

# Principali aromatiche utilizzate nelle pratiche gastronomiche

(breve memorandum con ricette al volo)

Aromatiche: se non è moda, poco ci manca. L'uso delle piante aromatiche in cucina e l'ampliamento del loro numero ben oltre quelle coltivate che si possono trovare in un comune *garden* trova sempre più spazio non solo nei media più importanti, in libreria, nelle riviste di gastronomia così come in quelle di giardinaggio, in quelle di consumo critico e nella miriade di corsi a tema "orto" e "cucina" che vengono ormai organizzati ovunque, da chiunque e durante tutto l'anno, ma trova davvero sempre più numerosi estimatori.

Aromatiche in primo piano allora, e perfino le spezie, che tanta parte hanno avuto nella nostra lunga storia, sembrano ormai sopravvivere all'ombra di salvie, timi e mente davvero sempre di più "speciali" e, soprattutto, di un'ampia scelta di "nuove proposte". Non è difficile infatti trovare in vendita nelle rassegne del verde che vanno per la maggiore, e non solo, molte specie aromatiche semispontanee e non poche del tutto spontanee (qualche volta anche scarsamente apprezzabili dal punto di vista aromatico). Possiamo facilmente verificare con i nostri occhi che gli acquirenti crescono continuamente, peraltro annoverando fra le loro fila un buon numero di persone che potrebbero procurarsi la piantina agognata anche nei prati non lontano da casa.

Noi di **Piantespontaneeincucina.info**, che apprezziamo da sempre e in modo particolare l'ampia gamma di aromatiche che la natura ci offre in Italia, non potevamo quindi sottrarci al "fenomeno" e abbiamo voluto predisporre un sintetico ma utile pdf da scaricare sulle piante aromatiche, con unito un brevissimo ricettario. I visitatori potranno naturalmente arricchire le proprie esperienze anche con specie e varietà di importazione. La nostra "filosofia" è del resto quella che si può riassumere nell'adagio di una nota pubblicità di qualche anno fa: *two gusti meglio che one*. Raccomandiamo comunque di cercare sul Sito, nell'apposita sezione delle ricette, e soprattutto nelle schede delle piante altre e più approfondite chiavi di accesso a questo mondo degli aromi, che non solo prepara la tavola e il gusto a nuovi sapori ma si accompagna anche a un fascino discreto e pur seducente per le cose nuove.

## Le più usate

### *Allium schoenoprasum*

Famiglia: Liliaceae

#### Erba cipollina

In cucina si utilizzano gli steli, più raramente anche i bulbi.

*Profuma d'aglio, ma in modo decisamente più delicato. Si usa a completamento di zuppe e minestre o in frittate, ma anche a crudo per condire patate lessate o altri ortaggi o per insaporire formaggi freschi. In cucina si utilizzano gli steli anche per legare o guarnire.*

### *Allium ursinum*

Famiglia: Liliaceae

#### Aglio ursino

In cucina si utilizzano le foglie tenere, ma anche i bulbi e i fiori.

*Profuma d'aglio, ma anch'esso in modo decisamente più delicato e non lascia i noti inconvenienti nell'alito. Le foglie giovani si usano per insaporire piatti di pesce, ma è buona per gli stessi usi dell'erba cipollina. Ottime le foglie sulle uova al burro.*

### *Anethum graveolens*

Famiglia: Umbelliferae

#### Aneto

In cucina si utilizzano le foglie.

*Sapore particolare. È preferibile usarlo da solo. Molto usato nelle gastronomie dell'Europa centro-settentrionale. Serve per aromatizzare frittate, salse, piatti di pesci, ecc..*

### ***Anthriscus cerefolium***

Famiglia: Umbelliferae

#### **Cerfoglio**

In cucina si utilizzano le foglie.

*Le foglie, oltre che gradevoli per il palato, sono benefiche per la salute. Vanno aggiunte ai cibi a fine cottura. Buone nelle minestre e nelle insalate, servono a insaporire uova, pollame, verdure e pesce.*

Diversi autori segnalano o consigliano anche l'uso come aromatica del cerfoglio selvatico, *Anthriscus sylvestris*, ma come per altre umbellifere poco studiate nei loro effetti consigliamo molta cautela nell'utilizzo di questa pianta comune nei luoghi ombrosi.

### ***Apium graveolens***

Famiglia: Umbelliferae

#### **Sedano**

In cucina si utilizzano le foglie e i gambi.

*La pianta è nota a tutti facendo parte insieme a carote e cipolle della dispensa quotidiana.*

Diversi autori segnalano o consigliano anche l'uso come aromatica dell'*Apium nodiflorum*, ma la specie è da considerare piuttosto come un'ottima verdura da utilizzare nelle misticanze o anche da sola in insalate, secondo l'uso tradizionale che del resto se ne fa.

### ***Armoracia rusticana***

Famiglia: Brassicaceae

#### **Cren, rafano**

In cucina si utilizza la radice.

*Ha sapore molto piccante. Molto usato nelle gastronomie dell'Europa centro-settentrionale ma anche in alcune tradizioni regionali italiane (specie in Basilicata). Accompagna molto bene i bolliti, ma può insaporire le salse e qualunque piatto, anche le pastasciutte.*

### ***Artemisia dracunculul***

Famiglia: Asteraceae

#### **Dragoncello, estragone**

In cucina si utilizzano le foglie e le tenere parti aeree.

*Pianta molto aromatica, particolarmente importante nella cucina francese. Ottimo nelle frittate e nelle salse utilizzate per accompagnare pollame, altre carni e piatti di pesce.*

### ***Calamintha nepeta e Calamintha nepeta ssp. glandulosa***

Famiglia: Lamiaceae

#### **Mentuccia comune, nepitella**

In cucina si utilizzano le foglie e i fiori.

*Da utilizzare come l'origano, secca o fresca, anche se è preferibile in questa seconda forma. Pianta aromatica simbolo della Bassa Toscana e dell'Alto Lazio. Serve per aromatizzare un'infinità di cose, a cominciare dai tipici carciofi alla romana e dai funghi alla toscana.*

### ***Capparis spinosa***

Famiglia: Capparidaceae

#### **Cappero**

In cucina si utilizzano i boccioli florali e i frutti.

*I capperi - i boccioli florali sotto sale - fanno ormai parte della cucina internazionale ed entrano in moltissimi piatti e preparazioni. Sempre più frequenti per accompagnare gli aperitivi anche i frutti conservati sotto aceto.*

Ancorché meno ricercata, allo stesso modo possono utilizzarsi i boccioli florali della *Capparis ovata*.



### ***Diplotaxis tenuifolia***

Famiglia: Brassicaceae

### **Ruchetta, rucola selvatica**

In cucina si utilizzano le foglie.

*Sapore più piccante della rucola, si può usare allo stesso modo, dalle insalate all'ottimo pesto, ma è sempre più usata di questa in cucina. Non c'è quasi più una pizzeria che non ne faccia un uso intenso, né banco delle verdure pronte che non la offra in vendita.*

Sono utilizzabili allo stesso modo altre specie di *Diplotaxis* come *D. muralis*, *D. crassifolia*, *D. eruroides*, anche se non sono facilmente reperibili sul mercato o in natura come l'ormai onnipresente ruchetta.

### ***Eruca sativa***

Famiglia: Brassicaceae

### **Rucola comune**

In cucina si utilizzano le foglie della rosetta basale.

*Ha sapore piccante e si usa cruda aggiunta alle insalate o per accompagnare uova sode. Cotta si può aggiungere ai ripieni di carne e a zuppe o minestre di verdura. Ottima anche lessata insieme alla pasta per preparazioni asciutte.*

### ***Foeniculum vulgare e Foeniculum vulgare ssp. piperitum***

Famiglia: Umbelliferae

### **Finocchio selvatico**

In cucina si utilizzano tutte le tenere parti aeree, i fiori e i semi.

*Aroma tipico della cucina centro-meridionale, ma il suo uso è ormai diffuso ovunque in Italia, almeno da quando si può acquistare anche in vaso. Si usano in molti modi le foglie lacinate fresche, sia per aromatizzare che come verdura. I semi sono ampiamente usati per accompagnare sughi e pietanze di carne (specie maiale) o di pesce e soprattutto insaccati, salse e conserve. Molto buona anche per preparare liquori.*

### ***Hyssopus officinalis***

Famiglia: Lamiaceae

### **Issopo**

In cucina si utilizzano le foglie e talvolta anche i fiori.

*Ha un suo aroma particolare, buono per accompagnare insalate, zuppe, minestre e arrosti. Foglie e sommità fiorite si usano anche in alcune salse. A volte si utilizza insieme ad altre erbe per preparare liquori tipo "cent'erbe".*

### ***Laurus nobilis***

Famiglia: Lauraceae

### **Alloro**

In cucina si utilizzano le foglie e i frutti.

*Si usa soprattutto nelle marinade e nelle conserve ma anche negli umidi di carne, nelle zuppe di legumi, per avvolgere formaggi e in molti altri modi. Buono in liquoristica. Molto usato anche nella medicina popolare.*

### ***Levisticum officinale***

Famiglia: Umbelliferae

### **Levistico**

In cucina si utilizzano le foglie.

*Fresche o essiccate, le foglie sono buone per insaporire minestre e bolliti. Accompagnano anche frittate e si aggiungono a molti altri piatti. I gambi più teneri vengono a volte canditi, mentre quelli più sostanziosi, un po' come il sedano, vengono lessati e mangiati come contorno oppure usati con altre verdure.*

### ***Matricaria chamomilla***

Famiglia: Asteraceae

### **Camomilla**

In cucina si utilizzano soprattutto i capolini floreali.

*Entra frequentemente in liquoristica ma a volte viene anche usata in talune preparazioni gastronomiche. Ampio l'utilizzo nella medicina popolare.*

### ***Melissa officinalis***

Famiglia: Lamiaceae

### **Melissa**

In cucina si utilizzano le foglie.

*Viene utilizzata soprattutto per il suo profumo intenso di limone (anche in profumeria). In cucina si può usare in molti modi, ogni qual volta si vuole utilizzare il suo aroma particolare. La consigliamo soprattutto per il pesce, per le macedonie estive e per preparare ottimi liquori, da sola o con altre erbe.*

### ***Menta spp. Plur.***

Famiglia: Lamiaceae

### **Menta**

In cucina si utilizzano le foglie.

*In commercio si trovano molte specie e varietà, come in natura, frutto anche di una continua ibridazione. Ognuno può scegliere davvero il profumo che preferisce. Ampio l'uso in cucina, anche se a seconda delle aree gli utilizzi vengono diversificati. Frequente nella cucina mediterranea, anche per il pesce e per ortaggi o verdure o per accompagnare il tè, in area anglosassone si usa soprattutto per preparare salse. Più che indicare i molti usi in cucina suggeriamo di sperimentarne sempre di nuovi.*

### ***Myrtus communis***

Famiglia: Mirtaceae

### **Mirto**

In cucina si utilizzano le foglie, i fiori e i frutti.

*Tipica della macchia mediterranea costiera, oggi si trova facilmente anche in vaso. Vengono usate le foglie per aromatizzare arrosti e marinate, i fiori per profumare e i frutti per preparare l'ormai famoso liquore.*

### ***Nasturtium officinale***

Famiglia: Brassicaceae

### **Crescione d'acqua**

In cucina si utilizzano le foglie.

*Ha sapore piccante e gradevole ma è opportuno usarlo con moderazione, soprattutto mischiandolo alle insalate.*

### ***Ocinum basilicum***

Famiglia: Lamiaceae

### **Basilico**

In cucina si utilizzano le foglie.

*In Italia è probabilmente l'erba aromatica più usata. Oramai si trovano in commercio molte varietà, fra le quali la più comune, c.d. ligure, più adatta per il pesto, o quella meridionale o greca, a foglie piccole, particolarmente profumata. Gli usi più frequenti sono noti a tutti: si va dalle salse più semplici fino ai liquori, ma con le foglie di basilico si può davvero aromatizzare di tutto.*



### ***Origanum majorana***

Famiglia: Lamiaceae

### **Maggiorana**

In cucina si utilizzano le foglie.

*Parente stretto dell'origano, la maggiorana ha un profumo più gentile. Utilizzabile per la maggior parte delle stesse pietanze e preparazioni, è ottima per aromatizzare pastasciutte in bianco o dal sapore delicato.*

### ***Origanum vulgare ed Origanum heracleoticum***

Famiglia: Lamiaceae

### **Origano e origano meridionale**

In cucina si utilizzano le foglie e i fiori.

*Aroma simbolo della cucina tradizionale delle regioni più meridionali, trova ormai sulla pizza un impiego davvero universale. Si può usare per aromatizzare carni, pesce, ortaggi crudi e cotti, ecc., che costituiscano piatti tipici o meno. È più usato secco e sbriciolato, ma ha un ottimo aroma anche fresco.*

### ***Petroselinum sativum***

Famiglia: Umbelliferae

### **Prezzemolo**

In cucina si utilizzano le foglie.

*Altra aromatica di uso quotidiano, come il basilico. Tritato finemente insaporisce moltissimi piatti della cucina italiana ed è fondamentale in molte preparazioni, a cominciare da certe salse. Si usa quasi su tutto e in infiniti modi, a volte anche solo per dare un tocco di colore. Anche se è uso metterlo nella preparazione di brodi si consiglia di non eccedere, anzi di usarlo prevalentemente a crudo: è una umbellifera non senza controindicazioni (come tante altre) e quantità consistenti cotte possono provocare seri problemi.*

### ***Rosmarinus officinalis***

Famiglia: Lamiaceae

### **Rosmarino**

In cucina si utilizzano le foglie.

*Altra tipica aromatica mediterranea di uso frequente. Viene usato per insaporire carni e pesci, soprattutto se grigliati o arrostiti, ma si unisce altrettanto bene ai soffritti per zuppe e minestre di legumi. Non mancano gli usi in liquoristica.*

### ***Salvia officinalis***

Famiglia: Lamiaceae

### **Salvia**

In cucina si utilizzano le foglie.

*Pianta di uso frequente. Di varietà buone per l'uso gastronomico e in vaso ormai se ne trovano molte, ma è bene che la specie più comune stia sempre nel mazzetto degli odori da tenere sempre in cucina a portata di mano. È infatti buona per mille usi, dal semplice burro e salvia per condire pastasciutte o ravioli, ai ripieni, alla cottura delle carni in padella.*

### ***Sanguisorba minor***

Famiglia: Rosaceae

### **Salvastrella minore, pimpinella**

In cucina si utilizzano le foglie.

*Le foglie profumano di cetriolo ed hanno un sapore particolare. Non da sola, ma può rientrare e dare sapore particolare a molte preparazioni, a cominciare dalle insalate miste.*

*È utilizzabile allo stesso modo, anche se meno aromatica, la comune salvastrella o erba noce, *Sanguisorba officinalis*.*

### ***Satureja hortensis e Satureja montana***

Famiglia: Lamiaceae

### **Santoreggia e Santoreggia montana**

In cucina si utilizzano le foglie e i fiori.

*Ha un sapore deciso. Con la santoreggia si possono accompagnare molte preparazioni, un po' come il rosmarino ma in particolare quelle a base di legumi.*

È facile trovare in commercio (e in natura) varietà orticole o sottospecie di santoreggia, tutte buone per aromatizzare.

### ***Thymus capitatus, T. pulegioides, T. serpyllum e varie sottospecie, T. vulgaris e varie sottospecie, e altre***

Famiglia: Lamiaceae

### **Timo arbustivo, goniotrico, settentrionale, comune, ecc.**

In cucina si utilizzano le foglie e i fiori.

*Le diverse specie e le molte varietà orticole hanno sfumature di profumo (e a volte anche forme) molto diverse, ma sono tutte buone per aromatizzare molte pietanze e le più svariate preparazioni. Spesso si accompagna a salvia e rosmarino per marinate, arrosti e grigliate. Va bene anche secco, polverizzato.*

È molto facile trovare in commercio molte varietà orticole di timo, tutte buone per aromatizzare e dai profumi talvolta molto originali.

## **Meno frequenti, ma provate a usare anche queste**

### ***Achillea millefolium***

Famiglia: Asteraceae

### **Millefoglio**

In cucina si utilizzano le foglie giovani.

*Serve soprattutto ad aromatizzare liquori ma chi ama il sapore amarognolo e un po' piccante può usare le foglie giovani aggiungendole nelle insalate o mischiandole a formaggi freschi.*

### ***Alliaria petiolata***

Famiglia: Brassicaceae

### **Alliaria**

In cucina si utilizzano le foglie e i semi.

*Ha un delicato sapore di aglio senza i suoi inconvenienti. Buona per molti usi, consigliamo di aggiungere le tenere foglie in sandwich e spuntini.*

### ***Allium spp. plur.***

Famiglia: Liliaceae

### **Aglio selvatico**

In cucina si utilizzano per lo più i bulbi, ma a seconda dei casi anche le foglie tenere e qualche volta i fiori.

*Profumano più o meno intensamente di aglio e vengono talvolta usati come vero e proprio alimento. In particolare si segnalano *Allium ampeloprasum*, *A. vineale*, *A. triquetrum*, *A. roseum*, *A. neapolitanum*, *A. schorodoprasum*, ecc. .*

### ***Balsamita major***

Famiglia: Asteraceae

### **Erba di San Pietro, Erba amara**

In cucina si utilizzano le foglie.

*Questa erba dà un caratteristico sapore amaro a frittate, torte salate e a una particolare prodotto tipico: il tortello amaro di Castel Goffredo (MN).*

### ***Calamintha spp. plur.***

Famiglia: Lamiaceae

#### **Mentuccia**

In cucina si utilizzano le foglie e i fiori.

*Diverse sono le specie di questo genere che per il loro grato profumo potrebbero essere usate come la più comune nepitella.*

*Fra le più profumate, ancorché non sempre comuni e facili a trovarsi, segnaliamo Calamintha officinalis, Calamintha sylvatica e alcune sottospecie.*

### ***Carum carvi***

Famiglia: Umbelliferae

#### **Cumino dei prati, kummel**

In cucina si utilizzano le foglie giovani e i semi (frutti).

*Si utilizzano i semi (frutti) polverizzati per aromatizzare formaggi dal gusto forte o altri alimenti e preparazioni, come insalate, verdure, carni, ecc.. Si possono mescolare a pane e focacce e si utilizzano anche in liquoristica. Le foglie tenere si possono consumare in insalata.*

### ***Coriandrum sativum***

Famiglia: Umbelliferae

#### **Coriandolo**

In cucina si utilizzano le foglie e i semi.

*È pianta usata in molti paesi, anche lontani e diversi tra loro. Le foglie possono essere aggiunte a fine cottura in diverse pietanze e i semi, apparentemente simili al pepe bianco, vengono usati soprattutto per aromatizzare non solo conserve o insaccati, ma anche carne, pesce, biscotti, ecc..*

### ***Crithmum maritimum***

Famiglia: Umbelliferae

#### **Finocchio marino**

In cucina si utilizzano le foglie.

*Pianta aromatica il cui uso si è ristretto a poche zone costiere mediterranee e a preparazioni tradizionali, ma ampiamente usata nei secoli passati, perfino in Inghilterra. Ha un sapore particolare e molto buono. Si usa per aromatizzare conserve ma anche come alimento da conserva, specie sottaceto, e per accompagnare come contorno diverse preparazioni.*

### ***Crocus sativus***

Famiglia: Iridaceae

#### **Zafferano**

In cucina si utilizzano gli stimmi.

*Lo inseriamo per l'ampio uso aromatico che se ne fa, anche se tutti quanti procediamo senz'altro all'acquisto delle bustine pronto uso piuttosto che coltivare le piante.*

### ***Helichrysum italicum***

Famiglia: Asteraceae

#### **Elicriso**

In cucina si utilizzano le foglie e i fiori.

*Si usano soprattutto le foglie, un po' come il rosmarino, ma essendo ritenuto un surrogato di quest'ultimo, è poco usato come aromatica. Molto di più invece in erboristeria.*



### ***Juniperus communis***

Famiglia: Cupressaceae

### **Ginepro**

In cucina si utilizzano bacche.

*Le bacche sono usate per aromatizzare ripieni, arrostiti, stufati. Soprattutto è noto il loro uso in liquoristica.*

### ***Lippia citrodora***

Famiglia: Verbenaceae

### **Cedrina, Erba cedrina**

In cucina si utilizzano le foglie.

*Con le foglie si preparano tè e tisane o si profumano alcune preparazioni. Si usa soprattutto in liquoristica.*

### ***Nepeta cataria***

Famiglia: Lamiaceae

### **Erba gattaia**

In cucina si utilizzano le foglie.

*Si possono insaporire carni e pesce, carciofi e funghi, un po' come la nepitella, ma è meno usata, sia perché più difficile da trovare in commercio o spontanea e sia perché il suo uso tradizionale è meno frequente.*

### ***Myrrhis odorata***

Famiglia: Umbelliferae

### **Finocchiella dei boschi**

In cucina si utilizzano le foglie, i semi e le radici.

*Le foglie si aggiungono a insalate, minestre e frittate. Spesso usata in sostituzione del cerfoglio, avendo peraltro un aroma più deciso. I semi acerbi si uniscono alle macedonie, quelli maturi ad impasti per torte. La radice si consuma cruda per accompagnare fritti, oppure lessata e condita come qualunque verdura.*

### ***Pimpinella asinum***

Famiglia: Umbelliferae

### **Anice**

In cucina si utilizzano i semi (frutti).

*Come è noto si usano i semi per aromatizzare liquori, ma essi vengono aggiunti anche a pane, focacce e dolci.*

### ***Oxalis acetosella***

Famiglia: Oxalidaceae

### **Acetosella dei boschi**

In cucina si utilizzano le foglie.

*Le foglie, da usare in quantità limitata, possono svolgere la funzione dell'aceto nelle insalate miste. Buona anche in zuppe e minestre.*

### ***Ruta graveolens e Ruta chalepensis***

Famiglia: Rutaceae

### **Ruta**

In cucina si utilizzano le foglie.

*Si usa in liquoristica ed anche per marinate e insalate, ma oltre le modestissime quantità tollerabili è meglio essere prudenti per i possibili effetti tossici.*





### ***Salvia sclarea e Salvia pratensis***

Famiglia: Lamiaceae

### **Salvia sclarea e salvia dei prati**

In cucina si utilizzano le foglie.

*Si usano come sostitute della salvia comune. Il profumo è meno intenso, specie se usate fresche. Utile invece l'uso delle foglie secche polverizzate per aggiungere sapore a zuppe e minestre.*

### ***Santolina chamaecyparissus***

Famiglia: Asteraceae

### **Santolina**

In cucina si utilizzano le foglie.

*Viene utilizzata soprattutto per profumare ambienti e contenitori, ma si può usare anche per aromatizzare salse e brodi. Prudenza nell'uso se la pelle è particolarmente sensibile.*

### ***Satureja thymifolia, Satureja pp. Plur., Micromeris spp. Plur.***

Famiglia: Lamiaceae

### **Issopo del Carso, Santoreggia xxx, Micromeria xxx**

In cucina si utilizzano le foglie e i fiori.

*Di diverse santoreggie e micromerie si usano foglie e fiori allo stesso modo della più comune santoreggia.*

### ***Schinus spp. plur.***

Famiglia: Anacardiaceae

### **Falso pepe, pepe rosa**

In cucina si utilizzano i frutti.

*Vengono usate come sostituto del pepe le bacche essiccate e tostate, chiamate comunemente "pepe rosa" e buone per il classico filetto. Prudenza perché i semi possono svolgere il ruolo di allergeni.*

## Ricette al volo

Molti consigli sull'uso delle piante aromatiche (per la maggior parte “erbe”) e molte ricette che prevedono il loro apporto sono disponibili in qualunque libro di cucina o nel gran mare della Rete, oltre che ovviamente sul nostro sito [www.piantespontaneeincucina.info](http://www.piantespontaneeincucina.info). Qui vogliamo solo suggerirvi alcune ricette nelle quali le erbe aromatiche non aggiungono solo qualcosa ma sono le vere protagoniste. Questo solo come un invito a cercare nuove e ulteriori proposte per un uso sempre più frequente di questo dono della natura.

### **Cestino di bresaola**

12 fette di bresaola, 150 gr di ricotta, 50 gr di robiola, erba cipollina, sale, pepe bianco.

*Tritare l'erba cipollina e unirla ai due formaggi; aggiustare di sale e aggiungere il pepe. Amalgamare con cura; disporre un cucchiaino del composto su ogni fetta di bresaola. Richiudere le fette di bresaola dando la forma di un cestino.*

### **Salmone all'erba cipollina**

700 gr. di salmone fresco tagliato, 50 gr. di erba cipollina, una noce di burro, brodo di pesce, due bicchieri di vermouth, due bicchieri di panna, sale e pepe q.b.

*Cuocere con il burro in una padella antiaderente il salmone tagliato a dadini per 5 minuti salando alla fine. In un'altra padella nel frattempo fare andare la panna, il vermouth e due bicchieri di brodo di pesce, facendo ridurre a fuoco lento fino a ottenere una salsa densa e aggiustare di sale e pepe. Togliere dal fuoco e tenere in caldo la salsa, unendovi l'erba cipollina e mescolandola con la frusta. Disporre la salsa sul fondo dei piatti, aggiungendovi sopra i dadini di salmone e guarnendo il tutto con foglie intere di erba cipollina. Servire ancora caldo.*

### **Tortino di fagioli bianchi con erba cipollina**

350 gr di fagioli bianchi secchi, 70 gr di farina integrale, olio d'oliva q. b., pepe, maggiorana, un grosso ciuffo di erba cipollina.

*Lessare i fagioli e ridurli in purea, lasciandone qualcuno intero per guarnire il tortino. Incorporare alla purea la farina integrale, l'olio, il sale, il pepe, abbondante maggiorana ed erba cipollina tritate grossolanamente. Trasferire l'impasto in una tortiera ben unta e cuocere nel forno per circa 25 minuti a temperatura non molto elevata.*

### **Frittata con ruchetta**

Uno-due uova a persona, secondo le dimensioni delle uova e le abitudini; una decina di foglioline di ruchetta a persona; parmigiano o grana grattugiato, sale e pepe q.b., altre eventuali erbe o verdure a piacere

*Come le classiche frittate, secondo le abitudini e il gusto personale.*

### **Tagliolini con vongole veraci e pesto di ruchetta e pomodorini**

Tagliolini o altra pasta lunga a rapida cottura, ruchetta q. b., vongole veraci, prezzemolo, aglio, vino bianco, alcuni pomodorini, meglio se di Pachino, grana grattugiato, olio, sale. *Fare cuocere come solito in padella con prezzemolo, aglio, vino bianco e i pomodorini le vongole veraci, sgusciate e non. Preparare i tagliolini e a parte un pesto di ruchetta frullando le foglie insieme a olio, poco grana, sale e un pochino di acqua di cottura dei tagliolini. Condire la pasta con le vongole e uno o più cucchiaini di pesto a piacere.*

### **Zuppa di finocchietto**


Finocchietto, cicoria, vitalba, carciofi, pane, olio di oliva extra vergine.

*Lessare in poca acqua le giovani foglie di finocchietto insieme ai carciofi tagliati a spicchi sottili e alle parti più tenere di cicoria e vitalba. A cottura ultimata versare in ogni piatto il brodo con le verdure su pane tostato frantumato in grossi pezzi o tagliato a fettine e condire con olio extra vergine di oliva grezzo.*

### **Minestra di pane e finocchietto**

Finocchietto, cipolla, olio, aglio, fagioli, vino bianco, biete, pane raffermo.

*Fare soffriggere in una pentola e in olio abbondante un trito d'aglio e una grossa cipolla, sottilmente affettata.*



*Aggiungere fagioli in abbondanza (borlotti o cannellini), precedentemente lessati e ridotti a purea, e mezzo bicchiere di vino bianco. Dopo qualche minuto versare alcuni mestoli d'acqua calda e aggiungere un trito fatto con le biete e abbondante finocchietto. Salare e a cottura ultimata versare il tutto in un tegame di coccio, sul fondo del quale erano state in precedenza disposte delle fette di pane raffermo da qualche giorno ma di buona qualità. Fare riposare la minestra per almeno cinque o sei ore prima di consumarla. E' possibile ripassare la minestra in padella con olio e un ulteriore spicchio d'aglio schiacciato. Segnaliamo un accoppiamento particolarmente gustoso di questa tipica minestra con cipolla cruda o con olive all'acqua.*

### **Crema inglese alla menta**

Mezzo litro di latte, 100 g di zucchero, 4 rossi d'uovo, 10g di maizena, un pugno di menta.  
*Bollire il latte con la menta, lasciarlo intiepidire e filtrarlo. Sbattere i tuorli con lo zucchero e, amalgamando, aggiungere la maizena e il latte. Rimettere sul fuoco e continuare a mescolare (la crema non deve bollire). Appena il composto vela il cucchiaino togliere dal fuoco. E' ottima per accompagnare i dolci secchi.*

### **Salsa alla menta**

Una manciata di menta, aceto bianco, zucchero, sale.  
*Frullare una manciata di menta fresca, quattro cucchiaini di aceto bianco, un cucchiaino di zucchero e un pizzico di sale fino ad ottenere una salsa della giusta consistenza. Se necessario diluire con un goccio d'acqua. La salsa è ottima per accompagnare le carni.*

### **Salsa alla menta e prezzemolo**

200 g di ricotta, possibilmente di capra, 50 g di prezzemolo, 30 g di foglie di menta, 20 g di orzo mondato, 1 bicchiere di olio extravergine di oliva, sale, un pizzico di peperoncino.  
*Frullare la ricotta, il prezzemolo, la menta e l'orzo avendo cura di incorporare l'olio a filo molto lentamente. Aggiustare di sale ed aggiungere un pizzico di peperoncino. La salsa è particolarmente indicata per condire la pasta e le verdure.*

### **Spiedini dietetici**

1 melone, 1 cetriolo, foglie di menta, yogurt.  
*Con un cucchiaino scavare delle palline dalla polpa del melone. Tagliare il cetriolo a rondelle. Lavare e asciugare una manciata di foglie di menta. Predisporre gli spiedini alternando melone, cetriolo e foglie di menta. Servire gli spiedini accompagnati dallo yogurt. E' possibile sostituire il melone con pezzetti di pera o di ananas e il cetriolo con zucchine tenere.*

### **Aceto dei quattro ladri**

Un cucchiaino di rosmarino, salvia, menta, lavanda, assenzio, ginepro, chiodi di garofano; una stecca di cannella, 2 spicchi d'aglio; del buon aceto forte di vino.  
*Mettere a macerare tutti gli ingredienti con l'aceto in quantità sufficiente a coprire tutte le erbe in un vaso chiuso ermeticamente e lasciare riposare per un mese, agitando energicamente ogni sera. Filtrare con l'aiuto di una tela, spremendo con forza. Ottimo per condire insalate crude o verdure cotte.*

### **Liquore di melissa**

Un centinaio di foglie fresche di melissa, un litro di alcool a 90°, un litro di acqua, 1 kg di zucchero.  
*Sminuzzare le foglie della melissa e farle macerare per almeno venti giorni nell'alcool. Filtrare il liquido ottenuto e aggiungere lo sciroppo (freddo) ottenuto facendo scaldare l'acqua e lo zucchero. Mescolare bene. Conservare il composto al buio per almeno un mese, scuotendo di tanto in tanto il contenitore. Dopo di che filtrare ed imbottigliare.*

### **Sciroppo di grappa alla menta**

Una manciata di foglie fresche di menta, un litro di grappa, 350 g di zucchero, 200 cl di acqua.  
*Macerare una manciata di menta fresca in un litro di grappa per 10-15 giorni. Filtrare ed unire al macerato di menta lo sciroppo preparato con lo zucchero e l'acqua,. Lo sciroppo di grappa alla menta nella misura di un cucchiaino sciolto in acqua si può consumare anche giornalmente dopo i pasti come digestivo e carminativo.*

### **Salsa di capperi**

Una tazza abbondante di capperi sotto sale, uno spicchio d'aglio, aceto di vino q. b., olio extravergine d'oliva, sale, peperoncino.

*Sciogliere i capperi in abbondante acqua per eliminare il sale e lasciarli a bagno per un'ora circa nell'aceto. Risciacquare nuovamente i capperi e strizzarli. Tritarli con lo spicchio d'aglio e il peperoncino aggiungendo l'olio fino ad ottenere la densità desiderata e preferita. Utilizzare la salsa come condimento per pastasciutte, crostini, pesce, ecc.*

### **Salmoriglio**

Origano, olio extra vergine di oliva, facoltativi aglio, pepe e limone.

*È la più tipica preparazione siciliana con funzione aromatica. È la combinazione di abbondante origano secco con ottimo olio e un pizzico di sale, cui possono essere aggiunti, secondo i gusti e le preferenze di ognuno, uno o più ingredienti fra limone, aglio tritato o pepe. Non manca chi lo stempera a volte con pochissima acqua. Serve per aromatizzare molte pietanze, ma soprattutto carni grigliate e alcuni pesci, o aggiungendolo più volte in cottura o facendone la base di appoggio nel piatto stesso.*

### **Panzanella**

Pane casereccio, mentuccia, santoreggia, acciughe, olio extra vergine d'oliva, aceto.

*Bagnare le fette di pane con poca acqua. Tritare le acciughe e stemperarle in olio e aceto. Cospargere le fette con questa salsina e spolverizzare abbondantemente con nepitella e santoreggia.*

### **Carciofi alla romana**

Carciofi, mentuccia, aglio, sale, pepe, olio extra vergine di oliva.

*Per la ricetta si prestano meglio i carciofi romaneschi. Mondarli togliendo le foglie esterne ed eliminare la parte superiore, più coriacee. Mondare anche il gambo, togliendo solo la parte esterna. Aprire bene il carciofo battendolo energicamente sul tavolo e introdurre un pezzetto di aglio, un ciuffo di mentuccia, sale, pepe. Disporre i carciofi così conditi a testa in giù in un tegame dai bordi alti. Aggiungere olio extravergine di oliva e un poco di acqua e cuocere tenendo il tegame coperto.*

### **Pesto alla mentuccia**

*Si pestano in un mortaio della mentuccia, olio, aceto, sale, aglio fino ad ottenere un pesto, che è ottimo per condire carni e ortaggi, in particolare le zucchine.*

### **Zuppa di finocchietto**

Finocchietto, cicoria (meglio se di campo), asparagina, carciofi, pane, olio di oliva extra vergine.

*Lessare in poca acqua le giovani parti di finocchietto insieme ai carciofi tagliati a spicchi sottili e alle parti più tenere della cicoria e dell'asparagina (punte lunghe degli asparagi sottili). A cottura ultimata versare in ogni piatto il brodo con le verdure su fette di pane tostato, passato in precedenza con l'aglio e spezzettato, e condire a crudo con dell'ottimo olio extra vergine di oliva.*

### **Liquore al finocchio selvatico**

300 g di parti tenere di finocchio selvatico, 1 cucchiaino di semi di finocchio frantumati, 1 l di alcool, la buccia gialla di un limone, 700 g di zucchero, 8 dl di acqua.

*Mettete in infusione, in un vaso a chiusura ermetica, l'alcool con il finocchio e i semi e lasciate macerare per almeno 10 giorni. Ogni due giorni circa scuotete per bene il vaso. Alla fine del periodo fate sciogliere lo zucchero nell'acqua fin quasi a bollitura. Fate raffreddare e aggiungetelo all'alcool e macerato. Richiudete e lasciate riposare ancora per 24 ore, quindi filtrate il tutto e imbottigliate. Da provare non prima di qualche mese.*

### **Liquore di alloro**

Una trentina di foglie giovani di alloro (profuma al massimo a metà estate), 500 gr di zucchero 3 dl di alcool, mezzo litro di acqua.

Mettere a macerare in un contenitore a chiusura ermetica per qualche giorno una ventina o più delle foglie di alloro ben pulite. Trascorso tale tempo preparare uno sciroppo con lo zucchero e l'acqua, aggiungendo anche le foglie rimanenti. Aggiungere all'alcol lo sciroppo dopo averlo fatto raffreddare. Fare riposare qualche giorno, poi filtrare e imbottigliare, consumando dopo almeno un mese.

### **Ceci al rosmarino**

*800 gr di ceci, due cucchiaini di foglie di rosmarino, una cipolla media, sale, pepe, olio.*

Dopo una notte passata a bagno in acqua per almeno dodici ore, com'è solito, lessare in poca acqua salata i ceci a fuoco lento fino a cottura (il tempo necessario può variare in base a diversi fattori). Scolarli e tenerli a parte, mentre in un tegame si fa imbiondire in poco olio un trito di cipolla. Quando la cipolla è quasi dorata aggiungere un trito fine di foglie di rosmarino, mescolando per un minuto, e poi ancora i ceci scolati facendo insaporire. Servire caldi come contorno, con un filo di ottimo olio a crudo, e non senza aver prima spolverato con pepe macinato al momento..

### **Liquore al dragoncello**

*1 mazzetto di dragoncello, due bastoncini di vaniglia, 500 gr. di sciroppo di zucchero, 1 litro di acquavite o di alcol.*

Mettere a macerare in un contenitore a chiusura ermetica nell'acquavite o nell'alcol il dragoncello e la vaniglia per un tempo variabile da pochi giorni a qualche settimana (i risultati sono leggermente diversi). Trascorso tale tempo preparare uno sciroppo con zucchero e acqua (il minimo per sciogliere lo zucchero se utilizzate l'acquavite, in rapporto invece di 1,2 o 1,3 litri per 1 litro di alcol nell'altro caso). Aggiungere lo sciroppo all'alcol, fare riposare qualche giorno, poi filtrare e imbottigliare, consumando dopo qualche settimana ancora.

### **Pomodori ripieni alla santoreggia**

*4 pomodori grossi, 200 g di fontina o altro formaggio di montagna che si fonde facilmente, due acciughe salate diliscate, due cucchiaini di santoreggia, due cucchiaini di prezzemolo, 1 mazzetto di erba cipollina, olio extravergine d'oliva, sale.*

Tagliare a metà i pomodori e svuotarli mettendo a parte la polpa. Tritare insieme a questa il prezzemolo, la santoreggia, l'erba cipollina e le acciughe. Unire al trito la fontina tagliata a piccoli dadini e riempire con esso i pomodori. Disponerli su una teglia ben oleata versando sopra un poco olio e passare in forno già caldo a 150° gradi per non più di mezzora. Si possono anche consumare freddi.

### **Salsa Escoffier**

*Maionese (anche pronta), ramolaccio o altre erbe simili, un ciuffo di cerfoglio e uno di prezzemolo.*

Mescolare con cura alla maionese il trito fine di ramolaccio, cerfoglio e prezzemolo. La salsa si abbina a molte preparazioni.

### **Sale alle erbe**

*Timo, origano, salvia ed eventualmente anche altre piante aromatiche; sale grosso.*

Unire al sale le erbe secche. Ridurre tutto in polvere con l'aiuto di un frullatore e utilizzare in luogo del solo sale quando serve per aromatizzare carni, pesce, acqua di cottura e quant'altro.

### **Tagliatelle con rucola e finocchio selvatico**

*350 g di tagliatelle, anche all'uovo, un mazzetto di rucola, un mazzetto di foglie di finocchio selvatico, una manciata di pomodorini tipo Pachino, una cipolla media, peperoncino q. b., olio extravergine di oliva, sale.*

Mettete sul fuoco l'acqua per la pasta e al bollore aggiungere un mazzetto abbondante di tenera rucola. Dopo cinque minuti scolare la rucola conservando e rimettendo sul fuoco l'acqua di cottura. Mentre l'acqua torna a bollore e cuoce la pasta, ripassare per cinque minuti la rucola in una capiente padella insieme a una cipolla tritata finemente, una decina di pomodorini tipo Pachino, olio e un po' di peperoncino. Aggiungere un minuto prima di completare il ripasso della rucola anche le foglie del finocchio selvatico (le lacinie) ben tritate. Scolare al dente la pasta e finire la cottura nella padella facendo insaporire per bene. Se piace, aggiungere grana grattugiato, ma rischia di nascondere profumi e sapori delle erbe.