tagliateli a fette non sottili o a tocchetti. Tuffateli via via nella ciotola con l'acqua acidulata in modo che non anneriscano. Preriscaldare il forno a 190° C. Disponete i topinambur ben distesi in una teglia da forno, conditeli con olio, sale, pepe e aromi misti freschi o secchi.

Infornate per 25 minuti circa, poi alzate la temperatura a 220° C e ultimate la cottura per ulteriori 5 minuti. Servite come contorno per carne, pesce o con formaggi erborinati.

Siamo giunti alla fine di questo breve manuale di erbe spontanee mangerecce dell'Alto Monferrato e dell'Acquese in particolare. Pensiamo di aver fatto una cosa gradita agli appassionati ricercatori di tali vegetali.

Ribadiamo che non è una guida completa di tutte le erbe spontanee che crescono nelle nostre colline e pianure, ma è una scelta personale degli autori. Speriamo che sia utile a molti per conoscere, ricercare, raccogliere apprezzare e cucinare questi prodotti che la natura ci offre.

Ci auguriamo che le ricette che abbiamo aggiunto in allegato a tale manuale, lungi dall'essere complete, possano stimolare la vostra curiosità e il vostro palato.

## SOMMARIO

Pag. 1	Introduzione
Pag. 2	1) <b>Lampascione o Cipollaccio o Giacinto dal pennacchio.</b> (Leopoldia o Muscari comosa Parl.)
Pag. 4	2) <b>Acetosa e Acetosella o Erba brusca.</b> (Oxalis pes-caprae e Rumex acetosa L.)
Pag. 6	3) <b>Pimpinella o Bibinella o Salvastrella.</b> (Sanguisorba minor o Poterium sanguisorba L.)
Pag. 8	4) <b>Cicoria selvatica o Radicchio.</b> (Cichorium intybus L.)
Pag. 10	5) <b>Olmo.</b> (Ulmus campestris L.)
Pag. 12	6) <b>Portulaca o Porcellana.</b> (Portulaca oleracea L.)
Pag. 14	7) <b>Pratolina o Margheritina.</b> (Bellis perennis L.)
Pag. 17	8) <b>Primula o Primavera.</b> (Primula vulgaris Huds.)
Pag. 20	9) <b>Raperonzolo o Raponzolo.</b> (Campanula rapunculus L.)
Pag. 23	10) <b>Ruchetta dei muri.</b> (Diplotaxis muralis DC.)
Pag. 26	11) <b>Rucola.</b> (Eruca sativa Mill.)
Pag. 28	12) <b>Valerianella o Gallinetta o Songino o Grassagallina.</b> (Valerianella olitoria Pollich.)
Pag. 30	13) <b>Robinia o Acacia o Gaggia.</b> (Robinia pseudoacacia L.)
Pag. 33	14) <b>Sambuco.</b> (Sambucus nigra L.)
Pag. 35	15) <b>Bardana.</b> (Arctium lappa L.)
Pag. 38	16) <b>Luppolo.</b> (Humulus lupulus L.)
Pag. 40	17) <b>Rovo.</b> (Rubus fruticosus L.)
Pag. 42	18) <b>Alliaria.</b> (Alliaria officinalis Andr.)
Pag. 44	19) <b>Amaranto.</b> (Amaranthus retroflexus L.)
Pag. 46	20) <b>Billeri.</b> (Cardamine hirsuta L.)
Pag. 48	21) <b>Borragine o Borrana.</b> (Borago officinalis L.)
Pag. 50	22) <b>Borsa di pastore.</b> (Capsella bursa-pastoris L.)
Pag. 52	23) <b>Cicerbita o Crespigno.</b> (Sonchus oleraceus L.)
Pag. 54	24) <b>Dente di leone o Soffione o Tarassaco.</b> (Taraxacum officinale Weber.)
Pag. 56	25) <b>Dolcimele.</b> (Lamium maculatum L.)
Pag. 58	26) <b>Farinaccio.</b> (Chenopodium album L.)
Pag. 60	27) <b>Lassana.</b> (Lapsana communis L.)
Pag. 62	28) <b>Lingua di cane.</b> (Plantago lanceolata L.)
Pag. 64	29) <b>Malva.</b> (Malva sylvestris L.)
Pag. 66	30) <b>Ortica.</b> (Urtica dioica L.)
Pag. 68	31) <b>Papavero o Rosolaccio.</b> (Papaver rhoeas L.)
Pag. 70	32) <b>Porro selvatico o Porranello.</b> (Allium sphenoprasum L.)
Pag. 72	33) <b>Rafano o Rapastrello o Ramolaccio selvatico.</b> (Raphanus raphanistrum L.)
Pag. 74	34) <b>Romice crespo o Lapazio.</b> (Rumex crispus L.)
Pag. 76	35) <b>Senape bianca.</b> (Sinapis alba L.)
Pag. 78	36) <b>Senape selvatica o Senape dei campi.</b> (Sinapis arvensis L. e Brassica campestris L.)
Pag. 80	37) <b>Stoppione o Scardaccione o Cardo campestre.</b> (Cirsium Arvense Scop.)
Pag. 82	38) <b>Topinambur o Carciofo di Gerusalemme.</b> (Helianthus tuberosus L.)
Pag. 85	Conclusione.
Pag. 86	Allegato - Ricette delle erbe spontanee mangerecce.
Pag. 86	<b>Lampascione o Cipollaccio o Giacinto dal pennacchio.</b>
Pag. 89	<b>Acetosa e Acetosella o Erba brusca.</b>
Pag. 90	<b>Pimpinella o Bibinella o Salvastrella.</b>
Pag. 91	<b>Cicoria selvatica.</b>
Pag. 94	<b>Olmo.</b>
Pag. 95	<b>Portulaca o Porcellana.</b>
Pag. 97	<b>Pratolina o Margheritina.</b>
Pag. 98	<b>Primula o Primavera.</b>
Pag. 101	<b>Raperonzolo o Raponzolo.</b>
Pag. 102	<b>Ruchetta dei muri e Rucola.</b>
Pag. 108	<b>Valerianella o Gallinetta o Songino o Grassagallina.</b>
Pag. 109	<b>Robinia o Acacia o Gaggia.</b>
Pag. 111	<b>Sambuco.</b>
Pag. 113	<b>Bardana.</b>
Pag. 115	<b>Luppolo.</b>

Pag. 117	<b>Rovo.</b>
Pag. 118	<b>Alliaria.</b>
Pag. 119	<b>Amaranto.</b>
Pag. 120	<b>Billeri.</b>
Pag. 121	<b>Borragine o Borrana.</b>
Pag. 124	<b>Borsa di Pastore.</b>
Pag. 125	<b>Cicerbita o Crespigno.</b>
Pag. 126	<b>Dente di leone o Soffione o Tarassaco.</b>
Pag. 129	<b>Dolcimele.</b>
Pag. 129	<b>Farinaccio.</b>
Pag. 130	<b>Lassana.</b>
Pag. 130	<b>Lingua di cane.</b>
Pag. 133	<b>Malva.</b>
Pag. 136	<b>Ortica.</b>
Pag. 142	<b>Papavero o Rosolaccio.</b>
Pag. 144	<b>Porro selvatico o Porranello.</b>
Pag. 146	<b>Rafano o Rapastrello o Ramolaccio selvatico.</b>
Pag. 147	<b>Romice crespo o Lapazio.</b>
Pag. 150	<b>Senape bianca.</b>
Pag. 150	<b>Senape selvatica o Senape dei campi.</b>
Pag. 153	<b>Stoppione o Scardaccione o Cardo campestre.</b>
Pag. 154	<b>Topinambur o Carciofo di Gerusalemme.</b>
Pag. 163	<b>Curriculum vitae degli autori</b>

## Dott. Giorgio Borsino

Nato ad Acqui Terme il 29 luglio 1949, ha frequentato il liceo scientifico statale “Galileo Galilei” ad Alessandria per poi iscriversi alla facoltà di scienze biologiche di Torino dove si è laureato nel 1977. Nel 1977 si è iscritto alla facoltà di medicina e chirurgia di Genova dove ha conseguito la laurea nel 1979.

Dal 1979 esercita la professione di medico di base a Cassine (AL), dove vive.

E' sposato ed ha una figlia; è socio del Rotary club di Acqui Terme dal 1990 di cui è stato presidente nell'anno 2012-2013.

Dal 2000 al 2008 è stato vicepresidente della società micologica Miconatura di Acqui Terme.

Dal 2015 è socio dell'Accademia della cucina.

Da parecchi anni si interessa di problemi legati all'alimentazione ed al metabolismo.

Ama molto la lettura storico-politica ed è da sempre appassionato di botanica e micologia.

## Davide Castignani

Nato ad Acqui Terme il 25 novembre 1969, ha frequentato l'istituto per segreteria d'azienda “I.P.C F. Torre” ad Acqui Terme.

Coltiva diversi hobbies come la musica (iscritto S.I.A.E dal 1994) la cucina e l'informatica.

## Per contatti:

Dott. Giorgio Borsino - [giorgio.borsino@libero.it](mailto:giorgio.borsino@libero.it)

Davide Castignani - [dcwarrior@libero.it](mailto:dcwarrior@libero.it)