

Ajucche – *Phyteuma ovatum* e altre species

*Il termine che usiamo è prettamente locale, piemontese, per via della preparazione più conosciuta. Diverse sono le specie dello stesso genere che possono essere utilizzate, come ad esempio *P. orbiculare*, *P. spicatum* e *P. Michelii**

Zuppa di ajucche*

Mazzetti abbondanti di ajucche, fette di pane rustico, un trito di erbe aromatiche, toma piemontese q. b., brodo di carne q. b., parmigiano o grana grattugiato q. b., lardo q. b., olio extravergine di oliva

Fare stufare per bene le ajucche in poco olio e nel lardo in un tegame. Imburrare una teglia e disporvi uno strato di fette di pane rustico, con sopra uno strato di erbe, fettine di toma piemontese e una spolverata di parmigiano o grana grattugiato. Continuare così con altri strati fino a disponibilità. Sull'ultimo strato aggiungere un trito di erbe aromatiche e bagnare il tutto con un buon brodo. Passare in forno caldo finché la zuppa non si è asciugata e risulta dorata.

**Piatto tipico canavesano*

Alliaria - *Alliaria petiolata*

Crema alle erbe

Una manciata abbondante di tenere foglie di alliaria, olio extravergine di oliva, sale.

Lavare molto bene le foglie, strizzarle e passarle al mixer aggiungendo dell'ottimo olio extravergine di oliva e un pizzico di sale. È possibile ovviamente sperimentare a piacere l'aggiunta di altri ingredienti per ottenere pesti e creme diverse. La crema base può comunque condire pastasciutte (fresche, tipo tagliolini) o può essere usate per stuzzichini e per accompagnare aperitivi. Fare riposare un po' prima di usarla.

Amaranto - *Amaranthus retroflexus*

Zuppa all'amaranto

200 g di foglie di amaranto, due porri, 400 g di zucca (con la buccia), olio extravergine d'oliva, sale, pepe, grana o parmigiano grattugiato, pane abbrustolito

Cuocere a forno la zucca, tagliata in grossi pezzi e volendo, per risparmiare tempo, con buccia e i semi. Cuocere nel frattempo l'amaranto in un tegame per un quarto d'ora, in poca acqua o brodo (non oltre il doppio delle foglie). aggiungere i porri affettati a strette rondelline e la polpa della zucca ricavata dalla cottura in forno, aggiustando con sale e pepe e allungando con acqua o brodo caldo se serve. cuocere ancora per una ventina di minuti, mescolare nel tegame aggiungendo il formaggio grattugiato e l'olio a crudo e servire nei piatti versando su pane abbrustolito.

Asparagi selvatici - *Asparagus acutifolius* e altre specie alimentari dello stesso genere

Per gli asparagi più delicati e sottili nelle ricette si trova a volte anche il termine asparagina.

Crema di asparagi

Asparagi, besciamella o panna da cucina

Lessare gli asparagi e poi frullarli con olio e sale ed un po' di besciamella oppure di panna da cucina. Spalmare la crema ottenuta sul pane tostato o su bistecche ai ferri

Minestra di asparagina

150-200 g di quadrucci o altra pasta per minestre, un litro di brodo leggero, due uova, una piccola noce di burro, parmigiano, sale

Pulire l'asparagina, eliminare la parte dura dei gambi e cuocere le punte in poca acqua, sale e burro, scolandole quando sono ancora al dente. Portare a bollore il brodo e unire le punte di asparagina e i quadretti. Prima di servire mescolare al brodo le uova precedentemente sbattute con il parmigiano grattugiato.

Orzo agli asparagi di pineta

Orzo, scalogno, asparagi di pineta, vino bianco, brodo vegetale, burro, olio

Ammollare l'orzo per 4 o 5 ore e poi scolarlo. Preparare un battuto di scalogno e soffriggerlo in padella con olio, aggiungendo gli asparagi tagliuzzati e l'orzo e lasciando poi insaporire, riducendo con poco vino bianco. Unire poco alla volta il brodo vegetale facendolo assorbire e portare a cottura. Mantecare infine con olio e burro.

Bardana - *Arctium lappa*

Zuppa di bardana

Un porro, guanciale o salsiccia, radice, fusto e piccioli di bardana, cipolla

Rosolare il porro, la cipolla e il guanciale tagliato a dadini; aggiungere acqua calda q. b. e la bardana a pezzetti; disporre nel piatto fette di pane strofinato con l'aglio e a cottura ultimata versarvi sopra la zuppa.

Bieta selvatica – *Beta vulgaris* e *B. vulgaris subsp. maritima*

Molti sono i nomi locali con cui le piante sono indicate nelle ricette.

Borlotti alle bietole selvatiche

400 g di fagioli borlotti, 300 g di bietole selvatiche, 200 g di polpa di pomodoro pronta, qualche spicchio di aglio, pepe e/o peperoncino in polvere, olio extravergine di oliva

In un tegame fare rosolare nell'olio l'aglio (da togliere quando avrà preso colore, se non piace). Aggiungere i pelati facendo cuocere con il coperchio per qualche minuto. Aggiungere ora i fagioli e le bietole che avrete lessato a parte in acqua salata, avendo cura di sminuzzare queste ultime grossolanamente e di versare anche qualche mestolo dei brodi di cottura. Aggiustando di sale e di pepe e, se piace, aggiungere del peperoncino in polvere. Portare all'ebollizione e far cuocere ancora per qualche minuto, fino alla consistenza che preferite. Servire tiepido.

Minestra di bietole selvatiche*

Bietole selvatiche q. b., una fetta di prosciutto, pasta all'uovo q.b., una cipolla, olio extravergine di oliva, passata di pomodoro, pisellini (opzionali).

Fare soffriggere in poco olio in un tegame la cipolla tritata finemente. Aggiungere il prosciutto tagliato a dadini sottili e le bietole tritate. Aggiungere un po' di passata di pomodoro, acqua quanto basta e, a cottura, aggiustando eventualmente di sale, della pasta all'uovo fresca, corta o spezzettata in modo irregolare. Portare a cottura la pasta, facendo riposare prima di servire. Volendo si possono aggiungere prima della pasta dei pisellini molto teneri.

**Ricetta piemontese inviataci dalla sig.ra Cristiana Betti del [Vivaio delle Naiadi](#) (Vidracco, TO)*

Zuppa di bietole selvatiche

Bietole selvatiche secondo i commensali, olio extravergine di oliva, crostini di pane.

Far cuocere le foglie freschissime delle bietole in poca acqua salata e a cottura aggiungere dell'ottimo olio extravergine di oliva. Servire in tavola come zuppa, molto calda e accompagnata da crostini o del buon pane indurito.

Zuppa di fagioli con bietole selvatiche

Olio extra vergine, una costa di sedano, una carota, una cipolla, uno spicchio d'aglio, 700 g di bietole selvatiche, 500 g di fagioli borlotti lessati, brodo vegetale, semi di finocchio, 100 g di pancetta o guanciale a dadini

Fare imbiondire per qualche minuto in poco olio extra vergine di oliva una costa di sedano, una carota e uno scalogno tritati finemente, unitamente a uno spicchio d'aglio e alla pancetta o al guanciale. Aggiungere 3-4 mestoli di brodo vegetale, 700 g di bietole selvatiche sminuzzate e portare a ebollizione. Unire 500 g di fagioli borlotti già lessati e lasciare cuocere fino alla cottura delle bietole. Servire la zuppa in una scodella, sopra delle fette di pane precedentemente sfregate con aglio e tostate. Completare con un filo d'olio extra vergine di oliva a crudo e una spolverata di semi di finocchio.

Borragine - *Borago officinalis*

Crema con fiori di borragine

Una manciata di fiori di borragine (solo i petali azzurri), 2 porri, 2 scalogni, 2 patate, 3 zucchine, alcune foglie di sedano verde, 1 tazza di yogurt intero, 2 tazze di latte, sottilette o fette sottili di fontina, un trito di erba cipollina, fette di pane tostato.

Affettare i porri e gli scalogni, sbucciare e tagliare a pezzetti due grosse patate e tre zucchine medie, lavare e tagliare alcune foglie di sedano verde. Mettere tutte le verdure in una pentola, salare, coprire a filo con acqua e portare ad ebollizione. Cuocere per una ventina di minuti e poi frullare il tutto. Rimettere il passato sul fuoco e aggiungere una tazza di yogurt intero e due tazze di latte, salare e portare ad ebollizione. Cuocere dolcemente per qualche minuto. Mettere in ogni piatto una o due fette di pane leggermente tostato, una sottiletta o una fetta di fontina, versare sopra la crema e cospargere con un trito di erba cipollina e con petali di fiori di borragine. Servire ben caldo.

Minestra di borragine

100 g di borragine, 3-4 rametti di levistico, 300 g di carote selvatiche (radici), 100 g di viperina, 1 cipolla, olio extravergine di oliva, sale

Rosolare la cipolla con 1 bicchiere di olio, aggiungere la borragine, la viperina e il levistico spezzettati rimastando spesso. Aggiungere dell'acqua e cuocere a fuoco basso per un'ora. Frullare il composto assieme alle radici delle carote selvatiche. Servire la minestra caldissima, eventualmente con aggiunta di formaggio grattugiato.

Riso con borragine

1 kg circa di borragine, riso 300 g, acqua e sale.

Fare bollire 20 min. circa nell'acqua salata le parti più tenere della borragine ben pulita ed aggiungere il riso nella stessa pentola, calcolando che l'acqua sia sufficiente per rendere il piatto brodosetto. A cottura ultimata condire con olio di oliva a crudo e servire.

Zuppa di borragine

Per 6 persone: 500 g di fave secche senza buccia, 2 kg di borragine, 2 spicchi di aglio, olio, peperoncino

Mettere a bagno le fave la sera prima e poi lessarle in una pentola aggiungendo due spicchi d'aglio. Quando le fave sono stracotte ridurre il tutto a una specie di purea e aggiungere olio e peperoncino secondo il gusto. Durante la cottura delle fave lessare a parte la borragine in acqua salata, scolarla, strizzarla e condire anch'essa con olio e peperoncino. Servire abbinando nel piatto la purea di fave insieme a qualche forchettata di borragine.

Borsa del pastore - *Capsella bursa pastoris*

Minestrone campagnolo

Verdure primaverili dell'orto, comprese quelle a foglie, q. b., rosette tenere e germogli di borsa pastore q. b., pasta cortissima (tipo ditalini), olio extravergine di oliva

Preparare un classico minestrone primaverile con le verdure dell'orto disponibili, aggiungendo in abbondanza. A metà cottura aggiungere la pasta corta. Servire caldo nei piatti aggiungendo un filo di ottimo olio extravergine di oliva. Si può anche servire il minestrone con crostini in luogo della pasta.

Buglossa - *Anchusa officinalis*

Crema di buglossa e silene alba

300 g di buglossa, 100 g di silene alba, alcune grosse patate, uno scalogno, aglio, la polpa di un pomodoro, semi di finocchio, peperoncino, fette di pane rustico, parmigiano o grana grattugiato, olio extravergine di oliva

Fare rosolare nell'olio in un tegame un trito fine di scalogno e uno spicchio d'aglio (da togliere non appena prende colore). Aggiungere la polpa di un pomodoro e le erbe già sbollentate a parte, qualche seme di finocchio e un pizzico di peperoncino, aggiustando di sale e di pepe e facendo insaporire. Aggiungere ora le patate lessate a parte e schiacciate e un po' di acqua di cottura delle erbe, fino a ottenere la densità preferita. Continuare la cottura per qualche minuto per fare amalgamare bene la crema. Versare nei piatti, aggiungere una spolverata di parmigiano o grana grattugiato, e servire con bruschette preparate all'aglio e olio.

Buon Enrico - *Chenopodium bonus-Henricus*

Comune anche i termini farinaccio e spinacio selvatico o di montagna, oltre a nomi locali.

Zuppa di òrapi e fagioli

600 g di òrapi, 400 g di fagioli, aglio, 100 g di pancetta, peperoncino, crostini di pane

Lessare a parte gli òrapi e i fagioli, conservando le rispettive acque di cottura. Soffriggere per qualche minuto in un largo tegame, possibilmente di coccio, alcuni spicchi d'aglio (meglio se rosso) schiacciati e la pancetta tagliata a dadini. Versare gli òrapi e parte della loro acqua di cottura, insaporendo con il peperoncino e portando ad ebollizione. Versare alla fine i fagioli con un bicchiere della loro acqua di cottura. Cuocere ancora qualche minuto, rendere la zuppa omogenea e servire nei piatti sopra crostini di pane preparati a bruschetta.

** Adattamento da ricetta tipica abruzzese*

Castagne - *Castanea sativa*

Minestra di castagne

700 g di castagne, una cipolla, un gambo di sedano, uno spicchio d'aglio, due foglie di alloro, due cucchiaini di burro, mezzo bicchiere di panna, un litro d'acqua, sale e pepe.

Lessare le castagne e, dopo averle pelate, passarle al setaccio. Unirle a un soffritto di cipolla, sedano, aglio e alloro. Coprire con l'acqua e fare bollire lentamente. Togliere l'aglio e l'alloro e aggiustare di sale. Prima di portare in tavola aggiungere la panna e una macinata di pepe

Zuppa di ceci e castagne

250 g di castagne, 200 g di ceci, 100 g di passata di pomodoro, uno spicchio d'aglio, prezzemolo, pane casereccio, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Ammollare i ceci in acqua fredda per 24 ore. Scolarli, sciacquarli e metterli in una pentola di terracotta, coperti d'acqua. Cuocere a lungo coperto a fuoco lento; poi scolare, conservando l'acqua. Arrostitire le castagne, pelarle e ridurle a pezzetti. In una padella far saltare nell'olio le castagne con un battuto di

prezzemolo, aggiungere il pomodoro e dopo qualche minuto anche i ceci. Aggiungere il pomodoro e dopo qualche minuto anche i ceci. Aggiungere l'acqua di cottura dei ceci e cuocere ancora un'ora. Regolare di sale e pepe. Servire caldissimo sulle fette di pane abbrustolito

Cicoria - *Cichorium intybus*

Crema alla cicoria

200 g di foglie di cicoria, due manciate di fiori di cicoria, due patate medie, due carote, un gambo di sedano, una cipolla, uno spicchio d'aglio, rosmarino, tre sottilette, una noce di burro, brodo di pollo, parmigiano grattugiato, crostini, olio

Lavare bene la cicoria. Tagliare a tocchetti le patate, le carote e il gambo di sedano. Tritare grossolanamente una cipolla e uno spicchio d'aglio, e farli rosolare nell'olio e nel burro. Unire prima del rosmarino e poi aggiungere tutte le verdure. Coprire con brodo di pollo o carne e cuocere a fuoco basso per 40 minuti. Passare poi al mixer e rimettere sul fuoco, unendo tre sottilette e mezzo bicchiere di latte e aggiustando di sale e pepe. Cospargere con molto parmigiano e mescolare. Servire con crostini e decorare con qualche fiore di cicoria.

Minestra maritata semplice

Un kg di cicoria selvatica, 150 g di lombo di maiale con parte grassa, 100 g di salsiccia di maiale, 40 g di grana grattugiato, due dadi di carne, sale, pepe in grani, quattro fette di pane casereccio abbrustolito

Cuocere la cicoria per non più di dieci minuti in acqua leggermente salata immergendola al bollore; scolare e strizzare bene la verdura conservandola al caldo. Porre sul fuoco un litro e mezzo di acqua aggiungendo i dadi e la carne di maiale. Dopo mezzora di bollitura aggiungere la salsiccia, e fare andare fino a cottura. Togliere dalla pentola e tagliare a pezzetti la carne e la salsiccia, rimettendo il tutto subito nel brodo. Unire ora anche la cicoria, regolare di sale e aggiungere pepe macinato fresco, rimescolare bene il tutto e versare la minestra bollente sulle fette di pane.

Zuppa di cicoria

Cicoria, borragine, semi di finocchio, bruschette, aglio, olio extra vergine di oliva grezzo di frantoio, sale

Lessare le verdure e i semi di finocchio in poca acqua bollente leggermente salata. Scolare e strizzare molto bene. Strofinare l'aglio sulle bruschette e condire con olio extra vergine di oliva di frantoio e un pizzico di sale. Stendere le verdure sulle bruschette e gustare.

Zuppa di cicoria

Cicoria in ragione del numero dei commensali, uno spicchio d'aglio, peperoncino q. b., uova in ragione del numero dei commensali, olio extravergine di oliva.

Cuocere in acqua salata per una decina di minuti la cicoria. Nel frattempo soffriggere in un tegame aglio tritato finissimo (o intero per toglierlo quando colorato), olio e peperoncino. Unire la cicoria scolata e mescolando lasciare insaporire aggiustando di sale. Aggiunge acqua calda quanto basta per ricavarne una buona e densa zuppa e al bollore affogarvi le uova, togliendo dal fuoco dopo qualche minuto secondo il gusto.

Zuppa di fave e cicoria

Sei tazze di fave fresche sbucciate, due mazzetti di cicoria, due cipolle, basilico, olio extravergine di oliva, sale.

Lessare le fave e ridurne metà in purea, avendo cura di conservare l'acqua di cottura, nella quale scottare la cicoria. Sul fondo di una pentola fare soffriggere per qualche minuto la cipolla, aggiungendo poi la cicoria, il passato di fave e un po' di acqua di cottura. Alla fine aggiungere le fave rimaste intere, portare a bollore e togliere dal fuoco. Condire con olio crudo e decorare col basilico fresco prima di servire.

Crescione - *Nasturtium officinale*

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.

Crespigno – *Sonchus oleraceus, S. asper* e altre specie e sottospecie del genere

Molti i nomi locali e quelli italianizzati

Vellutata di crespigno

400 g di patate, 300 g di crespigno, un quintino di panna da cucina, un tuorlo d'uovo, un litro di brodo vegetale o brodo leggero di pollo, una noce di burro, 100 g di grana o parmigiano grattugiato, abbondante erba cipollina, sale e pepe q. b.

Sciogliere la noce di burro in un tegame, aggiungere il crespigno e farlo stufare a fuoco moderato per circa un quarto d'ora. Aggiungere il brodo vegetale, unire le patate tagliate a dadini, aggiustare di sale e di pepe e cuocere ancora per una ventina di minuti. Frullare il tutto e poi rimettere sul fuoco, aggiungendo la panna legata col tuorlo e spolverando con abbondante formaggio. Mescolare per bene e versare caldo nei piatti ricoprendo con un trito fine di erba cipollina.

Farinello comune - *Chenopodium album*

Minestra di farinello

100 g di foglie tenere di farinello (*Chenopodium album*), una decina o poco più di foglie di acetosella (*Oxalis acetosella*), una cipolla, prezzemolo tritato, un pugno di fiori i calendula, crostini dorati di pane

Far rosolare brevemente in un tegame un trito fine di cipolla, aggiungendo prima dell'appassimento le foglie di farinello e l'acetosella, anch'esse tritate. Versare nel tegame un litro di acqua calda e cuocere per una mezzora coperto aggiustando di sale e di pepe. Prima di spegnere aggiungere prezzemolo e un pugno di fiori di calendula finemente tritati e un filo di olio extravergine. Servire con piccoli crostini di pane rafferma rosolati nell'olio o nel burro.

Vellutata di erbe rustiche

Aglio ursino, scalogno, farinello, stridoli, ortiche, una patata, brodo vegetale, olio, sale, peperoncino

Lessare per pochi minuti le verdure in acqua leggermente salata. Scolare e ultimare la cottura in un brodo vegetale nel quale aggiungere una patata tagliata a fette sottili per accelerarne la cottura. Passare tutto con mixer a immersione. Se la vellutata risultasse troppo liquida, aggiungere un pò di burro manipolato, amalgamato con un po' di farina. Aggiustare di sale, aggiungere un filo di olio di oliva e servire.

Finocchio selvatico o finocchietto - *Foeniculum vulgare*

Minestra di pane e finocchietto

finocchietto, cipolla, olio, aglio, fagioli, vino bianco, bieta, pastinaca, pane raffermo

fare soffriggere in una pentola e in olio abbondante un trito d'aglio e una grossa cipolla, sottilmente affettata. aggiungere fagioli in abbondanza (borlotti o cannellini), precedentemente lessati e ridotti a purea, e mezzo bicchiere di vino bianco. dopo qualche minuto versare alcuni mestoli d'acqua calda e aggiungere un trito fatto con la bieta, la pastinaca e abbondante finocchietto. salare e a cottura ultimata versare il tutto in un tegame di coccio, sul fondo del quale erano state in precedenza disposte delle fette di pane raffermo da qualche giorno ma di buona qualità. fare riposare la minestra per almeno cinque o sei ore prima di mangiarla. e 'possibile ripassare la minestra in padella con olio e un ulteriore spicchio d'aglio schiacciato. viene segnalato un accoppiamento particolarmente gustoso di questa minestra con cipolla cruda o con olive all'acqua.

Zuppa di finocchietto

Finocchietto, cicoria, vitalba, carciofi, pane, olio di oliva extra vergine

Lessare in poca acqua le giovani foglie di finocchietto insieme ai carciofi tagliati a spicchi sottili e alle parti più tenere di cicoria e vitalba.

A cottura ultimata versare in ogni piatto il brodo con le verdure su pane tostato frantumato in grossi pezzi o tagliato a fettine e condire con olio extra vergine di oliva grezzo.

Luppolo – *Humulus lupulus*

Molti i nomi dialettali, come bruscandoli, luartìs, ecc.

Crema alle cime di luppolo

500 g. patate, germogli di luppolo, 2 dl di panna liquida, sale, pepe

Lessare le patate tagliate a tocchetti aggiungendo per tempo i germogli di luppolo. Frullare il tutto aggiungendo la panna, pepando e aggiustando di sale, e facendo proseguire la cottura a fuoco lento ancora un poco.

Minestra di loartìs

1 l di brodo di verdure, 1 kg circa di loartìs, 300 g di riso, uno spicchio d'aglio, prezzemolo tritato, grana grattugiato, burro, sale.

Lavare i loartìs e scottarli in acqua salata per qualche istante. A parte mettere a cuocere il riso nel brodo e intorno a metà cottura aggiungere i loartìs. Una volta cotta la minestra aggiungervi il prezzemolo tritato e l'aglio schiacciato, una piccola noce di burro, il grana e lasciare riposare per qualche minuto prima di servire.

Minestra di riso con rucola e bruscandoli

Per 10 persone.

300 g di rucola, 300 g di bruscandoli, 1 kg. di riso, 2 dl di Pinot grigio, 2 l di brodo, 1 cucchiaio di aglio tritato, 100 g di cipolla, 250 g di burro, olio d'oliva extravergine, 200 g di parmigiano grattugiato, un goccio cognac, sale, pepe, erbe fresche

Soffriggere la cipolla tritata in olio e 50 g di burro e una volta imbiandita unirvi la rucola e i bruscandoli lessati. Unire ora il riso e bagnarli con il vino bianco. Quando il riso sarà tostato, coprire il tutto con il brodo. Aggiustare di sale, unire l'aglio necessario, una piccola parte di burro e parmigiano. Quando la cottura volgerà al termine togliere dal fuoco, aggiungere un goccio di cognac, mantecare con il burro e il parmigiano restanti, servire il risotto guarnendolo con erbe fresche.

Zuppa di germogli di luppolo

Germogli primaverili di luppolo, fette di pane rustico, burro, brodo, olio, parmigiano grattugiato

Lavare una abbondante quantità di germogli di luppolo, spezzettarli e poi insaporirli in olio e burro, quindi aggiungere il brodo e cuocerli ancora un poco. Distribuire nei piatti fette di pane rustico spolverizzate con parmigiano grattugiato e versarvi sopra la zuppa bollente. Mangiare subito.

Malva - *Malva sylvestris*

*Possano anche essere usate allo stesso modo alcune altre specie, in particolare la più piccola *Malva neglecta**

Brodo alla Malva (vedi sopra Polmonaria)

Crema di verdura alla malva

Una cipolla, una carota, una patata e foglie di malva

Lessare una cipolla, una carota, una patata e foglie di malva in poca acqua.

Una volta cotta la verdura passarla al mixer ed aggiungere un filo di olio crudo ed abbondante parmigiano reggiano grattugiato.

Minestra di riso e malva

3 etti di di fiori e foglie tenere di malva, 1 etto di punte di ortica, 1 etto di germogli di luppolo, 2 etti di riso per minestra, 1 porro, 2 patate, 1 litro e mezzo di brodo, olio, burro, parmigiano.

Rosolare con una noce di burro e un cucchiaio d'olio un porro, le verdure tritate grossolanamente e un paio di patate a pezzetti. Versare nel soffritto un litro e mezzo di brodo di pollo. Cuocere a fuoco dolce per 20 minuti. Aggiungere il riso per minestre e portare a cottura. Prima di togliere dal fuoco unire una noce di burro, abbondante parmigiano grattugiato e, se piace, un tuorlo d'uovo.

Zuppa delicata di malva

500 g di foglie tenere di malva, 1 gambo di sedano, 2 carote, 1 cipolla, 2 zucchine, 2 patate

Preparare un brodo vegetale con le verdure. Sbollentare a parte la malva in acqua non salata. Scolarla e strizzarla molto bene, quindi aggiungerla al brodo vegetale. Frullare il tutto fino ad ottenere una purea della giusta consistenza. Servire la zuppa ben calda con l'aggiunta di dadini di pane tostato.

Margherite - *Leucanthemum vulgare*

Zuppa di margherite

100 g di capolini o di petali di margherite, 1 porro, 1 grossa patata lessa ridotta in purea, mezzo litro di brodo anche di dado, dadini tostati di pane casereccio, olio, sale, pepe

Tritare le margherite, lessarle per una decina di minuti nel brodo. A parte tritare il porro, dorarlo in poco olio ed unirlo alle margherite. Unire la purea di patate. Cuocere per una decina di minuti mescolando. Decorare con una decina di margherite tenute a parte intere. Servire accompagnato con i dadini di pane.

Melissa - *Melissa officinalis*

Pancotto alla melissa

400 g di pane raffermo, foglie di melissa (abbondare), 2 l di brodo vegetale, quattro pomodori maturi o 400 g di polpa di , 40 g di buon formaggio grattugiato, olio extra vergine di oliva, basilico, sale.

Versare sul pane raffermo il brodo caldo e lasciare riposare per un'ora. Utilizzando una frusta ottenere un composto omogeneo, aggiungervi la melissa tritata, la polpa di pomodoro, aggiustare di sale e cuocere per un quarto d'ora. Togliere il pancotto dal fuoco e condire con il formaggio, l'olio e il basilico. Servire tiepido.

Menta - *Mentha species*

*È opportuno utilizzare mente dall'aroma non troppo intenso, come ad esempio le varietà di **Menta spicata***

Crema inglese alla menta

Mezzo litro di latte, 100 g di zucchero, 4 rossi d'uovo, 10 g di maizena, un pugno di menta

Bollire il latte con la menta, lasciarlo intiepidire e filtrarlo. Sbattere i tuorli con lo zucchero e, amalgamando, aggiungere la maizena e il latte. Rimettere sul fuoco e continuare a mescolare (la crema non deve bollire). Appena il composto vela il cucchiaino togliere dal fuoco. E' ottima per accompagnare i dolci secchi.

Misticanze di erbe

Preboggion*

Misticanza di erbe spontanee, fra le quali, le più importanti sono: Reichardia picroides (meglio se abbonda), Sonchus oleraceus, Urospermum dalechampii, Taraxacum officinalis, Borago officinalis, Urtica dioica, Sanguisorba minor, Hyoseris radiata, Papaver rhoeas, ecc.; olio e limone.

Pulire accuratamente le verdure e cuocerle in acqua bollente salata. Si può scolare e condire con olio e limone o si può consumare in minestra, con poca acqua, condita con olio extravergine di oliva. Si possono unire patate, lessate eventualmente anche a parte, e ripassare in padella. Può accompagnare le tipiche focacce liguri e essere utilizzato, ben asciutto e insaporito per il ripieno dei noti pansotti liguri.

** Piatto tipico ligure. Qui viene riportata una delle tante versioni (tutte comunque abbastanza somiglianti quanto a composizione di erbe)*

Zuppa casalinga

Un chilo di fagioli freschi (o mezzo di fagioli secchi ammollati), 700 g di foglie miste di cavolo bianco e cavolo nero, qualche foglia di bietola (meglio se selvatica), 300 g di zucca gialla, una carota, una costa di sedano, quattro patate medie, qualche cima di finocchio selvatico, un rametto di basilico, erbe selvatiche a piacere, un cucchiaino di concentrato di pomodoro, olio extravergine di oliva, pane casalingo, sale e pepe q. b.

Cuocere i fagioli, scolarli e travasare il brodo di cottura in un'altra pentola. A seconda delle preferenze passare due terzi dei fagioli e conservare a parte i restanti o conservarli tutti quanti interi. Nel brodo di cottura dei fagioli mettere insieme le foglie di cavolo e quelle del cavolo nero tagliate a strisce, le foglie di bietola spezzettate grossolanamente, la zucca gialla a dadini, la carota a fettine, la costa di sedano tagliata a pezzettini, le patate tagliate a cubetti, il passato dei fagioli, le cime di finocchio sminuzzate, le foglie di basilico e le erbe selvatiche. Aggiungere al tutto diversi cucchiaini di olio e un cucchiaino di concentrato di pomodoro, aggiustando di sapore con sale e pepe. Fare cuocere il tutto a fuoco lento per circa due ore aggiungendo verso la fine i fagioli cotti interi. Servire caldo nei piatti con o sopra fette pane casalingo (non troppo fresco) abbrustolito.

Ortica – *Urtica species*

*Oltre all'**Urtica dioica**, la più usata, si utilizzano in cucina anche l'**U. urens** e l'**U. menbrabacea***

Zuppa di ortiche

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.

Parietaria - *Parietaria officinalis* e *P. diffusa*

La raccolta della prima specie richiede decisamente meno tempo

Minestra di parietaria

Una manciata di parietaria, una noce di burro, 50 g di farina, 400 ml di latte

Lessare per una decina di minuti una manciata abbondante di foglie di parietaria e poi passarle al setaccio per ottenere una purea. Sciogliere una noce di burro, unire la farina e il latte in un tegame, scaldando lentamente fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungere al composto ottenuto la purea di parietaria, continuare la cottura fino ad ottenere una crema vellutata. Servire la minestra accompagnata da pane tostato.

Vellutata di parietaria

Tre manciate di ortica, tre manciate di parietaria, una manciata di alliarìa, alcune patate grosse, uno scalogno, semi di finocchio q. b., brodo vegetale q. b., peperoncino q. b., olio extravergine di oliva

Fare rosolare nell'olio in un tegame un trito fine di scalogno. Prima aggiungere le foglie di alliarìa e di ortica tritate e fare insaporire per qualche minuto. Aggiungere ora le patate lessate a parte e schiacciate, la parietaria, pochi semi di finocchio e aggiustare di sale. Dopo qualche minuto versare nel tegame un po' di brodo vegetale caldo, fino a ottenere la densità preferita. Continuare la cottura per qualche minuto per fare amalgamare bene la vellutata. Versare nei piatti, aggiungendo a crudo un filo di ottimo olio extravergine di oliva e, se piace, un pizzico di peperoncino in polvere.

Polmonaria - *Pulmonaria officinalis*

Brodo alle erbe

Quattro manciate di malva, due manciate di polmonaria, una manciata di tarassaco, un paio di litri di brodo di carne, una cipolla, un trito di erbe aromatiche, crostini dorati

Tritare finemente la malva, la polmonaria e il tarassaco. Fare bollire per una mezzora un paio di litri di brodo di carne con l'aggiunta di un trito fine di cipolla ed erbe aromatiche (scegliete quelle che non diventano amare alla cottura). Aggiungere le erbe e lasciare cuocere ancora per qualche minuto. Servire con crostini dorati o utilizzare per minestre con paste ripiene.

Pratolina comune - *Bellis perennis*

Passato di erbe selvatiche

400 g di giovani foglie di ortica, 250 g di giovani foglie di tarassaco, 200 g di foglie di crescione, 100 g di foglie di acetosa, 50 g di foglie di margheritine (pratoline), 50 g di punte di asparagi selvatici, 4 patate, 1 cipolla, basilico, prezzemolo, olio di oliva, sale, peperoncino rosso, parmigiano, pane a fette

Mondare e lavare le erbe selvatiche. Pelare le patate e tagliarle a tocchetti. Rosolare in una casseruola con l'olio la cipolla tritata e poi unire tutti gli ingredienti. Aggiungere un litro di acqua e portare ad ebollizione. Abbassare la fiamma e cuocere a fuoco dolce per 40 minuti circa.

Raperonzolo - *Campanula rapunculus*

Zuppa di raperonzoli

½ kg di foglie di raperonzoli, 300 g di orzo, 150 g di prosciutto in una sola fetta, costine di maiale, alcune patate, un paio di grosse zucchine, una grossa noce di burro, una piccola cipolla, una carota, aglio.

In una pentola fare soffriggere in parte del burro un trito di cipolla, carota e poco aglio, cui è stato unito il prosciutto tagliato a dadini molto piccoli. All'appassimento della cipolla unire le patate e le zucchine tagliate anch'esse a dadini e continuare a soffriggere fino alla doratura. Versare sul soffritto un paio di litri abbondanti di acqua calda, aggiustare di sale e di pepe e coprendo portare ad ebollizione. A questo punto aggiungere le foglie dei raperonzoli ben lavate e sminuzzate, ricoprire e continuare la cottura. Nel frattempo e a parte lessare, in acqua salata, l'orzo e rosolare le costine nel burro rimasto. Unire le costine alla zuppa di verdure continuando a cuocere fino alla completa cottura dell'orzo, da unire scolato in fretta alla zuppa per qualche minuto facendo insaporire. Servire caldo.

Silene bianca – *Silene alba*

Crema di buglossa e silene alba (vedi sopra Buglossa)

Silene – *Silene vulgaris*

Molti i nomi italianizzati per questa specie molto usata in cucina in tutta Italia: strigoli, stridoli, carletti, ecc.

Zuppa di strigoli e funghi

Per quattro persone: 300 g di strigoli, un grosso scalogno, un cucchiaio di farina, un cucchiaio di pane grattugiato, funghi misti a piacere, fette di pane rustico, peperoncino q. b., aglio, olio extravergine di oliva

Fare rosolare nell'olio in un tegame un trito fine di scalogno. Aggiungere la farina e il pane grattugiato fatto tostare a parte e poco dopo dell'acqua calda. Aggiustare di sale e non appena l'acqua sta per essere assorbita aggiungere gli strigoli. Qualche minuto dopo aggiungere anche i funghi a tocchetti o fettine ed altra acqua calda. Fare cuocere coperto quanto basta per i funghi, aggiungere se piace un pizzico di peperoncino, e servire con le classiche bruschette all'aglio e olio.

Tamari - *Tamus communis*

Spesso sono detti asparagi selvatici. Vedere la scheda della pianta per le avvertenze d'uso. Consigliamo una preventiva breve lessatura e di buttare la prima acqua di cottura, anche se la ricetta originaria non lo prevede

Zuppa di tamaro

Getti e foglie nuove e tenere di tamaro, tante uova quanti sono i commensali uno spicchio d'aglio, peperoncino, fette di pane casalingo

Per la confezione della zuppa si tagliano a pezzi le parti più tenere dei tamari ("rafani" nel dialetto locale) e si lavano. Si fa soffriggere in un tegame l'aglio e il peperoncino in abbondante olio. Aggiungere le parti tenere del tamaro, getti e foglie, ben lavati e spezzettati. Cuocere a fuoco lento coperto, mescolando di tanto in tanto e aggiustando di sale. Quando sono quasi cotti aggiungere mezzo bicchiere di acqua o di brodo vegetale a commensale e portare a termine la cottura. Affogare nella zuppa le uova una alla volta. Servire la zuppa calda con le classiche bruschette di pane casalingo strofinate con l'aglio e tostate.*

(ricetta tipica dei monti della Tolfa)

Tarassaco – *Taraxacum officinale*

*Comunemente si usa anche il termine dente di leone, che dovrebbe essere più correttamente usato per la specie *Leontodon hispidus*. Per le ricette possono essere usate anche altre asteracee dal sapore più o meno amaro*

Acquacotta con uovo perso

Tarassaco, uova, crostoni di pane, olio extra vergine di oliva

Far bollire del tarassaco in acqua leggermente salata e a cottura quasi ultimata aggiungere un paio di uova, mescolando come per la stracciatella. Versare nel piatto su dei crostoni di pane e condire con olio extra vergine d'oliva.

Zuppa di tarassaco e uova

500 g circa di tarassaco, un uovo per ogni commensale, q. b. di fette di pane rustico, olio extravergine d'oliva e sale

Lessare il tarassaco per una mezzora in un litro e mezzo circa di acqua salata. In ogni piatto rompere un uovo e sbatterlo per bene con una forchetta, appoggiandovi sopra delle fette di pane precedentemente abbrustolito. Condire nella pentola di cottura il tarassaco con l'olio e versare la minestra nei piatti sul pane.

Trinciarella - *Hyoseris radiata*

Zuppa di trinciarella e ortica

Trinciarella q. b., una manciata abbondante di germogli di ortica, olio extra vergine di oliva, fette di pane tostato, pecorino

Scottare leggermente in acqua bollente salata le verdure (prima la trinciarella e dopo qualche minuto i germogli di ortica). Scolarle, strizzarle e saltarle per qualche minuto in padella con poco olio extra vergine di oliva. Aggiungere un po' d'acqua e cuocere ancora per circa mezz'ora, regolando di sale e di pepe. Servire la zuppa abbondando pecorino a scaglie e accompagnata da fette di pane tostato.

[Www.piantespontaneeincucina.info](http://www.piantespontaneeincucina.info)

© vedi introduzione alla pagina Ricette