

Le ricette in bianco non mostrano il testo di ingredienti e preparazione perché pur facendo parte del nostro data base sono inserite in lavori specifici aventi finalità editoriali attualmente in corso, e quindi non ci sembra rispettoso riportarle in anticipo sul sito. Queste ricette saranno comunque presenti in questa sezione non appena possibile. Nel frattempo chiunque ne avesse bisogno per qualsiasi uso può contattarci e provvederemo, senza alcun aggravio se per iniziative non commerciali, a inviargliele via mail.

***Daucus carota* - Carota selvatica**

Carote selvatiche con purea di fave e tarassaco



Frittata di carota selvatica

Frittelle di carota selvatica

***Diplotaxis tenuifolia* (anche *D. muralis*, *D. eruroides*, *D. crassifolia*) - Ruchetta o rughetta selvatica (le ricette proposte possono essere realizzate in buona parte con la rucola coltivata (*Eruca sativa*), simile nel gusto e ormai quasi soppiantata dalla specie più "selvatica" nell'uso comune (anch'essa ormai ampiamente coltivata). In molti casi le specie sono intercambiabili e quindi si rimanda anche**

all'Eruca sativa. Il sapore di quest'ultima specie, soprattutto se molto tenera, è tuttavia decisamente meno piccante della ruchetta).

Fettuccine con rughetta e finocchio selvatico

Frittata con ruchetta 1

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.

Frittata con ruchetta 2

Orata alle erbe aromatiche

Pasta alla rucola selvatica

Pasticcio di carote, patate e ruchetta

Pesto di rucola selvatica

Salsa di ruchetta 1

200 g di rucola, una noce di burro, ½ l di latte, sale e pepe

Sbollentare la ruchetta in acqua salata per qualche minuto. Scolare, lasciare asciugare e frullarla. Sciogliere il burro in un padellino e aggiungere il frullato e il latte. Fare addensare, aggiungendo un cucchiaino di farina se necessario e aggiustando di sapore con sale e pepe. Serve ad accompagnare carni o anche solo, aggiungendo del formaggio grattugiato, come condimento per una pastasciutta.



Salsa di ruchetta 2

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, sguosciate 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 cucchiari di pesto a piacere.

Dipsacus fullonum - Scardaccione

Scardaccione in pastella*

Giovani cespi e tenere foglie di scardaccione, farina e altri ingredienti per una pastella, olio extravergine di oliva

Dopo aver ripulito per bene i giovani cespi e le foglie dalle spine e dalle parti coriacee, lessare le parti buone dello scardaccione in abbondante acqua salta. Si possono così passare a grossi pezzi in una pastella preparata a piacere e friggere nell'olio bollente, o si possono spezzettare e mescolare alla pastella e friggere a cucchiaiate. Simile come sapore ai cardi, si servono indorati e tiepidi, come ottimo antipasto rustico.

** Ricetta tipica siciliana, Scordu a pastetta*

Scardaccione per contorno