

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.

**Urtica species – Ortica** (oltre all'*Urtica dioica*, la più usata, si utilizzano in cucina anche l'*U. urens* e l'*U. membranacea*)

## **Besciamella all'ortica**

Ricetta sul sito amico di Annalisa Malerba <https://passatotralemani.wordpress.com/>

## **Cannelloni all'ortica**

## **Crema di ortiche 1**

## **Crema di ortiche 2**

## **Fettuccine verdi alla malva**

Regolare le dosi in base ai commensali e al gusto personale. Cime di ortica q. b. per rendere verde la pasta (per questa: farina, uova e un pizzico di sale), una manciata più o meno abbondante di tenere foglie di malva, una fetta di prosciutto crudo, burro q. b., olio extravergine di oliva, un pizzico di peperoncino in polvere, pepe e sale q. b.

*Cuocere rapidamente le ortiche, scolarle, strizzarle e tritarle finemente al mixer. Aggiungerle alla farina e alle uova e preparare una pasta di giusta consistenza da cui ricavare una sfoglia da ritagliare in forma di fettuccine. Sbollentare le foglie di malva, scolarle bene e tagliarle a listerelle. In una padella soffriggere in olio e burro il trito di cipolle, unendo poi il prosciutto crudo tagliato a piccoli cubetti. Aggiungere la malva, allungando se serve con poca acqua calda della bollitura, aggiustando di sale e di pepe e, se piace, aggiungendo anche un pizzico di peperoncino in polvere. Cuocere le fettuccine, scolarle e farle insaporire per bene in padella prima di servire.*

## **Fregoloz di erbe selvatiche**

## **Frittata alle ortiche 1**

## **Frittata alle ortiche2**

## **Frittata con erbe**



## Frittata con le ortiche e prosciutto

## Frittata con le ortiche e soppressa

## Gnocchi alle erbe

### Gnocchi alle ortiche

500 g di punte di ortica, 600 g di patate, 300 g di farina, due uova, burro e salvia q. b., parmigiano grattugiato

*Lessare brevemente le foglie di ortica in abbondante acqua salata, scolarle, strizzarle e tritarle finemente. Nel frattempo lessare le patate, pelarle, passarle nello schiacciapatate e poi unirle insieme alla farina e alle foglie di ortica, aggiungendo le uova e aggiustando di sale. Impastare fino ad ottenere un composto omogeneo, ricavandone gli gnocchi come d'uso. Lessare gli gnocchi in acqua bollente e salata, scolandoli non appena vengono a galla. Servire condendo con burro e salvia e abbondante parmigiano grattugiato.*

## Gnocchi di ortica al luppolo

### Gnocchi di ortica e borragine

150 g di germogli d'ortica, 150 g di borragine, 800 g di patate, 700 g di cipolle, 200 grammi di farina, 100 g di burro, 3 uova, una fetta di toma, pane grattugiato, noci tritate

*Lessare, sbucciare e schiacciare le patate. Nel frattempo sbollentare le erbe, scolarle e strizzarle, tritandole per bene, e tagliare a piccoli cubetti la toma. Soffriggere a fuoco lento le cipolle tritate finemente in poco burro. Impastare con la farina e le uova come per la preparazione di normali gnocchi, unendovi le erbe trite. Con il composto così ottenuto fare dei piccoli gnocchi e cuocerli in acqua salata. Scolarli e riporli man mano in una teglia imburrata, cospargendoli a ogni strato con le cipolle rosolate, burro fuso e dadini di toma. Cospargere l'ultimo strato di pangrattato e noci tritate. Gratinare in forno e servire ben caldo.*

*\*Ricetta adattata da tipica preparazione dell'Alta Val Susa*

## Gnocchi di ortiche e ricotta

### Lasagne alle ortiche 1

### Lasagne alle ortiche 2

1kg di cime di ortica, 100 g di pancetta a cubetti, una cipolla media; q. b. di grana o parmigiano grattugiato; uova, farina, olio e sale q. b. per la preparazione casalinga delle lasagne; farina, burro e latte per una tradizionale besciamella (eventualmente aromatizzata con noce moscata o altro)

*Preparare le lasagne come consueto (con farina, uova, un cucchiaio di olio e un pizzico di sale) o acquistare quelle già pronte. Precuocerle o altrimenti seguire le istruzioni. Nel frattempo lessare per un paio di minuti le ortiche in acqua bollente salata, scolarle e strizzarle per bene. In una padella rosolare la pancetta tagliata a listerelle e un trito fine di cipolla, poi aggiungere le ortiche e*



*aggiustare di sale e di pepe, mescolando per insaporire. A parte preparare la besciamella come d'uso. In una teglia imburata mettere fino ad esaurimento le lasagne alternate con uno strato di ortiche insaporite e mescolate con besciamella e spolverate con un po' di formaggio. Guarnire l'ultimo strato di lasagne con ortiche mescolate a besciamella abbondante e spolverare generosamente con il formaggio grattugiato. Far cuocere in forno a 180-200° per circa 45 minuti, fino al formarsi di una crosta dorata.*

**Lattuga alla romana**

### **Marmellata di ortiche**

Ricetta sul sito amico di Annalisa Malerba <https://passatotralemani.wordpress.com/>

**Minestra dei prati**

**Minestra di malva e piantaggine**

**Minestra di ortiche**

**Minestra primaverile**

**Orzo e ortiche**

**Palline di ortiche fritte**

**Pane alle ortiche**

**Passato di erbe selvatiche**

**Pasta fresca alle ortiche**

**Pasta, *tofu* e ortiche**

**Pasticcio di erbe selvatiche**

### **Polpette di ortica**

Ricetta sul sito amico di Annalisa Malerba <https://passatotralemani.wordpress.com/>

**Ripieno vegetariano per ravioli**

***Risoto de ciupese***

**Risotto all'ortica 1**

## Risotto all'ortica 2

### Risotto all'ortica 3

100 g di punte e foglie tenere di ortiche, 350 g di riso per risotti, parmigiano o grana grattugiato q. b., una piccola cipolla, olio extravergine di oliva, farina, una tazzina di latte, una noce di burro

*Tritare le ortiche e farle rosolare nell'olio in un tegame insieme a qualche stelo tritato di erba cipollina e a un trito fine di cipolla. Passare una parte del soffritto al frullatore aggiungendo un cucchiaio di parmigiano o grana grattugiato, uno di farina e mezza tazza di latte. Cuocere il riso come un normale risotto utilizzando parte della base rimasta, aggiungendo di tanto in tanto del brodo vegetale caldo. A metà cottura unire il composto frullato al riso e alla fine mantecare come d'uso con parmigiano o grana grattugiato e burro (o panna da cucina)*



## Risotto alle ortiche e pecorino

## Risotto con il pesto di ortiche

## Risotto di ortiche alla toscana

## Salatini con ortiche e luppolo

## Salsa al pesce affumicato

## Salsa di rughetta

## Sfoglia all'ortica

Ricetta sul sito amico di Annalisa Malerba <https://passatotralemani.wordpress.com/>

## Spaghetti all'ortica

### Strangolapreti alle ortiche

200 g o poco più di pane raffermo, 400 g di ortiche, 2 uova, farina di frumento, pangrattato, formaggio grana grattugiato, 1-2 bicchieri di latte, burro, alcune foglie di salvia

*Lessare brevemente in pochissima acqua o al vapore le cime d'ortica. Scolarle, strizzarle e tritarle. Nel frattempo bagnare il pane con un po' di latte, aggiungere le uova, qualche cucchiaio di farina, del pangrattato, le ortiche tritate, aggiustare di sale e amalgamare il tutto in un composto uniforme. Aiutandosi con un cucchiaio con un bagnato staccare dall'impasto dei grossi gnocchi e versarli pochi alla volta nell'acqua bollente salata, scolandoli con una schiumarola non appena vengono a galla. Servirli caldi, conditi con grana grattugiato e burro fuso alla salvia.*

*\*Ricetta adattata dal Museo gastronomia di Montebruno*

**Sugo all'ortica**

**Tagliatelle alle erbe**

**Torta salata alle ortiche**

**Tortellini verdi con borragine**

**Zuppa contadina alle ortiche**

**Zuppa di erbi**

**Zuppa di ortiche 1**

**Zuppa di ortiche 2**

300 g di cime di ortica, due grosse patate, una cipolla, uno spicchio d'aglio; q. b. di un ricco brodo vegetale, olio extravergine di oliva, sale e pepe

*In un tegame soffriggere nell'olio un trito fine cipolla e aglio. Aggiungere la patata tagliata a dadini e le ortiche e fare insaporire aggiustando di sale e di pepe. Aggiungere il brodo e cuocere a lungo, finché le patate non risulteranno quasi disfatte. Servire con crostini.*

**Zuppa di piantaggine e ortiche**

**Zuppa di radicchio selvatico e ortiche**

**Zuppa di trinciarella e ortica**

**Zuppa d'imbroi** (ricetta tipica comasca)

**Zuppa primavera**