

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.

Nasturtium officinale - Crescione

Frittata al crescione 1

Frittata al crescione 2

6 uova, una manciata abbondante di crescione, 100 g di pancetta a dadini (in alternativa prosciutto o salsiccia), un paio di cucchiari di farina, eventuali altre erbe aromatiche dal profumo delicato (timo, maggiorana), latte q. b., olio extravergine di oliva, sale e pepe q. b.

Lavare per bene le foglie del crescione e farle asciugare (spezzare le più grosse). In una padella fare rosolare la pancetta e togliere dal fuoco. Sbattere le uova unendovi la farina stemperata con un po' di latte, aggiustare di sale e di pepe e aggiungere le foglie di crescione e la pancetta mescolando ancora un po'. Versare il composto preparato nell'olio caldo in padella (utile usare una di quelle padelle apposite per frittate) e far cuocere da entrambi i lati.

Insalata all'acetosa e crescione

Insalata di crescione

Insalata di crescione e melanzane

Insalata di crescione ed altre erbe

Minestra al crescione

Purè al crescione

Risoto de ciupese

Zuppa di primavera

100 g di tenere punte di ortica, 100 g di cime di luppolo, pomodorini tipo Pachino q. b., 100 g di pancetta a dadini, una cipolla, quattro uova, due grosse patate, peperoncino q. b., semi di

finocchio q. b., un l di brodo vegetale, olio extravergine di olivo, aglio

Fare rosolare nell'olio in un tegame la pancetta a dadini e il trito fine di una cipolla, spolverando con peperoncino in polvere secondo il gusto personale. Aggiungere le ortiche ortica e i germogli di luppolo tritati grossolanamente, qualche pomodorino tipo Pachino senza buccia, i semi di finocchio e aggiustare di sale e di pepe, lasciando insaporire per cinque minuti. Aggiungere ora un litro di brodo vegetale e cuocere ancora per una mezzora. Qualche minuto prima di spegnere il fuoco unire le foglie del crescione tritate anch'esse grossolanamente, un paio di grosse patate lessate a parte e schiacciate. Amalgamare bene la zuppa e affogarvi quattro uova. Non appena queste saranno rapprese togliere dal fuoco e aggiungere il parmigiano o il grana grattugiato. Servire la zuppa con bruschette tradizionali, sfregate con l'aglio e spennellate d'olio.

