

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.

## **Opuntia ficus-indica - Ficodindia**

### **Mostarda di fichidindia\***

1 kg di fichidindia, 100 g di farina 00, 200 g di mandorle, noci e nocciole tostate, la buccia grattugiata di arance e mandarini, cannella.

*Pulire molto bene delle spine i fichidindia, eliminando le estremità con la corona. Tagliarli a metà e metterli a cuocere con la buccia nel loro sugo di cottura per un quarto d'ora circa. Fare raffreddare il composto e passarlo al setaccio per togliere i noccioli. Rimettere il succo ottenuto sul fuoco aggiungendo a poco a poco la farina e mescolando spesso. Togliere dal fuoco quando il composto è ridotto a una sorta di gelatina. Versare in piattini o altri contenitori semipiani, cospargendo con un trito di noci, nocciole e mandorle tostate. Si può ancora decorare con cannella in polvere, o la buccia verdastra di arance e mandarini.*

*\* Versione della preparazione tipica siciliana*

**Origanum heracleoticum - Origano meridionale (Vale ovviamente anche per l'Origanum vulgare, origano comune, ma in considerazione dell'aroma decisamente più accentuato del primo si consiglia di utilizzare nelle ricette quello meridionale, utilizzato del resto ovunque, specie se essiccato e polverizzato)**

### **Carne alla pizzaiola**

Per 4 persone: 800 g di carne a fettine, 400 g di polpa di pomodoro densa, qualche picchio d'aglio, 100 g di pecorino fresco (se piace), abbondante origano secco in "polvere"; olio extra vergine di oliva, sale e pepe q. b.

*In una capiente padella soffriggere l'aglio secondo il gusto (velocemente col ricavato da uno spremiaglio o rimuovendo alla doratura gli spicchi). Aggiungere la carne coprendo con la polpa di pomodoro. Aggiungere, se piace, il pecorino affettato sottilmente e spolverare di abbondante origano. Girare la carne alla prima*



*coloritura, aggiungendo quanto basta di sale e pepe. Cuocere a fuoco lento e coperto per una quindicina di minuti e servire.*

### **Salmoriglio all'origano (preparazione tipica siciliana)**

Sei cucchiaini di extravergine di oliva, poco succo di limone, abbondante origano meridionale. A piacere aglio, pepe e qualche goccia di acqua per stemperare. Le dosi vanno incrementate a seconda del numero dei commensali e della carne da aromatizzare

*Battere per una trentina di secondi con una forchetta in una terrina tutti insieme l'olio, il succo di limone, abbondante origano meridionale e un pizzico di sale, amalgamando per bene questo intingolo eccezionale. Alla base si può aggiungere a piacere e secondo l'uso, qualche goccia di acqua per diluire il sapore, oppure un pizzico di pepe e/o dell'aglio tritato per intensificarlo. Ottimo da versare sopra bistecche e altre carni alla*



*brace, sia durante la cottura (spennellando) o subito dopo, o per costituire la base su cui appoggiare la carne stessa nei piatti di portata. L'uso ideale vuole che la carne venga spennellata con rametti fioriti secchi di origano durante la cottura.*

### **Zucchini col regamo**

### ***Origanum majorana* - Maggiorana**

#### **Bruschette alla maniera della Tolfa**

Pane della Tolfa raffermo, lardo possibilmente locale, maggiorana, aglio e peperoncino.

*Preparare un battuto di lardo, aglio, maggiorana e peperoncino. Stenderlo sulle fette di pane ben tostate.*

### **Pastasciutta alla vitalba e maggiorana**

### **Ricotta agli aromi**

### **Vitello alla maggiorana**

***Oxalis acetosella* – Acetosella**  
*(alcune ricette possono essere eseguite anche con l'*Oxalis pes-caprae*, di cui si possono utilizzare le foglie e soprattutto gli steli)*

### **Insalata all'acetosella**

### **Salsa agrodolce all'acetosella**

### **Salsa brusca**

Due manciate abbondanti di acetosella; 250 g di yogurt; quanto basta di sale, pepe, zucchero e acqua

*Passare al mixer le foglie di acetosella con lo yogurt, aggiustando il sapore voluto con sale, pepe e zucchero, e allungando con pochissima acqua se è il caso. È possibile aggiungere ancora un trito a mano di foglie di acetosella per esaltare il sapore. Con la salsa ottenuta accompagnare insalate, carni o pesce al vapore.*

