



"ERBE DI CASA MIA"

Passeggiata alla ricerca di erbe aromatiche

Piccola guida a 20 erbe spontanee

*Caratteristiche, proprietà, curiosità
e loro uso in cucina*



www.satya-yuga.net

AGLIO SELVATICO

L'aglio selvatico è una pianta bulbosa erbacea perenne, eretta non molto alta. Questa pianta ha più di 280 specie, tutte utilizzabili. Si può confondere con il croco o il mughetto ma basta strofinarlo per riconoscerne l'odore tipico. L'aglio contiene vitamine del gruppo A, B, C e PP. La presenza di quest'ultima le conferisce un grande potere antitrombotico. Contiene anche similormoni (che lo rendono ottimo per la menopausa).



Ottimo per chi soffre di ipotensione. È un disinfettante delle vie digerenti. Ha un valore antibiotico e antiparassitario. Contiene moltissimi sali minerali tra cui: potassio, magnesio, calcio, ferro, manganese e selenio.

Già al tempo degli egizi era noto. Nella costruzione delle piramidi, era dato agli schiavi quale integratore. 7kg di aglio era il costo di uno schiavo.

È considerato un antibiotico gentile.

Ha virtù salva inquinamento; i componenti solforosi dell'aglio si legano a mercurio e piombo e lo espellono dal nostro corpo. Ha valore antiparassitario (cioè contro i vermi) e antimalarico.

L'aglio era considerato un afrodisiaco e un antimalocchio tanto da essere usato per allontanare i vampiri.

In cucina si usano sia le foglie che i bulbi. Le foglie lessate e condite con olio e.v.o. e sale sono un buon contorno, tritate fresche servono per insaporire il burro da usare con le grigliate o su crostoni.

Ha un odore più delicato di quello domestico.

L'uso dell'aglio è controindicato a chi soffre di iperacidità gastrica, infiammazioni gastroduodenali, renali e nell'ipertensione. Da usare con parsimonia quando si allatta perché conferisce al latte un gusto sgradevole.

Si può utilizzare al posto dell'aglio coltivato.

Risotto con aglio selvatico e zucchine

Ingredienti: 130 gr di riso arborio; 1 cipolla tritata finemente; 2 zucchine affettate; 1 tazzina di aglio selvatico tritato grossolanamente; 500ml di brodo vegetale; 2 cucchiaini di grana o parmigiano grattugiato; 2 cucchiaini di olio e.v.o.; sale; pepe.

Mettete metà delle zucchine su carta forno in forno per 15 minuti. Nel frattempo in una padella rosolare nell'olio le cipolle quindi unire il riso e farlo tostare, quindi iniziare ad unire il brodo. Quando il riso è al dente unire le zucchine e l'aglio selvatico e continuare la cottura, aggiustare di sale e pepe.

Fuori dal fuoco aggiungere il parmigiano. Servire con le zucchine che si sono cotte al forno condite a loro volta con olio e.v.o. e sale.

Spaghetti con aglio selvatico, timo e pistacchi

Ingredienti: 360 gr di spaghetti; timo; una manciata di pistacchi; 10 aglio selvatici; sale; pepe; pan grattato; pecorino; olio e.v.o.; 2 mandorle pelate; scorze di limone.

Pestare in un mortaio: timo, aglio, pistacchi, pecorino, sale e pepe. Ridurre a crema versando a filo l'olio d'olive.

Tostare a secco in una padella antiaderente il pangrattato, aggiungere le mandorle tritate finemente, un goccio d'olio e.v.o. sale e pepe e poca scorza di limone grattugiata. Tostare ancora qualche minuto. Scaldare leggermente il pesto ai pistacchi, aggiungervi gli spaghetti cotti al dente e, se occorre, qualche cucchiaino d'acqua di cottura della pasta. Sistemare nei piatti e spolverare con il pangrattato aromatizzato e qualche strisciolina di buccia di limone.

Zuppa di aglio selvatico e finocchio

Ingredienti: 4 cucchiaini di olio e.v.o.; 1 mazzetto di finocchio selvatico lessato in acqua salata; 1 etto di pecorino stagionato; 3 teste di aglio selvatico; 3 etti di pecorino fresco (primo sale); 4 fette di pane casereccio raffermo e abbrustolito.

Tritiamo il finocchio ancora caldo e lasciamolo riposare. In un tegame soffriggiamo l'olio con 2 spicchi d'aglio selvatico tritato aggiungendo qualche mestolo di acqua di cottura del finocchio. Strofiniamo le fette di pane raffermo con l'aglio selvatico e poniamole in una teglia con sopra le fette di pecorino fresco, uniamo il trito di finocchio il soffrittino d'aglio, un mestolo di acqua dove abbiamo lessato il finocchio e cospargiamo di pecorino grattugiato, mettiamo in forno per 10 minuti a gratinare. Servire bollente.

ASPARAGINA SELVATICA

Tra le piante selvatiche commestibili l'asparagina o asparago selvatico è una delle più interessanti. È una pianta perenne dai fusti alti e legnosi. Le foglie in realtà sono sottili rametti verdi e pungenti. Dal rizoma della pianta in primavera si sviluppano sottili germogli detti turioni che se non raccolti si trasformano in fusti ramificati. In cucina si utilizzano i turioni. L'asparago selvatico,



originario dell'Asia, è diffuso in tutto il bacino del Mediterraneo. I Greci li consigliavano come afrodisiaco anche se raccomandavano di mangiarne con moderazione per non incorrere in effetti secondari non molto piacevoli. Cresce tra 0 e 130 metri, comune in prossimità dei boschi e nei luoghi incolti. La raccolta dei turioni

avviene appena i germogli spuntano dalla terra, nel momento in cui sono più teneri; se si ritarda la raccolta perdono sapore e tenerezza. La raccolta inizia ad aprile.

Gli asparagi appartengono alla stessa famiglia dell'aglio. Solo che i primi sono ricchi di clorofilla che dona loro il tipico colore verde. Contengono glucidi, protidi, fibre composte da cellulosa, pectine e lignina, vitamina A, quasi tutte le vitamine del gruppo B e sodio, potassio, magnesio, fosforo, ferro, zinco, rame e iodio. Dato il loro alto contenuto di potassio, gli asparagi sono un alimento utile al cuore e ai muscoli in generale. Hanno effetto diuretico a causa del rapporto potassio/azoto molto elevato e dell'asparagina che è responsabile dell'odore penetrante che conferisce alle urine. Sono ipocalorici. Essendo ricchi di fibre aumentano il senso di sazietà per cui sono consigliati in caso di diete. È ricco di rutina che rinforza le pareti dei capillari. Da evitare il loro consumo se si soffre di cistite, calcoli, reumatismi articolari. La ricchezza di purina li rende sconsigliabili per chi ha problemi di valori elevati di acido urico (gotta). Limitarne il consumo anche in caso di arteriosclerosi. Chi ha difficoltà a prendere sonno dovrebbe evitare di consumarli di sera. Sono consigliati per la cura di patologie reumatiche e problemi minori. Le radici sono usate per dare giovamento ai sofferenti di cuore.

Nell'alimentazione dei bambini è consigliabile introdurlo dopo i 3 anni di età.

Trofie con guanciaie e asparagi selvatici

Ingredienti: 200 gr di trofie; 20 asparagi selvatici; 80 gr di guanciaie; Olio extravergine di oliva; 2 spicchi d'aglio; Vino bianco; Pecorino; Sale; Pepe.

Tagliare a pezzetti gli asparagi dopo averli lavati e soffriggerli con il guanciaie a dadini, l'aglio e l'olio. Bagnare con ½ bicchiere di vino bianco. Quindi quando il vino è sfumato aggiungere sale e pepe facendo attenzione perché il guanciaie è già salato. Cuocere le trofie e saltare in padella col sugo di asparagi e guanciaie.

Asparagi selvatici sott'olio

Ingredienti: Asparagi selvatici; Aglio (2 spicchi a vasetto); Peperoncino fresco (1 a vasetto); Sale; Vino bianco (1 parte); Aceto (1 parte); Menta; Olio extravergine di oliva

In una pentola capiente lessare gli asparagi ben lavati con vino bianco, aceto e sale. Portare a bollire e calare gli asparagi e cuocere per 4-5 minuti. Togliere gli asparagi e metterli a scolare coperti con un panno. Metterli nei vasetti sterilizzati con aglio, peperoncino, menta, olio. Chiudere bene. Far riposare almeno un mese prima di consumarli.

Risotto con asparagi e gamberetti

Ingredienti: 300 gr di asparagi; 1 l di brodo vegetale; 30 gr di burro; 500 gr di gamberetti sgusciati; 200 gr di parmigiano grattugiato (50 per ogni cialda); Due cucchiaini di prezzemolo tritato; 350 gr di riso; 1 scalogno; 100 ml di vino bianco secco.

Sbollentare gli asparagi lavati per circa 18 minuti in acqua salata. Quando sono cotti tenere da parte le punte degli asparagi mentre i gambi a pezzi vanno tritati nel mixer. Pulire e sgusciare i gamberi. Preparare il brodo vegetale. In una padella soffriggere lo scalogno tritato nel burro quindi unire il riso, farlo tostare e sfumare col vino bianco. Quando è completamente evaporato aggiungere un po' alla volta il brodo e portare a cottura mescolando spesso. Dopo 10 minuti di cottura aggiungere la purea di asparagi e i gamberi e portare a cottura il riso. Intanto preparare le cialde di parmigiano. Scaldare una padella antiaderente del diametro di 10-12 cm. Versare 50 gr di parmigiano, farlo sciogliere e prendere leggermente colore. Sollevate con l'aiuto di una pinza la cialda e rovesciarla su un bicchiere di vetro capovolto. Dargli la forma di una ciotola e far raffreddare. Una volta fredda posizionare nel piatto. Riempire ogni cestino con il risotto, guarnire con le punte di asparagi tenute da parte e spolverizzare con il prezzemolo tritato.

Asparagi alla milanese

Ingredienti: 1,6 kg di asparagi; una noce di burro; 4 cucchiaini di parmigiano reggiano; pepe; uova; sale.

Cuocere gli asparagi in acqua salata. Intanto preparare le uova al tegamino sciogliendo il burro in un padellino antiaderente adagiandovi le uova. Cuocere ad occhio di bue quindi salare. Scolare gli asparagi, disporli a raggiera in una padella con le punte al centro, cospargerli di parmigiano, sale e pepe. Quindi servire con l'uovo sopra.

Vellutata di asparagi e patate

Ingredienti: 800 gr di asparagi; 1 l di brodo vegetale; 30 gr di burro; 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva; 300 gr di patate; 1 scalogno; erba cipollina; 200 ml di vino; sale; pepe.

Tagliare le patate pelate a cubetti molto piccoli, tagliare gli asparagi a rondelle tenendo da parte qualche punta. Far appassire lo scalogno tritato in olio extravergine di oliva e burro a fuoco moderato. Unire gli asparagi e farli soffriggere per 5 minuti. A parte lessare le punte di asparagi che terrete da parte. Aggiungere le patate in padella e soffriggere per 2 minuti quindi unire il vino bianco, fare sfumare, quindi coprire il composto con brodo vegetale e cuocere per circa 20 minuti. Aggiungete sale e pepe e frullare con un mixer a immersione, servire con crostini ben dorati e guarnire con le punte di asparago lessate e un filo di olio a crudo.

Crepes alla crema di asparagi

Ingredienti per 12 crepes del diametro di 20 cm: 250 gr di farina; 500 ml di latte; 3 uova; sale (un generoso pizzico); 40 gr di burro.

Ponete in una ciotola la farina e il sale e amalgamatela con il latte; a parte sbattete le uova e unitele al composto, quindi unire il burro fuso. Far riposare in frigo per mezz'ora.

Scaldare una padella antiaderente, passatela con un po' di burro e quando sarà molto calda versateci un mestolo di pastella; quando si stacca dal fondo girarla dall'altra parte, quindi metterla in un piatto e continuare così fino ad esaurimento della pastella.

Ingredienti per la besciamella: 50 gr di burro; 50 gr di farina; 500 ml di latte caldo; un pizzico di noce moscata; un pizzico di sale.

Far sciogliere in un pentolino il burro quindi aggiungere la farina e far cuocere sempre mescolando per qualche minuto. Aggiungere il latte caldo lentamente cercando di non formare grumi. Portare la besciamella a bollore sempre mescolando, quindi aggiungere sale e noce moscata e mescolare finché la besciamella diventa densa.

Ingredienti per il ripieno di asparagi: 600 gr di asparagi; 30 gr di burro; 160 gr di groviera; sale; pepe.

Lessare gli asparagi, dopo averli ben lavati, in acqua salata. Conservare le punte e tagliare a pezzetti i gambi, farli saltare in padella con 30 gr di burro e far cuocere per 5 minuti, salare e pepare, quindi frullarli con $\frac{3}{4}$ della besciamella.

A questo punto mettere in ogni crepes un cucchiaino di crema di asparagi e il groviera grattugiato. Arrotolare le crepes e posizionarle in una pirofila imburrata. Cospargetele con la besciamella rimasta, una grattugiata di parmigiano e guarnite con le punte di asparago. Passate in forno a 200° per 5-6 minuti fino a quando si formerà una crosticina in superficie.

BORRAGINE

La borragine è una pianta annuale che cresce allo stato spontaneo in tutto il Mediterraneo. Le foglie della borragine sono alterne, ovali, dure e di colore verde scuro, con i margini ondulati, ricoperte da una intensa peluria che le conferiscono un aspetto vellutato. I fiori di borragine sono di uno straordinario colore blu-violetto, penducolenti a forma di stella e disposti a grappoli. La borragine fiorisce da maggio a settembre.

È chiamata anche pianta del buon umore per le sue proprietà di combattere la depressione. È riconosciuta come stimolante delle ghiandole surrenali, favorendo la produzione di adrenalina, aiutando l'organismo nelle situazioni di stress.

Ha un alto contenuto di sali di potassio, quindi ha un'azione depurativa, favori-



sce l'eliminazione della scorie attraverso le urine e la sudorazione.

Le foglie di borragine hanno un sapore che ricorda quello del cetriolo ed è tra le piante selvatiche la più utilizzata in cucina. Si utilizzano sia i fiori che le foglie.

La borragine va conservata fresca perché con l'essiccazione le sue proprietà diminuiscono sensibilmente.

Le foglie vengono utilizzate in cucina dopo la bollitura: ottime in pastella oppure come ripieno per i ravioli, o semplicemente usata per la frittura, per il risotto ecc. I fiori possono essere usati per colorare l'aceto, per guarnire dei piatti o come aggiunte alle foglie.

La borragine, presentando una certa tossicità soprattutto a carico del fegato, è da sconsigliare a chi ha problemi epatici ed alle donne in gravidanza. Comunque è bene non esagerare nel consumo.

Frittelle di borragine

Predisporre una pastella non troppo densa con farina e lievito di birra sciolto in acqua tiepida. Aggiungere i fiori di borragine e le foglie tritate dopo averle lessate. Far riposare l'impasto per mezz'ora. Friggere le frittelle in abbondante olio bollente. Assorbire e servire cosparse di sale.

Risotto con borragine

Ingredienti: 500 gr di borragine; 400 gr di riso; mezza cipolla bianca; un bicchiere di vino bianco; una noce di burro; olio e.v.o.; sale; 50 gr di pecorino romano; 50 gr di parmigiano grattugiato; brodo vegetale.

Scottare la borragine in acqua bollente. In una pentola soffriggere la cipolla tritata finemente in olio e una noce di burro. Unire il riso e farlo tostare, quindi sfumiamo con il vino bianco.

A questo punto aggiungeremo la borragine tagliata a striscioline salare e far cuocere col brodo come un normale risotto. A cottura avvenuta e fuori dal fuoco mantecare col pecorino e il parmigiano.

Frittata con fiori di borragine.

Ingredienti: 3 uova; una manciata di fiori di borragine; latte; 500 gr di parmigiano grattugiato; una piccola cipolla bianca; sale; pepe.

In una ciotola sbattere le uova con il sale, il pepe, il parmigiano ed il latte. Quindi aggiungere i fiori lavati e asciugati. In un tegame mettere a brasare la cipolla fino a che è diventata trasparente, quindi, dopo aver aggiunto all'impasto delle uova i fiori di borragine versare delicatamente l'impasto nell'olio con le cipolle e friggere la frittata.

Ravioli con borragine

Ingredienti: 200 gr di borragine lessata; 200 gr di ricotta; 50 gr di parmigiano; sale; noce moscata.

Preparare la sfoglia all'uovo (1 uovo ogni 100 gr di farina). Una volta lessate le foglie di borragine tritarle e aggiungerle alla ricotta amalgamata al parmigiano al sale e alla noce moscata. Ottenuto il ripieno confezionare i ravioli che potranno essere conditi con burro e salvia e parmigiano oppure con una salsa di noci.

Salsa di noci

Sbollentare e sbucciare le noci (200 gr), aggiungere pinoli parmigiano grattugiato (100 gr) aglio, olio e.v.o. (4 cucchiaini) e un po' di mollica di pane (mezzo panino) bagnato nel latte (mezzo bicchiere). Tritare il tutto e condire i ravioli.

Aceto ai fiori di borragine (aceto blu)

Far macerare i fiori nell'aceto di vino bianco per un mese e poi filtrare.

Frittelle dolci di borragine

Ingredienti: 40 foglie giovani di borragine.

Per la pastella: 125 gr di farina; 6 cl di acqua minerale; 1 cucchiaino di vino dolce (passito, moscato ecc); 1 albume; sale; olio per friggere; fiori di borragine.

In una terrina stemperare la farina con l'acqua minerale, aggiungere il sale e un cucchiaino di zucchero, lasciare in posa per 15 minuti, incorporare quindi il vino dolce e l'albume montato lucido. Immergere le foglie lavate e asciugate nella pastella, quindi friggerle in olio bollente. Scolarle e passarle nello zucchero semolato, guarnite con i loro fiori e servite con lo stesso vino usato nella ricetta.

CICORIA SELVATICA (*cichorium intybus*)

La cicoria comune è una pianta perenne con fiori di colore celeste. Appartiene alla famiglia delle Asteraceae. La pianta raggiunge un'altezza massima di 1,5 m e minima di 20 cm. Nel primo anno di vita spunta una rosetta basale di foglie, mentre il fusto floreale compare al secondo anno di vita della pianta. È una pianta perenne con gemme poste al livello del suolo, con fusto allungato e poco foglioso. Le foglie nascono in autunno ma si seccano subito alla fioritura successiva, perciò è facile trovare rami o soli fiori. La foglia può essere glabra o molto pelosa. Il colore delle foglie è verde scuro.

La cicoria è comune in tutta Italia e nel resto del mondo la si trova in tutti i continenti. Si diffonde fino a 1200 metri. Nelle radici sono presenti sostanze amare ma anche zuccheri, colina, inulina, potassio, calcio e ferro; è inoltre presente acido di-



caffèitartarico (e altri derivati dell'acido caffeico). 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 (è purgativa), colagoge (facilita la secrezione biliare verso l'intestino) e cardiotonica (regola la frequenza cardiaca). La polpa delle radici è utile per alcune infiammazioni (proprietà antiflogistica). Dalle foglie macerate opportunamente, si può ottenere una crema rinfrescante per il viso. La radice della pianta nel dopoguerra era usata, opportunamente tritata e tostata, come sucedaneo del caffè. In cucina si utilizzano soprattutto le foglie cotte o crude. Per togliere l'amaro dalle foglie bisogna raccoglierle prima della fioritura, bollirle e passarle in acqua gelata.

Cicoria ripassata

Cuocere la cicoria in poca acqua salata (per conservare il colore) o al vapore. Dopo averle strizzate andare in padella con olio extra vergine di oliva, aglio e peperoncino a piacere. Si mangia con il panino ,come panino vegetariano ma è buona anche come contorno.

Crema alla cicoria

Ingredienti: 200 gr di cicoria; fiori di cicoria; 1 dl di latte; 2 patate medie; 2 carote; un gambo di sedano; una cipolla; uno spicchio d'aglio; rosmarino; una noce di burro; formaggio giovane (tipo asiago); brodo vegetale; parmigiano grattugiato; crostini; olio extravergine di oliva.

Lavare bene le cicorie. Tagliare a tocchetti le patate, le carote e il sedano. Tritare grossolanamente una cipolla e l'aglio e farli rosolare nell'olio e nel burro. Unire il rosmarino e poi tutte le altre verdure. Coprire col brodo e cuocere a fuoco basso per 40 minuti. Passare nel mixer e rimettere sul fuoco unendo un po' di formaggio e ½ bicchiere di latte e aggiustare di sale e pepe. Cospargere con molto parmigiano e servire sui crostini decorando con qualche fiore di cicoria.

Caffè di cicoria

La radice si raccoglie in autunno quando è più sviluppata. È più facile estirparle quando il terreno è asciutto. Si spezza e si taglia a piccoli pezzi per il lungo. Si mette a seccare nel forno. La tostatura deve essere fatta lentamente per non bruciare le radici, ma a lungo per essicarle completamente. Si macina e si utilizza come surrogato del caffè o come componente di miscela di caffè, orzo e altri cereali tostati.

Cicoria alla romagnola

Scegliere foglie tenere e fresche, quindi prepararle come una normale insalata e condirla con della pancetta soffritta fino a che il grasso cambia colore quindi unire un buon aceto.

CIME DI RAPE SELVATICHE (rapeste)

Le parti delle cime di rapa commestibili sono le foglie, i bottoni fiorali. Sono da consumarsi previa cottura ed hanno un sapore molto caratteristico, leggermente amarognolo e piccantino. Si differenzia dalla rapa comune per il ciclo annuale e la radice fittonante che non si ingrossa. All'inizio si sviluppa una rosetta di foglie lisce di colore verde chiaro, in seguito si formano dei bottoni floreali dai quali nascono dei piccoli fiori.



È una pianta tipicamente italiana diffusa più al centro sud che al nord.

È ricca di sali minerali, vitamine e fattori antiossidanti. Contiene molto calcio, fosforo, vitamina C, vitamina B2 e vitamina A. Inoltre ha una buona quantità di proteine, infatti può essere un sostituto della carne. Le cime di rapa sono consigliate alla donne in gravidanza, contiene molto folato (sale dell'acido folico) che aiuta a prevenire le spine bifide del neonato.

Orecchiette alle cime di rapa

Ingredienti: 6 filetti di alici sottolio; 2 spicchi di aglio; 600 gr di cime di rapa già pulite; 6 cucchiari di olio e.v.o.; un peperoncino piccante; sale; 400 gr di orecchiette.

Lessare le cime di rapa e le orecchiette contemporaneamente nell'acqua salata. Intanto in una padella scaldare l'olio nel quale farete soffriggere l'aglio e il peperoncino, fate sciogliere le alici e versate la pasta e le cime di rapa nella padella; salare e servire.

Pizzoccheri alle cime di rapa

Ingredienti per i pizzoccheri: 150 gr di farina 00; 75 gr di farina di grano saraceno; un pizzico di sale; acqua quanto basta.

Impastare le due farine il sale e l'acqua. Far riposare l'impasto quindi stendere la pasta e tagliare delle striscioline larghe 1cm e lunghe 3cm, i *pizzoccheri* appunto.

Ingredienti per il condimento: 400 gr di cime di rapa; 100 gr di pancetta affumicata; 1 scalogno; vino bianco; olio e.v.o.; sale; pepe.

Sbollentare le cime di rapa in acqua salata. In una capace padella soffriggere lo scalogno con 2 cucchiari di olio e.v.o. e la pancetta. Sfumare con 2 dita di vino bianco, far evaporare, aggiungere le cime di rapa, coperchiare e far cuocere per 10 minuti. Intanto lessare i pizzoccheri e quando sono cotti, saltare in padella con le cime di rapa. Se occorre aggiungere qualche cucchiaino di acqua di cottura.

Zuppe piccanti alle cime di rapa

Ingredienti: 500 gr di cime di rapa; 3 patate; 1 cipolla; 1 peperoncino; 1 spicchio di aglio; 500 ml di brodo vegetale; sale; pepe; olio e.v.o.

Sbollentare le cime di rapa in acqua salata. Sbucciare e tagliare a tocchetti le patate quindi lessarle.

In una padella far imbiondire l'olio e.v.o. l'aglio e le cipolle finemente tritate, aggiungere le cime di rapa, far rosolare, quindi aggiungere il brodo vegetale. Aggiungere anche le patate, aggiustare di sale e pepe e un po' di peperoncino.

Tortino alle cime di rapa selvatiche

Ingredienti: 200 gr di cime di rapa selvatiche; 5 olive nere; 1 uovo; 10 gr di burro; 1 cucchiaio di formaggio grattugiato; 1 cucchiaio di pecorino; pangrattato; sale; pepe.

Scottare le cime di rapa in acqua salata, scolare e far intiepidire. In una ciotola sbattere l'uovo con i formaggi, sale e pepe, aggiungere le olive tritate grossolanamente e le cime di rapa tritate. Aggiungere del pangrattato che funge da legante e mescolare. Versare in uno stampo imburato e cuocere in forno per 30 minuti a 180°C. Servire tiepido tagliato a cubotti.

FINOCCHIO SELVATICO

Il finocchio selvatico è una pianta erbacea perenne che nasce spontaneamente nelle regioni mediterranee. Predilige i luoghi soleggiati secchi e ciottolosi. Le foglie sono simili a frondi di felci, i fiori piccoli e gialli sono riuniti in ampie ombrelle di 5-6 raggi al cui apice si formano i frutti (chiamati impropriamente semi) dal caratteristico aroma.



Del finocchio selvatico vengono utilizzate le foglie e i frutti. Le foglie si raccolgono in primavera e si usano fresche, i semi si raccolgono in estate e autunno e si fanno essiccare. I fiori vengono raccolti appena aperti a partire dalla metà di agosto fino a settembre inoltrato. Le foglie o barbe si raccolgono dalla primavera all'autunno inoltrato. I fiori vengono utilizzati per fare il finocchietto che è un digestivo molto apprezzato d'estate perché ottimo servito freddissimo.

Il finocchio selvatico ha proprietà stimolanti, digestive, antispasmodiche, carminative (favorisce l'espulsione dei gas intestinali), antisettiche. Non bisogna però abusarne perché in dosi massicce può provocare convulsioni, irritazioni o avere effetto narcotico. Il finocchio ha un aroma dolce e piccante.

In cucina i frutti si abbinano con le porchette e tutte le carni grasse. Le foglie fresche sono indicate per aromatizzare le insalate, piatti di pesce, salse e aceti aromatici.

Il detto *farsi infinocchiare* deriva dall'abitudine degli osti che nell'antichità alla richiesta di acquisto di vino nelle botti, offrivano spicchi di finocchio prima di far assaggiare il vino perché questi hanno la proprietà di rendere gustoso anche un vino di qualità scadente.

Finocchietto sott'olio

Ingredienti: finocchietto selvatico; acqua; sale; olio e.v.o.

Lavare il finocchietto raccolto con i fiori e le barbe e farlo bollire in acqua bollente e salata per un minuto. Scolarlo facendolo raffreddare e asciugare. Invasare e coprire con olio e.v.o. fino all'orlo, chiudere i vasetti ermeticamente e conservare fino al momento dell'uso.

Si può usare l'olio per condire carni, pesce o insalate.

Liquore al finocchietto selvatico (agosto è il mese ideale per raccogliere i fiori necessari per il liquore)

Ingredienti: 25 fiori di finocchietto selvatico; 1l di alcool a 95°C; 1,5l di acqua; 500 gr di zucchero.

Lavare e asciugare i fiori di finocchietto, quindi metterli in un vaso con l'alcool per 28 giorni in infusione. Trascorso questo tempo facciamo uno sciroppo con acqua e zucchero bollito per 10-15 minuti, fatto raffreddare completamente e aggiunto all'alcool filtrato del finocchietto. Filtrare più volte e mettere in bottiglie. Prima di berlo far riposare il liquore per almeno 3 mesi.

Pasta con le sarde alla siciliana

Ingredienti: 500 gr di bucatini; 600 gr di sarde; 2 mazzetti di finocchietto selvatico sbollentato in acqua salata (conservare l'acqua di cottura servita per la pasta); 1 cipolla; 1 pugno di uvetta; 1 pugno di pinoli; 3 acciughe; 2 bustine di zafferano; olio e.v.o.; sale.

In una casseruola soffriggere la cipolla nell'olio, aggiungere le acciughe unire finocchietto pinoli e uvetta, infine le sarde. Cuocere per 15 minuti e unire lo zafferano. Coprire e cuocere per 20 minuti. Cuocere i bucatini e condirli.

Polpettine al finocchietto selvatico

Lavare e bollire in acqua salata il finocchietto selvatico. Scolare tritare e aggiungere pan grattato, uova, sale, pepe, grana e latte. Amalgamare bene tutto fino ad ottenere un impasto lavorabile. Cuocere in forno le polpettine a 180°C fino a doratura.

MALVA SELVATICA (*malva sylvestris*)

La malva selvatica è una pianta appartenente alla famiglia delle malvaceae. È una pianta erbacea annuale e perenne. Presenta un fusto eretto alto anche un metro. Le foglie di forme palmatinervia con 5 lobi e margine seghettato.



I fiori sono riuniti all'ascella delle foglie di colore rosaceo, con petali bilobati. Il nome deriva dal latino *mollire alvum* ed ha il significato di molle, cioè capace di ammorbidire.

Cresce spontaneamente ai margini delle strade, nei campi e nelle massicciate ferroviarie.

Fiorisce da maggio ad agosto, vive fino a 1600 m di quota. È di origine Euroasiatica.

Della malva selvatica si usano i fiori e le foglie. I principi attivi si trovano nei fiori e nelle foglie che sono ricche di mucillagini, usati per le loro proprietà emollienti e bechiche (allevia la tosse) nelle forme catarrali delle prime vie bronchiali. Trova largo uso come emolliente e calmante delle infiammazioni delle mucose.

Può essere assunta sotto forma di tisana per idratare e ammorbidire l'intestino e per regolare le funzioni grazie alla sua azione lassativa, grazie alle proprietà delle mucillagini di rigonfiare l'intestino stimolando la contrazione e quindi agevolandone lo svuotamento. La malva quindi ha proprietà antinfiammatorie lassative, emollienti e lenitive. Trova impiego come collutorio in casi di ascessi dentari, afte e stomatiti.

Cicerone racconta in una delle sue lettere che, dopo aver mangiato una torta con foglie di malva e bietole, soffrì di un violento attacco di dissenteria. In passato era considerata un importante afrodisiaco. Un piccolo sacchetto di stoffa con i semi delle piante, preparato in concomitanza di una complicatissima situazione astrale, veniva collocato in prossimità dei genitali e si era convinti che questo accendesse momenti di libido incontenibili. Salve trasformarsi nei secoli in un vegetale da considerarsi calmante ad uso afrodisiaco. Nel medioevo era utilizzato come test per la verginità, bagnando con le urine di una fanciulla una piantina di malva si attendeva qualche giorno e se la pianta moriva o meno si attestava la fertilità e la verginità delle fanciulle.

Orazio scrive che già ai suoi tempi la malva era utilizzata per le sue proprietà e virtù. I filosofi allievi di Pitagora la consideravano sacra perché simbolo della saggezza e della pacatezza e quindi si rifiutavano di utilizzarla ai meri fini alimentari.

In cucina si usano i fiori e le foglie per insaporire insalate ma anche per gustose ricette.

Crema di verdure

Questa crema è ottima per “disgorgare l'organismo” dopo una cena esagerata.

Far bollire una carota, una patata e foglie di malva in poca acqua. A cottura avvenuta passare il tutto e condire con un filo d'olio e.v.o., sale e parmigiano.

Frittelle alla malva

Lessare due patate con qualche foglia di malva, quindi scolarle e schiacciarle. Soffriggerle in olio e.v.o. e quindi salare e versare le uova sbattute con sale e parmigiano.

Gnocchi alla malva con prosciutto

Ingredienti: 1 kg di patate; 1 uovo; 300 gr di farina; 100 gr di burro; 100 gr di prosciutto crudo; 300 gr di foglie di malva (quella più tenera); 50 gr di formaggio tipo fontina; 1 spicchio di aglio; sale; pepe; fiori di malva per decorare.

Lessare le patate. Le foglie di malva vanno lessate a parte in acqua salata, scolate e strizzate bene quindi frullate. Amalgamare alla purea di patate, l'uovo e la farina, impastare e preparare gli gnocchi.

In un tegame far sciogliere il burro e soffriggere l'aglio schiacciato che dopo eliminerete unire il prosciutto a striscioline sottili e spegnere. Lessare gli gnocchi quindi condire con la salsina i petali di malva e scaglie di fontina.

Te alla malva

Versare in acqua bollente 2 cucchiaini di caffè di foglie di fiori per tazza e lasciare in infusione per 10 minuti.

MENTA SELVATICA (*mentha longifolia*)

La menta selvatica è una pianta erbacea perenne fornita di un rizoma da cui si originano gli stoloni che possono essere sia sotterranei che superficiali. I fusti alti fino a 80 cm sono semplici e ramificati solo in alto.

Le foglie sono molto variabili sia nella forma che nelle dimensioni, sono ovali e lunghe da pochi cm a una decina. Sono abbondantemente pelose. I fiori della menta selvatica, riuniti all'apice dei rami, formano una specie di spiga più o meno conica; il calice, di forma campanulata, è terminato da cinque denti acuti. Il fiore è di colore rosa.



Cresce in pianura, lungo i fossi e i terreni molto umidi, oppure in collina e in montagna. Le principali proprietà della menta selvatica è quella di favorire la digestione, inoltre grazie alla presenza del mentolo è utile nelle infiammazioni della bocca. Il suo infuso è calmante nella tosse. Aperitivo se preso prima dei pasti, digestivo se preso dopo, antif fermentativo e antispasmodico, vermifugo e carminativo.

Ravioli di patate e menta selvatica

Ingredienti: pasta; 400 gr di farina di grano duro; 2 uova; 100gr acqua.

Mettere la farina a fontana e impastare con le uova e l'acqua. Far riposare la pasta e intanto preparare il ripieno.

Per il ripieno: 600 gr di patate; 200 gr di pecorino grattugiato; 1 cipolla bianca; 1 spicchio d'aglio; 20 gr di burro; menta fresca.

Sciroppo di menta selvatica

Ingredienti: 2 belle manciate di menta selvatica; 1,5 l di acqua; il succo di 4 limoni e la scorza di uno di essi; zucchero.

Mettere in un vaso a chiusura ermetica le 2 manciate di menta ben lavate, aggiungere il succo del limone, le scorze e l'acqua quindi chiudere e tenere al sole per qualche giorno. Filtrato il liquido, aggiungervi pari peso di zucchero e porre sul fuoco fino ad ebollizione facendolo ben addensare; imbottigliare e conservare a raffreddamento avvenuto.

Lo sciroppo può essere usato quindi per la produzione di bibite rinfrescanti o di ghiaccioli.

Polpettine di pesce spada aromatizzate alla menta selvatica

Ingredienti: 400 gr di pesce spada o spatole o merluzzo; 20 gr di pinoli; 10 foglioline di menta selvaica; 1 uovo; 1 cucchiaio di pecorino grattugiato; un pizzicco di sale; pane raffermo; olio e.v.o.

Per le salse allo yogurt e menta selvatica

1 vasetto di yougurt greco; 5 foglioline di menta; mezzo spicchio d'aglio; 2 cucchiai di olio e.v.o.; sale.

Tritare lo spada con i pinoli, la menta e il pane raffermo, quindi aggiungere l'uovo, il sale e il pecorino, quindi formare le polpettine che passerete nel pan grattato. Friggere in abbondante olio e.v.o. (si può sostituire con olio d'arachidi). Scolare su carta assorbente e servire con la crema allo yogurt.

Preparare le creme allo yogurt tritando aglio e menta, aggiungere lo yogurt quindi olio e.v.o. a filo e aggiustare di sale.

MIRTO (mortella)

Il mirto è una pianta arbustiva tipica della macchia mediterranea. È un arbusto o piccolo alberello alto da 50 cm a 300 cm. La corteccia rossiccia nei rami giovani col tempo assume un colore giallastro.

Ha foglie opposte, persistenti, ovali-acute, coriacee di colore verde scuro.

I fiori sono solitari, profumati di colore bianco o roseo. La fioritura ha luogo in tarda primavera e all'inizio dell'estate, da maggio a luglio. Un evento piuttosto frequente è la seconda fioritura che si verifica da agosto a settembre e in autunni caldi in ottobre.

I frutti sono bacche globoso-ovoidali di colore nero-azzurastro, rosso-scuro o più raramente biancastre, con numerosi semi reniformi. Maturano da novembre a gennaio persistendo per un lungo periodo sulla pianta.

È una specie comune nella macchia Mediterranea bassa meno, frequente nella macchia alta.

L'impiego fitocosmetico del mirto risale al medioevo, dai suoi fiori producevano l'acqua degli Dei (acqua angelica destinata all'industria dei profumi). Presso gli antichi romani il mirto era estremamente rinomato simbolo di pace e di vittoria, secondo la leggenda i romani e i sabini, dopo il famoso ratto, si conciliarono grazie alla forza purificatrice delle fronde del mirto. In Germania è utilizzata come pianta propiziatoria durante le nozze.

Al mirto sono attribuite proprietà balsamiche, grazie alla presenza del mirtenolo, antinfiammatoria, astringente, leggermente antisettiche. Trova impiego per la cura delle affezioni a carico dell'apparato digerente e del sistema respiratorio.

Il mirto contiene tannino, olio essenziale formato da mirtolo e geraniolo, resine, acido citrico e acido malico, vitamina C.

A seconda che si utilizzino i giovani germogli o le bacche, si produce un liquore di mirto bianco o rosso.

Nella mitologia greca era considerato uno dei simboli della bellezza e dell'amore essendo sacro alla Dea Venere. Si narra che quando la Dea uscì nuda dalla schiuma del mare si rifugiò dietro un cespuglio di mirto per nascondersi dagli sguardi concupiscenti di un satiro.

Le foglie e le bacche del mirto vengono utilizzate in cucina per aromatizzare i cibi. È infatti una delle erbe principali nella preparazione del famoso *porceddu* sardo, inoltre si aromatizzano pesci, e in Sardegna vengono usate le bacche per marmellate, liquore, vino e dolciumi.



Liquore di mirto rosso

Ingredienti: 600 gr di bacche di mirto; 600 gr di zucchero; 1l di acqua; 1l di alcool puro.

Mettere le bacche del mirto insieme con l'alcool in un contenitore a chiusura ermetica. Lasciare riposare in un posto buio e fresco per almeno 40 giorni. Trascorso questo tempo filtrare l'alcool e strizzare le bacche delicatamente con un canovaccio. Nel frattempo preparare uno sciroppo facendo bollire l'acqua e lo zucchero per 10-15 minuti, una volta ottenuto lo sciroppo, farlo raffreddare completamente e aggiungere all'alcool aromatizzato. Filtrare di nuovo e lasciar riposare il liquore imbottigliato per almeno due mesi in un luogo fresco.

Liquore di mirto bianco

Ingredienti: 60 gr di foglie di mirto giovani; 250 gr di zucchero; 3,5 dl di alcool puro; 7,5 dl d'acqua.

Mettere le foglie di mirto lavate e asciugate in un vaso a chiusura ermetica con l'alcool e far riposare in un luogo fresco e buio per due mesi. Trascorso questo tempo, filtrare e unire allo sciroppo che si è ottenuto facendo bollire acqua e zucchero per 10-15 minuti e aggiungendolo solo quando è completamente freddo. Imbottigliare e far riposare per quattro mesi, filtrare il liquore e servirlo.

Marmellata di mirto

Ingredienti: 2 kg di bacche di mirto fresche; 1,2 kg di zucchero; succo di 1 limone; 1 mela.

Lavare il mirto e metterlo in una capace pentola, bagnare col succo di limone ed aggiungere lo zucchero. Mescolare bene e lasciar coperto tutta la notte. Il giorno dopo mettere le pentole sul fuoco e far bollire per 15 minuti. Lasciarlo intiepidire. Prendere un canovaccio, versarci un po' di mirto bollito, chiuderlo e strizzarlo, facendo attenzione a non esagerare altrimenti passeranno anche i tannini che daranno un sapore sgradevole come di cachi non maturo, continuare fino ad esaurimento degli ingredienti. Questo estratto va messo in una pentola con la mela grattugiata con le bucce e fatto bollire ancora per mezz'ora. Invasare ancora caldo in vasi ben sterilizzati. Aspettare almeno un mese prima di consumare.

Filetto di maiale al mirto

Ingredienti: 1 grosso filetto di maiale da 700 gr (oppure lombatine di coniglio); 4 rametti di mirto fresco; 1 cucchiaino di amido di mais; 1 cipolla media; 2 cucchiaini di olio e.v.o.; 100 gr di olive nere; 0,8 dl di liquore al mirto; sale.

Lavare la carne e asciugarla su carta assorbente, spalmarla con amido di mais mescolato ad un pizzico di sale.

Sbucciare e tritare le cipolle, scaldare l'olio e unire la cipolla e i rametti di mirto ben lavati e asciugati. Adagiare il filetto di maiale e rosolarlo in modo uniforme su fiamma moderata rigirandola. Bagnare col liquore, coprire il tegame e cuocere per

10 minuti, controllando ogni tanto e aggiungendo un po' d'acqua se dovesse asciugarsi troppo. Aggiungere le olive nere far cuocere altri 10 minuti quindi tagliarlo e servirlo col suo fondo di cottura.

Fettuccine mirto e pesce spada

Ingredienti: 400 gr di fettuccine; 400 gr di pesce spada; foglie di mirto fresco; pomodorini; aglio; olio e.v.o.; sale; pepe nero.

Tagliare il pesce spada a listarelle e insaporirlo col pepe nero, farlo insaporire per un'oretta. In una padella far rosolare olio e aglio, aggiungere i pomodorini insieme alle foglie di mirto e dopo 10 minuti il pesce spada. Salare e far cuocere per altri 10 minuti. Se occorre, aggiungere un po' d'acqua di cottura delle fettuccine. Quindi saltare le fettuccine lessate al dente nel sughetto e servire con un filo d'olio e.v.o..

NEPITELLA (detta anche mentuccia)

Pianta aromatica con aroma simile alla menta. Molto diffusa in Italia, le foglie sono contrapposte. Di colore verde chiaro le foglie inferiori sono tonde, quelle superiori sono ovali. I fiorellini compaiono in estate. La raccolta si effettua in estate, nel momento in cui il profumo è più spiccato, perché gli oli essenziali sono più concentrati. Se ne consumano le foglie e i fiori. In cucina è spesso abbinata ai funghi ma viene utilizzata anche nei ripieni di carciofi e melanzane.



Pesto di nepitella

Ingredienti: un mazzo di nepitella; 40s noci fresche; una manciata di pinoli; olio d'oliva e.v.o.; 1 spicchio d'aglio; sale; pepe.

Fare un pesto come quello alla genovese. Usare per condire la pasta oppure su fette di pane bruschettato.

Carciofi in umido con la nepitella

Ingredienti: 6 carciofi; 1 spicchio d'aglio; un mazzetto di nepitella fresca; 100 gr di farina; 3 pomodori; sale; pepe; olio e.v.o.

Mondare i carciofi, privarli delle barbette e tagliarli a quarti. Passarli in farina e farli rosolare in olio, salare e pepare. A parte tritare la nepitella, affettare l'aglio e unire ai carciofi. Continuare con la cottura finché il liquido delle verdure si sia completamente assorbito, quindi unire i pomodori tagliati a dadini e continuare la cottura.

Fusilli alle zucchini fiori e nepitella

Ingredienti: fusilli 350 gr; 8 zucchini con fiore; cipolle; nepitella; burro; olio e.v.o.; sale e pepe in grani.

Soffriggere la cipolla tritata in olio e burro. Tagliare le zucchini a rondelle e aggiungerle nella padella, quindi, quando le zucchini sono quasi cotte aggiungere i fiori tagliati a listarelle e continuare la cottura.

Salare, cospargere con un po' di pepe nero in grani e della nepitella fresca. Bagnare quindi con un mestolo di acqua di cottura della pasta e far tirare il sugo. Una volta cotta la pasta saltare con il preparato di zucchini.

Tagliatelle ai funghi e nepitella

Ingredienti: 1 spicchio d'aglio; olio e.v.o.; pepe; 400 gr di tagliatelle; 400 gr di funghi freschi (o surgelati); 2 rametti di nepitelle; un bicchiere di vino bianco secco

Puliti i funghi, saltarli in una padella con olio e aglio schiacciato. Aggiungere la nepitella sfumare col vino bianco, sale e pepe. Quindi, cotte le tagliatelle in acqua salata condire col sughetto di funghi.

ORIGANO SELVATICO

L'origano selvatico è una pianta aromatica originaria del bacino del mar Mediterraneo. In alcuni paesi è considerata una pianta officinale. Le foglie sono ovali allungate con la massima lunghezza verso la base dove sono arrotondate, la superficie è appena pelosa. L'infiorescenza è un'ampia pannocchia inserita all'apice del fusto, di colore bianco o rosato. Fiorisce da giugno a settembre. È usato sia fresco che secco. Grazie al suo olio essenziale, stimola la secrezione dei succhi gastrici e quindi favorisce la digestione e attenua le contrazioni intestinali. Favorisce una azione sedativa per la tosse.



Verdure arreganate

Ingredienti: pane vecchio; capperi; olive nere; parmigiano o pecorino grattugiato; aglio; peperoncino; origano.

Frullare il tutto nel mixer, aggiungere sale e olio e riempire verdure quali peperoni, pomodori, melanzane ecc. Mettere in una placca con un filo d'olio e cuocere in forno caldo.

Orecchiette con pomodorini al forno, origano e cacio ricotta.

Ingredienti: 1kg pomodorini ciliegine; 150 gr olio e.v.o.; 2 spicchi di aglio; sale; 100 gr cacio ricotta; origano selvatico (fresco oppure secco)

Lavare i pomodorini, tagliarli a metà e metterli su una teglia da forno conditi col sale, l'aglio tagliato a fettine sottili, l'olio e l'origano. Cuocere in forno a 180°C per 20 minuti.

Cuocere le orecchiette in acqua salata e condire i pomodorini ai quali avete tolto l'aglio amalgamare il tutto e servire cosperso di cacioricotta grattugiato e di origano fresco.

ORTICHE (URTICA DIOICA)

L'ortica è una pianta erbacea perenne molto diffusa. Nativa dell'Europa, Asia, Nord Africa e Nord America è nota per possedere una grande quantità di peli urticanti che quando vengono toccati iniettano nella pelle istamina che causa prurito. Alta fino a 200 cm predilige luoghi umidi e ombrosi. Foglie grandi ovate ed opposte, seghettate e acuminata. Foglie e fusto sono ricoperti da tricomi (peli) contenenti una sostanza urticante. Quando si sfiora la pianta l'apice dei peli si rompe e ne esce un liquido irritante formato da acetilcolina, istamina, serotonina e acido formico. Grazie alla clorofilla contenuta in grande quantità può servire da colorante per tessuti delicati: le foglie tingono di verde mentre le radici di giallo. Era utilizzata come pianta medicinale dagli antichi Greci per le proprietà antidiarroeiche, diuretiche, cardiotoniche e antianemiche. Nel Medioevo si utilizzava per curare gotta e reumatismi. Veniva inoltre battuta e sfibrata per tessere stoffe (ramia) simili alla canapa o al lino. Oggi questa tecnica è ancora utilizzata in Asia Settentrionale da popolazioni primitive; in Siberia gli Ostiachi ricavano una tela verde praticamente indistruttibile e i tedeschi l'hanno adoperata per fare i tessuti durante la Seconda Guerra Mondiale. Era usata per arrestare la caduta dei capelli. È ricca di vitamina C, azoto e ferro. Le proprietà salutistiche delle foglie di ortiche sono diverse e assai ampie. L'ortica è antianemica, rimineralizzante, ricostituente, tonica, depurativa, antinfiammatoria, anticalcivie, ha proprietà antiflogistiche e diuretiche. La radice di ortica si è dimostrata efficace nel ridurre l'ipertrofia prostatica e i sintomi che l'accompagnano.

L'ortica è utilizzata in cucina per svariate ricette. Quando si raccoglie bisogna fare attenzione ai rizomi per non pungersi e comunque dopo un paio d'ore dalla raccolta l'ortica non ha più potere urticante. Bisogna raccogliere al massimo fino alla quinta foglia perché quelle sottostanti sono più coriacee.



Torta di ortiche

Ingredienti ripieno: 800 gr di ortiche; 400 gr di ricotta; 2 cucchiai di parmigiano grattugiato; un albume d'uovo; olio extravergine d'oliva; sale.

Ingredienti pasta: 300 gr di farina 0; 10 gr di lievito di birra; acqua; sale.

Preparare la pasta e farla lievitare. Intanto lavare le ortiche con acqua fredda e sbollettarle per qualche minuto in acqua salata. Far saltare le ortiche con olio extravergine di oliva e sale. Quindi rivestire una teglia con la pasta, mettere uno strato di ortiche, uno di parmigiano e uno di ricotta a ciuffetti; continuare con ortica, parmigiano e ricotta fino ad esaurimento degli ingredienti. Coprire con un secondo foglio di pasta, pennellare con l'albume e cuocere a 200° per mezz'ora. Servire tiepida.

Pesto d'ortica

Ingredienti: 200 gr di foglie di ortica lessate; 1 spicchio d'aglio; 10 nocciole tostate; 1 cucchiaio di mollica di pane tostato; olio extravergine di oliva; sale; pepe.

Preparare come il pesto di basilico cioè frullando tutti gli ingredienti e aggiungendo a filo l'olio extravergine di oliva; meglio sarebbe usare il mortaio che eviterebbe l'ossidazione delle foglie di ortica lasciandole di un bel colore verde brillante. Può essere usato per condire verdure grigliate oppure, aggiungendo 2 cucchiai di acqua di cottura, per condire la pasta.

Zuppa di ortiche

Ingredienti: 400 gr di ortiche; 20 gr di olio extravergine di oliva; 30 gr di parmigiano; pane raffermo; aglio; sale; peperoncino.

Soffriggere l'aglio nell'olio, quindi aggiungere le ortiche sbollentate, unire mezzo litro d'acqua, sale e peperoncino e far bollire a fuoco medio per circa mezz'ora. Tostare il pane raffermo dopo averlo cosperso di olio extravergine di oliva. Quindi metterlo nelle ciotole, versarvi sopra la zuppa e condire con abbondante parmigiano e un po' di olio a crudo.

Gnocchi di ortiche

Ingredienti: 300 gr di ortiche lavate e lessate; 300 gr di patate lessate; 150 gr di farina; 1 uovo; sale.

Per condire: 50 gr di burro; 50 gr di parmigiano; salvia.

Tritate le ortiche e unitele alle patate, alla farina, all'uovo e al sale e fate un impasto al quale darete la forma di gnocchetti. Quindi condite con burro fuso nel quale avrete fatto insaporire le foglie di salvia e servite con parmigiano grattugiato.

PAPAVERO ROSOLACCIO **(papaver rhoeas)**

Il papavero comune è originario dei Paesi del Mediterraneo. È una pianta erbacea appartenente alla famiglia Papavera-ceae. Largamente diffusa in Italia cresce nei campi e sui bordi di strade e ferrovie ed è considerata una pianta infestante. Petali e semi possiedono leggere proprietà sedative.



È una pianta erbacea alta fino a 80-90 cm.

Il fusto è eretto, coperto di peli rigidi. I boccioli sono verdi a forma di olive e penduli. Il fiore è rosso dai petali delicati e caduchi, spesso macchiato di nero alla base in corrispondenza degli stami di colore nero. Fiorisce in primavera da aprile fino a luglio.

Il frutto è una capsula che contiene molti semi neri. In Friuli il cespo di foglie che si sviluppa attorno alla radice all'inizio della primavera, quando la pianta è ancora poco sviluppata e lontana dalla fioritura, viene consumato lessato ed eventualmente saltato in pentola, come verdura nota sotto il nome di “confesons”. Il sapore è delicato e leggermente amaro. Anche in Salento si consuma questa pianta nota come “peperina”. Ha proprietà decongestionanti, leggermente sonnifere, espettoranti e calmanti.

I petali possono essere usati in decotto come sedativo, infatti ha proprietà narcotiche dovute agli alcoleidi presenti, quindi è usato contro l'insonnia, per la tosse insistente, la pertosse e l'asma bronchiale.

I cataplasmi caldi degli infusi di fiori sono ottimi applicati sulle palpebre come antinfiammatorio. Gli antociani presenti rendono i petali un ottimo colorante per i tessuti. I semi della pianta sono l'unica parte priva di principi attivi. Sono commestibili e usati in pasticceria e panetteria.

Il rosolaccio in dosi eccessive può causare intossicazione ed avvelenamento, occorre perciò rispettare sempre le dosi consigliate.

Papavero rosolaccio in padella

Pulire i gambi di rosolaccio togliendo il torsolo duro. Lavarli e scottarli in padella con poca acqua salata. Quindi soffriggerli con olio e cipolla e a cottura quasi ultimata salare e pepare.

Risotto al rosolaccio

Una volta scottato in acqua salata il rosolaccio fare la base del risotto con olio e cipolla quindi aggiungere il riso, farlo tostare e una volta che è trasparente aggiun-

gere il vino bianco e farlo sfumare. Aggiungere il brodo e a metà cottura aggiungere il rosolaccio. A cottura ultimata mantecare fuori dal fuoco con una noce di burro e del parmigiano grattugiato.

Papaveri e tofu

Ingredienti: 200 gr di tofu; 270 gr di rosolaccio; 10 olive nere denocciolate; latte; 3 cucchiaini di farina di ceci; sale; pane grattugiato; lievito; olio extravergine di oliva.

Soffriggere il rosolaccio con un filo di olio e un po' di sale. Quindi frullare il tofu, il rosolaccio cotto, la farina di ceci, il sale, un pizzico di lievito in polvere e un po' di latte. Frullare ed aggiungere latte fino ad ottenere una pastella fluida. Ungere una teglia e passare col pane grattugiato quindi versare la pastella nella teglia, spolverizzare con il pane grattugiato e cuocere in forno a 200° per 30-40 minuti.

PORTULACA (pucchiacchella)

La portulaca è una specie infestante, una delle più diffuse delle colture estive. Viene consumata in tutte le regioni del Mediterraneo. I fusti sono carnosi e strisciati di colore rossastro. Le foglie sono opposte, carnose di colore verde e di forma ovale. I fiori sono solitari, appariscenti di colore giallo, si aprono al mattino col sole. Ha proprietà depurativa, vermifuga, febbrifuga, diuretica, tonica, rinfrescante, anti-scorbutica e antibatterica.

Si utilizzano le foglie delle piante sia in cucina che sfregate sulle punture d'insetti per alleviarne il prurito. Cucinate crude o cotte hanno un sapore leggermente acidulo.

In cucina è apprezzata in insalate, minestre, risotti e zuppe.

Portulache sott'aceto

Ingredienti: 2 o 3 tazze di foglie e steli di portulaca; 250 ml di acqua; 250 ml di aceto bianco; 2 spicchi d'aglio; 1 cucchiaino di sale; 1 cucchiaino di semi di senape nera.

Mettere in un pentolino l'acqua con l'aceto, il sale e gli spicchi d'aglio, portare ad ebollizione. Stipare le portulache in due barattoli capienti quindi versare la miscela di aceto, i semi di senape e chiudere i barattoli.

Conservare in frigo per una settimana prima di utilizzarli.



RUCOLA SELVATICA

È una pianta erbacea perenne originaria dell'Europa Centrale, Meridionale e Mediterranea. Molto diffusa in tutta Italia nelle rurali incolte fino a 800 metri di altezza. Arriva ad un'altezza di 50 cm; le foglie sono disposte alternativamente lungo lo stelo e hanno forma oblunga e a lancia. Hanno un sapore acidulo lieve in primavera che si intensifica col passare delle stagioni. La pianta si adatta a qualsiasi tipo di terreno, l'importante è che non ci siano ristagni d'acqua. Della pianta si usano le foglie. I fiori sono di colore giallo.



I romani ritenevano la rucola un potentissimo afrodisiaco tanto da utilizzarla nei filtri magici. Veniva coltivata nei terreni che ospitavano statue falliche erette in onore di Priapo, Dio delle divinità. Questa fama la seguì anche durante il Rinascimento. L'erborista Matthias de Lobel narra che certi monaci, eccitati da un cordiale a base di rucola, abbandonarono il voto di castità.

La rucola è ricca di vitamina C e sali minerali ed è utilizzata come rimedio per accrescere l'appetito, favorire la digestione e stimolare l'organismo di chi si trova in stato psico-fisico debole. I suoi decotti sono usati per la cura della bronchite e della pertosse. Gli infusi aiutano a combattere la raucedine, la sinusite e la laringite. Le lozioni di rucola invece sono indicate per coloro che hanno i capelli grassi. Presenta valide proprietà antiscorbutiche. Combatte la presenza di aria nell'intestino.

Non adatta a chi soffre di gastrite o ulcera gastroduodenale o ipocloridria. In cucina si utilizzano le foglie di rucola per insaporire le insalate oppure con la bresaola e parmigiano o ancora con mais e parmigiano. Si può sostituire il basilico con la rucola e preparare un ottimo pesto da usare con piatti a base di pesce oppure per condire la pasta.

Orecchiette, rucola, pomodorini e cacioricotta

Ingredienti: orecchiette; pomodori pachino; rucola selvatica lavata in acqua fredda; olio extravergine di oliva; sale; aglio; prezzemolo; cacioricotta (si può sostituire con ricotta salata)

Far imbiandire l'aglio nell'olio extravergine di oliva. Quindi aggiungere i pachino tagliati in quattro parti, il prezzemolo, il peperoncino e il sale e far cuocere per 5 minuti. Lessare la pasta e condirla con il sughetto, la rucola a pezzetti e il cacioricotta grattugiato.

Insalata di pollo e rucola selvatica

Ingredienti: 400 gr di petto di pollo; 1 mazzetto di rucola selvatica; 1 mazzetto di rapanelli; 60 gr di farina 00; succo di 1 lime oppure limone; 1 bicchiere di marsala; 4 grani di pepe bianco schiacciati; 1 foglia di alloro; 1 cucchiaino di aceto balsamico; olio extravergine di oliva; sale.

Scaldare 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva e versarvi il pollo a striscioline dopo averlo passato nella farina. Rosolare a fuoco vivo per 3 minuti. Cospargere con grani di pepe schiacciati e sale, quindi irrorare con il succo di limone. Sfumare con il Marsala e aggiungere la foglia di alloro. Abbassare e far cuocere per 5 minuti. In ogni piatto servire la rucola con fettine di rapanelli conditi con un filo d'olio, un cucchiaino di aceto balsamico e un pizzico di sale quindi adagiarvi le listarelle di pollo. Invece del pollo si può usare il manzo oppure un filetto di pesce.

Insalata con mais, rucola e parmigiano

Mettere in una pirofila del mais precotto, la rucola lavata e asciugata e delle scaglie di parmigiano, quindi condire con sale, olio e aceto balsamico.

Spiedini di gamberi e rucola selvatica

Ingredienti: 30 gamberi; 80 gr di rucola selvatica; 1 mazzetto di basilico; olio extravergine di oliva; peperoncino piccante; sale.

Infilare 5 gamberi non sgusciati sullo spiedino. Irrorarli con un filo d'olio e un pizzico di sale e grigliare sulla piastra calda. Attenzione a non stracuocere i gamberi. Intanto far appassire uno spicchio d'aglio in 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva insieme con peperoncino. Quindi unire la rucola lavata e tagliata, aggiungere un po' d'acqua, salare e far cuocere per 2 o 3 minuti coperto. Frullare aggiungendo delle foglioline di basilico. Servire gli spiedini con questa salsina.

SAMBUCO (*sambucus nigro*) (sauco)

Il sambuco è una pianta appartenente alla famiglia delle Caprifoliaceae che comprende specie arbustive di medio-alte dimensioni talvolta in forma di piccolo albero, comunissimo lungo le siepe campestri, nei boschi submontani e presso i casolari di campagna. In Italia cresce fino alla zona montana; è diffusa in tutto il mediterraneo. La pianta presenta rami con midollo molto grosso, bianco, leggerissimo e compatto. Le foglie sono opposte e seghettate ai margini.



I fiori sbocciano in primavera – estate, sono piccoli, odorosi, biancastri a 5 lobi petaliformi, riuniti numerosissimi in infiorescenze ombrelliformi molto ampie.

Formano numerose piccole bacche nero-violacee che contengono un succo di colore viola-porporino scuro che viene usato per colorare i vini.

I fiori del sambuco vengono usati in erboristeria per la loro azione diaforetica (favoriscono la sudorazione). Con i frutti si può fare una marmellata ottima di cui è meglio non abusare per le sue proprietà lassative.

Tutte le parti della pianta sono tossiche per la presenza di cianuro e vari alcaloidi. I frutti acerbi e tutte le parti verdi contengono un glicoside, la sambunigrina, che ha un certo grado di tossicità, a dosi elevate può provocare vomito e spasmi intestinali. Fanno eccezione i fiori ed i frutti maturi (ma non i semi al loro interno).

Attenzione da non confondere col sambuco ebulus che è velenoso.

In passato al sambuco si attribuirono poteri magici contro streghe e demoni e con il suo legno si costruivano le bacchette magiche.

Le foglie hanno proprietà inibitorie nei confronti dell'herpes simplex.

Il sambuco ha proprietà antireumatiche emollienti, sudorifera, diaforetica, lassativa, dieuretiche; è impiegata nelle malattie da raffreddamento, nelle cistiti e nelle nevralgie. I frutti maturi contengono vitamine A e C. Il succo è utilizzato per curare nevralgie e crampi allo stomaco.

Per uso esterno i fiori possono essere usati sui foruncoli, sulle scottature e in caso di emorroidi essendo astringenti e lenitive.

Il succo era usato per tingere i tessuti nelle varie tonalità del viola, un tempo era usato anche per colorare il cuoio. **Non ingerire le bacche crude.**

Marmellata di sambuco

Ingredienti: 700 gr di bacche di sambuco maturissime; 350 gr di zucchero; mezza mela; una scorza di limone.

Sgranare le bacche di sambuco. Sciacquarle più volte e poi metterle in una bacinella con acqua, verranno a galla le bacche meno mature e i rametti che togliere. Mettere quindi le bacche, lo zucchero e la mezza mela con le scorzette di limone nel mixer e frullare. Quindi portare a cottura la marmellata mescolando di tanto in tanto; quando è cotta versarla nei vasetti sterilizzati.

Sciropo di fiori di sambuco

Ingredienti: 14 o 15 fiori di sambuco (tutto l'ombrello); 1,5 l di acqua; 1,5 kg di zucchero; 4 limoni; 3 o 4 gr di acido citrico (oppure acido salicilico che si compra in farmacia).

Lavare e scrollare bene dall'acqua i fiori di sambuco. Fare dei ciuffetti eliminando i gambi più grossi. Far bollire per 10 minuti l'acqua con lo zucchero e poi togliere dal fuoco. Aggiungere il succo e le scorze dei limoni e versare il composto ottenuto sopra i fiori di sambuco. Lasciar riposare per 24-32 ore.

Passato questo tempo filtrare il tutto e strizzare i fiori di sambuco, aggiungere

l'acido citrico e portare nuovamente a bollire. Mettere in bottiglie pulitissime e asciutte e chiudere ermeticamente. Una volta aperto conservare in frigo. Diluire con acqua per bevande rinfrescanti.

Aceto aromatizzato al sambuco.

Mettere in un recipiente un litro di aceto di vino bianco, alcune foglie di dragoncello e 150 gr di fiori di sambuco. Lasciar macerare per alcuni giorni al sole nel recipiente ben chiuso, scuotendo di tanto in tanto; quindi filtrare.

SANTOREGGIA MONTANA

La santoreggia montana è un'erba aromatica del genere *Satureja* della famiglia delle labiate. È una pianta perenne con foglie sottili e appuntite e piccolissimi fiori rosati. I cespi possono raggiungere un'altezza di 40cm formando delle siepi nane.

I fusti sono di un verde che tende al rosastro. Le foglie sono strette, a forma di lancia, a margine intero, piuttosto coriacee e di un bel verde intenso. Una volta secche sono utili nei cassetti per tenere lontane le tarme.



I fiori della santoreggia sono di colore lilla chiaro e appaiono in primavera inoltrata. Si diffonde in tutta l'Europa meridionale e centrale, l'India, l'Asia centro-occidentale, l'Africa meridionale. Tutte regioni temperate e sub tropicali. Preferiscono posizioni in pieno sole. Crescono fino a 150m di altitudine. Le proprietà delle foglie sono all'apice poco prima della fioritura. È considerata una delle erbe afrodisiache più rinomate. Il nome, che deriva dal latino *Satyrus*, fa riferimento a queste proprietà attribuite dagli antichi alla pianta. In epoca moderna ebbe il suo massimo splendore ai tempi di Luigi XIV, noto come re Sole, che pare ne apprezzasse tanto il gusto quanto le virtù.

La santoreggia agisce sul piano mentale poiché accende la fantasia, favorisce l'immaginazione e rafforza e tonifica i nervi e i muscoli, rendendo più potente la spinta sessuale.

La santoreggia contiene oli essenziali i cui costituenti principali sono carvacolo e cimolo, enzimi e idrocarburi. Ha proprietà antisettiche, antispasmodiche, carminative, espettoranti, stimolanti, stomachiche.

Si utilizza cruda o in infuso per la stanchezza, per problemi digestivi, infiammazioni dell'apparato intestinale e le bronchiti. Cura la dissenteria. Il decotto

di santoreggia aggiunto all'acqua del bagno è ottimo per tonificare e purificare la pelle. L'olio essenziale è molto usato in profumeria. In cucina viene usata per aromatizzare varie pietanze che tra l'altro rende più digeribili. È controindicata in dosi eccessive per chi soffre di ipertensione.

Pane alla santoreggia in ciotoline di terracotta

Ingredienti: 4 ciotoline di terracotta; 250 gr di farina integrale; 250 gr di farina bianca; 1 cucchiaino di sale; 4 cucchiari di santoreggia finemente tritata; 10 gr di lievito di birra; 3 dl d'acqua; 3 cucchiari da tavolo di olio e.v.o.

Sciacquare le ciotole di terracotta senza usare detersivo. Lasciare a bagno per un'ora in acqua fredda. Preparare il pane con le farine, acqua, lievito e tutti gli altri ingredienti. Far lievitare la pasta coperta fino a raggiungere il doppio del suo volume. Togliere le ciotoline dall'acqua e pennellare l'interno con olio e.v.o.. Dividere la pasta in 4 porzioni e metterla nelle ciotoline. Far lievitare nuovamente quindi infornare a 200°C in forno caldo statico.

Lenticchie alla santoreggia

Ingredienti: 200 gr di lenticchie; 1 cipolla; 2 carote; 1 foglia d'alloro; 1 manciata di santoreggia; olio e.v.o.; sale.

Far cuocere le lenticchie in 1 l d'acqua con le carote, mezza cipolla e la foglia d'alloro. Quando sono cotte scolare bene e condire con la santoreggia, l'altra mezza cipolla tritata l'olio e il sale.

Frittata di santoreggia e scalogno

Ingredienti: 6 uova grandi; 4 scalogni pelati e lavati; 2 rametti di santoreggia lavata e ben asciugata; parmigiano grattugiato; olio e.v.o.; sale; pepe.

Far cuocere lo scalogno tagliato finemente con olio e sale e un po' d'acqua. A parte sbattere le uova con sale, pepe e parmigiano, aggiungere la santoreggia, quindi versare nella padella contenente lo scalogno e cuocere.

Risotto con melanzane, zenzero e santoreggia

Ingredienti: olio e.v.o.; 1 cipolla bianca; uno spicchio d'aglio in camicia; 160 gr di riso carnaroli; brodo vegetale leggero o semplicemente acqua; 1 melanzana tonda di dimensioni medie; un pezzo di 2 cm di zenzero; due rametti di santoreggia montana; burro e parmigiano per mantecare.

Cuocere la melanzana intera in forno a 170°C per circa mezz'ora. Sbucciarla e passarla al colino. Ne serviranno 6 cucchiari. In una pentola soffriggere la cipolla tritata nell'olio e lo spicchio d'aglio in camicia, che sarà tolto prima di calare il riso. Calare il riso e farlo tostare, quindi aggiungere il brodo, appena riprende il bollore versare 5 cucchiari di purea di melanzane; dopo 10 minuti aggiungere lo zenzero sbucciato, dopo 5 minuti toglierlo dal risotto. A cottura mantecare fuori dal fuoco con un po' di burro, del parmigiano e le foglioline di santoreggia.

TARASSACO

Il tarassaco è una pianta perenne diffusa in un po' ovunque ed è conosciuta anche con il nome di “dente di leone”. I nostri nonni lo chiamavano “piscialetto” per le sue forti proprietà diuretiche.

Le foglie, riunite in una rosetta basale, hanno forma lanceolata e irregolarmente incisa, l'apice è triangolare. I fiori, di colore giallo, in seguito diventano soffioni.



Si raccoglie a settembre, ottobre e febbraio, prima che la pianta fiorisca.

Il tarassaco ha proprietà coleretiche (aumenta la secrezione della bile) e digestive. È in oltre ritenuto un blando lassativo. È controindicato in caso di infiammazione delle vie biliari, delle gastriti, ulcere e durante terapie con antiinfiammatori.

In cucina viene impiegato nelle insalate, in minestre, frittate e torte salate. I boccioli dei fiori vengono utilizzati per la preparazione di sottaceti.

Fusilli al tarassaco

Ingredienti: 160 gr di fusilli; foglie di tarassaco; olio extra vergine di oliva; sale.

Lessare in acqua bollente salata le foglie di tarassaco, unire la pasta e quando è cotta condire con olio extra vergine di oliva a crudo.

Boccioli di tarassaco sott'olio

Ingredienti: boccioli di tarassaco; aceto di vino bianco; vino bianco; sale; foglie di lauro; aglio; olio extra vergine di oliva; sale.

Raccogliere i boccioli di tarassaco teneri e perfettamente sani. Lavarli accuratamente e asciugarli. Portare a bollire aceto e vino in parti uguali e salare; quando bolle immergervi i boccioli e far bollire per 2 minuti. Scolarli e farli asciugare su un canovaccio. Quando sono perfettamente asciutti invasarli con una foglia di lauro, dei pezzetti di aglio e ricoprire completamente con olio extra vergine di oliva. Conservare al buio.

Foglie di tarassaco al peperoncino

Lavare le foglie di tarassaco, poi metterle in una casseruola senza sgocciolarle, salare e farle cuocere nella loro stessa acqua.

In una padella scaldare qualche cucchiaiata di olio extra vergine di oliva, aggiungete il trito di aglio e peperoncino, fate rosolare per 3 minuti, unite il tarassaco scolato e tagliato grossolanamente, aggiustate di sale e fate cuocere per altri 5 – 10 minuti a fuoco vivo.

Gnocchi di tarassaco e patate

Ingredienti: 300 gr di patate sbucciate; 90 gr di tarassaco pulito; 60 gr di farina; 1 tuorlo; sale

Lessare separatamente il tarassaco e le patate, quindi tritate il tarassaco e schiacciate le patate, aggiungete quando sono tiepidi la farina, il tuorlo e un pizzico di sale. Impastare e ricavare dall'impasto degli gnocchi. Quindi lessate gli gnocchi in acqua bollente salata e condite con il seguente sughetto:

50 gr di pancetta a cubetti; 150 gr di piselli freschi o surgelati; 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva; sale; pepe

Tritare le cipolle e rosolarle nell'olio extra vergine di oliva insieme alla pancetta, quindi quando la cipolla si è imbriondata aggiungere i piselli, coprire a far cuocere per 15 – 20 minuti. A 5 minuti dalla fine della cottura aggiungere il tarassaco e terminare la cottura. Aggiustare di sale e di pepe e condire gli gnocchi. Volendo potete aggiungere una grattugiata di parmigiano.

TIMO

Il serpillo, detto anche timo selvatico, appartiene alla famiglia delle lamiacee. Comune in tutta Europa e in nord Africa, è una pianta erbacea strisciante alta da 10 a 30 cm. È una pianta aromatica legnosa alla base, prostrata e strisciante, sempre verde. I fusti sono sottili e radicanti ai nodi e ramificati con steli floreali eretti o ascendenti.

Le foglie sono piccoli lineari verde scuro, i fiori piccole corolle rose e porpora, compaiono da maggio a settembre. In passato si credeva che l'anima dei defunti riposasse nei suoi fiori e che il suo profumo aleggiasse nei luoghi infestati dai fantasmi, il nome thymus deriva dal greco thymòs che ha anche il significato di anima oltre che forza e coraggio, infatti loro credevano che fosse un simbolo di morte.

Era conosciuto e ampiamente utilizzato in tutto il mediterraneo sin dall'epoca degli egizi che lo impiegavano per l'imbalsamazione delle mummie. I cartaginesi sfruttavano la sua capacità antisettica e cicatrizzante per ottenere, mischiandolo al grasso di capra, una crema per arrestare il sangue delle ferite in battaglia.

Linneo, naturalista svedese, usava il timo per curare le cefalee e i postumi della sbronza. Il timo assieme alla lavanda, al rosmarino e alla salvia entrava nell'*Aceto dei quattro ladroni*, panacea universale usata soprattutto durante la pestilenza.

Nel timo sono presenti oli essenziali, flavonoidi, tannini, resine, sali di potassio



polifenoli. Ha azione digestiva, antispasmodica, espettorante e antisettica, diuretica, depurativa ed ipolipemizzante (queste proprietà lo rendono un ottimo rimedio nelle cure dimagranti), è un ottimo calmante per la tosse convulsa è indicato per lavaggi e risciacqui in caso di infiammazioni delle mucose. È indicato contro i dolori reumatici e le sciatalgie. Il sale di potassio, insieme ai polifenoli, conferiscono al timo una importante azione diuretica. I derivati polifenoli stimolano la funzionalità epatica, aumentano la produzione di bile, quindi promuovono l'eliminazione del colesterolo plasmatico (colesterolo cattivo). Il timolo, come altri fenoli essenziali, ad elevate concentrazioni è sconsigliato in gravidanza e durante l'allattamento è corrosivo e tossico. In cucina è usato, oltre che come condimento, anche come conservante in ragione dell'azione antifermentativa e battericida. L'infuso aggiunto all'acqua del bagno lenisce dolori muscolari e reumatici.

Antipasto di zucchine al timo

Ingredienti: zucchine; sale; peperoncino; timo; olio e.v.o.; aceto balsamico; aglio

Togliere le zucchine precedentemente lavate in fette longitudinali sottili, quindi grigliare da entrambi i lati. In una terrina metterle a marinare alternando strati di zucchine con aglio, peperoncino, sale, timo, olio e aceto fino a completare gli ingredienti. Far riposare in frigo per almeno 12 ore. Servire con fette di pane tostato.

Pasta alla crema di ricotta e timo

Ingredienti: 80 gr di ricotta per persona; un cucchiaio di timo fresco; sale; pepe verde.

Mescolare la ricotta col sale e il pepe verde e le foglioline di timo, far riposare per 2 ore. Cuocere la pasta e condire con la ricotta e un po' di parmigiano e un filo d'olio a crudo. Piatto molto fresco.

Polpettine di patate alla brace con salsa allo yogurt e timo selvatico

Ingredienti: 4 patate piuttosto piccole; 1 zuccina; 1 carota; 1 cipollotto; 1 uovo; timo selvatico; parmigiano grattugiato; pangrattato; olio e.v.o.; sale; pepe.

Ingredienti per la salsa: 1 cucchiaio di yogurt magro; 2 cucchiaini di maionese; timo selvatico.

Lessare le patate in acqua bollente. Pulire e tagliare le verdure molto piccole e farle rosolare in un po' d'olio aggiungendo eventualmente un goccio d'acqua per portarle a cottura, regolare di sale e pepe. Pelare e schiacciare le patate aggiungervi le verdure, le foglioline di timo, l'uovo, 1 cucchiaino di parmigiano, 1 cucchiaino di pangrattato, sale e pepe. Aggiungere ancora parmigiano e pangrattato fino ad avere un composto che si può manipolare. Formare delle palline ed appiattirle, metterle in frigo per 2 ore.

Grigliare, quindi sul barbecue per circa 2-3 minuti per lato. Servire con la salsa ottenuta mescolando un cucchiaio di yogurt, 2 di maionese e le foglioline di timo.

VITALBA

La vitalba è una pianta arbustiva delle ranunculaceae. Il nome deriva da “vita alba” cioè vita bianca. In Italia è presente su tutto il territorio fino a 1300 m.

È una rampicante con fusti ramificati che si allungano anche oltre i 20 m. Il profumo è simile a quello del biancospino. Fiorisce tra maggio e agosto, a seconda delle quote. È una pianta velenosa per la presenza di alcaloidi e saponine (protoanemonine), sostanza che si accumulano soprattutto negli organi più vecchi. Può procurare irritazioni cutanee al contatto.



Viene usata in cucina ma a causa delle tossine presenti è consigliabile non consumarne in grosse quantità. Bisogna usare i germogli che sono le parti più giovani della pianta in cui le sostanze tossiche sono in concentrazione molto bassa.

Le foglie venivano utilizzate nella medicina popolare come diuretico e analgesico perché non si conoscevano ancora le potenzialità tossiche di questa pianta; l'uso domestico è abbandonato da tempo perché in grandi quantità può provocare la morte. È invece usata nelle medicine omeopatiche per curare le pustole, le infiammazioni, la depressione e le amnesie. Viene chiamata *erba dei pezzenti* perché i mendicanti le usavano per procurarsi piaghe sulla pelle per suscitare compassione.

Frittata di vitalbe

Ingredienti: 1 mazzetto di germogli giovani di vitalbe; 1 spicchio d'aglio; 6 uova; olio extravergine di oliva q. b.; sale q. b.; pepe q. b.

Dopo averli scottati in acqua salata, tagliuzzare i germogli. In una padella antiaderente soffriggere i germogli con l'aglio in olio extravergine di oliva, quindi salare e pepare. Aggiungere le uova sbattute e far cuocere dolcemente senza girare la frittata.

Risotto con le vitalbe

Ingredienti: 350 gr di riso carnaroli; 1 cipolla; 60 gr di germogli di vitalbe; 5 cucchiaini di olio extravergine di oliva; 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato; vino bianco secco q. b.; brodo vegetale; 1 noce di burro; sale q. b.; pepe q. b.

Far appassire le cipolle tagliate sottilmente con l'olio extravergine di oliva. Quindi aggiungerci i germogli già scottati e tritati. Far insaporire quindi aggiungere il riso e farlo tostare finché diventa trasparente; sfumare con il vino bianco quindi cuocere il riso col brodo come un normale risotto. Mantecare fuori dal fuoco con il burro e il parmigiano.

Carbonara di vitalbe

Ingredienti: germogli di vitalbe; cipolle; uova; spaghetti.

Soffriggere le cipolle in olio extravergine di oliva, quindi aggiungere le vitalbe scottate in acqua salata e far insaporire. Aggiungere gli spaghetti lessati e per ultimo le uova sbattute con pecorino e parmigiano, sale e pepe. Quindi amalgamare le uova e servire.

Tortelli di vitalbe

Ingredienti per la sfoglia: 200 gr di farina; 2 uova.

Ingredienti per il ripieno: 200 gr di germogli di vitalbe; 250 gr di ricotta di pecora; 1 tuorlo d'uovo; parmigiano grattugiato; sale; pepe.

Preparare la pasta all'uovo e farla riposare per 30 minuti. Lessare le vitalbe, tritarle e unirle con la ricotta, il parmigiano, l'uovo, il sale e il pepe. Quindi, fatto il ripieno preparare i ravioli.

Una volta lessati condirli con burro, salvia e parmigiano.

In collaborazione con

Saluti da **Fori n** 

www.salutidaforino.it