

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.

Echium vulgare - Viperina

Frittelle di erba viperina

Diverse foglie integre di erba viperina, uova q. b., farina q. b., sale, acqua

Sbollentare in acqua salata le foglie tenere di viperina. Preparare nel frattempo una pastella con acqua, uova e farina. Le foglie ben scolate si possono passare a grossi pezzi nella pastella e friggere nell'olio bollente, o si possono spezzettare e mescolare alla pastella e friggere a cucchiaiate. Servire tiepide come antipasto.



Minestra primaverile alle erbe

Minestrone all'erba viperina

Equisetum spp. (E. arvense ed E. telmateia) - Equiseto, coda cavallina

Frittata con equiseto

Equiseto al burro

Polpette di equiseto

Eruca sativa - Rucola (le ricette proposte possono essere realizzate in buona parte con la ruchetta - Diplotaxis tenuifolia e specie simili - simile nel gusto e ormai più frequente nell'uso comune (anch'essa oramai ampiamente coltivata). In molti casi le specie sono intercambiabili e quindi si rimanda anche alla Diplotaxis tenuifolia. Il sapore di



quest'ultima specie è tuttavia decisamente più piccante di quello della rucola).

Gnocchi al pesto di rucola

Per 4 persone: 800 g di gnocchi di patata, un mazzetto di rucola, un rametto di basilico, 60-80 g di noci e pinoli complessivamente, un ciuffo di prezzemolo, uno spicchio d'aglio, un pizzico di peperoncino, formaggio pecorino grattugiato q. b., olio di oliva extravergine, sale q. b.

Condire gli gnocchi di patate, acquistati o preparati in casa come d'uso, con la salsa alla rucola lessati con la seguente salsa ottenuta frullando insieme le erbe con l'olio, i pinoli, le



noci, il pecorino, il peperoncino e un pizzico di sale.

Insalata alla rucola

Penne alla rucola

Pesto di rucola

50 g di tenere foglie di rucola (più sono giovani e tenere e senza gambi coriacei e meno piccante e amaro risulterà il pesto), 30 g di mandorle spellate (sostituibili con pinoli o noci), 50 g di parmigiano (anche a metà con pecorino, se piace), olio extravergine di oliva, un piccolo spicchio aglio.

Sciacquare bene la rucola e farla asciugare su un canovaccio. Con l'aiuto di un elettrodomestico da cucina preparare il pesto tritando il più fine possibile, insieme, le foglie, l'aglio, le mandorle il formaggio grattugiato, avendo cura di aggiungere un pizzico di sale e a filo, fino alla consistenza voluta, l'olio extravergine di oliva. Utilizzare il pesto per condire pastasciutte ma anche per tartine, salse di accompagnamento, ecc.

Seppioline alle erbe di campo

Torta salata alla rucola