

### **Aglio ursino - *Allium ursinum***

#### **Bruschette all'aglio ursino**

Fette di pane casalingo, bulbilli o gambi di aglio ursino, farciture a piacere.

*Le tradizionali bruschette tostate possono essere preparate anche sfregando le fette di pane con bulbilli di aglio ursino o con la parte inferiore dei gambi dei fiori o delle foglie. Il vantaggio dell'aroma senza i veri problemi dell'aglio. Naturalmente poi le bruschette possono essere cosparse di olio e origano e accompagnate con le farciture che più aggradano, dalla semplice polpa di pomodoro a quelle più complicate.*

### **Borragine - *Borago officinalis***

#### **Sedani farciti**

Una manciata di fiori di borragine, alcune coste di sedano, 1 hg di burro, 2 hg di Brie o Camembert, alcune foglie di lattuga

*Scegliere delle coste di sedano bianche e tenere, eliminare tutti i filamenti con un coltellin, lavarle e tenerle a bagno in acqua acidulata con succo di limone perché non anneriscano. Ammorbidire il burro, unendovi due etti di Brie o di Camembert passati al setaccio. Mescolare bene fino ad ottenere una crema omogenea e morbida. Tritare grossolanamente una manciata di fiori di borragine (solo i petali azzurri) e aggiungerli alla crema. Farcire le coste di sedano con la crema bianca e blu. Disporle su un vassoio ricoperto di foglie di lattuga e decorare con fiorellini interi di borragine.*

### **Bulbocastano - *Bunium bulbocastanum***

#### **Galette con bulbocastano**

Tuberi di bulbocastano, sale, crema di latte, zucchero, farina

*Pulire e cuocere i tuberi di bulbocastano. Una volta cotti ridurli in poltiglia, aggiungere crema di latte, farina, zucchero e sale q. b. .Mescolare fino ad ottenere un impasto uniforme. Formate delle galette e cuocere al forno.*

### **Camomilla - *Matricaria chamomilla***

#### **Bruschette e camomilla**

Fette di pane integrale, aglio, fiori di camomilla freschi, olio, sale e pepe

*Utilizzare preferibilmente delle fette di pane integrale leggermente rafferme. Sfregarle con uno spicchio d'aglio e cospargerle con i capolini gialli dei fiori di camomilla freschi. Distribuire su ogni fetta un pizzico di sale, uno di pepe macinato al momento e un filo d'olio extra vergine d'oliva. Tostare le bruschette per 10 minuti in forno a 200°. La ricetta è tipica di Cisterna d'Asti.*

### **Erba cipollina - *Allium schoenoprasum***

#### **Cestino di bresaola**

12 fette di bresaola, 150 gr di ricotta, 50 gr di robiola, erba cipollina, sale, pepe bianco.

*Tritare l'erba cipollina e unirla ai due formaggi; aggiustare di sale e aggiungere il pepe. Amalgamare con cura; disporre un cucchiaino del composto su ogni fetta di bresaola. Richiudere le fette di bresaola dando la forma di un cestino.*

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

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

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

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

### **Menta - *Mentha species***

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

#### **Spiedini dietetici**

1 melone, 1 cetriolo, foglie di menta, yogurt

*Con un cucchiaino scavare delle palline dalla polpa del melone. Tagliare il cetriolo a rondelle. Lavare e asciugare una manciata di foglie di menta. Predisporre gli spiedini alternando melone, cetriolo e foglie di menta. Servire gli spiedini accompagnati dallo yogurt. E' possibile sostituire il melone con pezzetti di pera o di ananas e il cetriolo con zucchine tenere.*

### **Crostini di formaggio alla pimpinella**

Tenere foglie di pimpinella q. b., formaggio fresco e morbido q. b., fette di pane rustico, aglio, olio extravergine di oliva

*Frullare la pimpinella con un filo d'olio e un pizzico di sale. Su delle bruschette calde passate all'aglio stendere il formaggio fresco e ripassare sopra la pimpinella frullata, decorando con qualche foglia messa da parte.*

### **Nepitella – *Calamintha nepeta***

*Diversi le varianti e i nomi regionali italianizzati di questa aromatica diffusa in tutta Italia: anche nepetella, nepita, mentuccia, ecc.*

#### **Panzanella**

Pane casereccio, nepetella, santoreggia, acciughe, olio extravergine d'oliva, aceto.

*Bagnare le fette di pane con poca acqua. Tritare le acciughe e stemperarle in olio e aceto. Cospargere le fette con questa salsa e spolverizzare con santoreggia e nepetella*

### **Silene – *Silene vulgaris***

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

#### **Crostino romagnolo**

200 g di stridoli, 100 g di parmigiano, 50 g di pinoli, 50 g di rucola, 50 g di pecorino toscano, 1 scalogno, sale, olio di oliva.

*Tritare separatamente stridoli, scalogno e pinoli possibilmente a mano. Grattugiare i formaggi. Versare i formaggi e le verdure in una terrina, aggiustare di sale e aggiungere olio, fino ad ottenere una crema. Questa salsa è ottima su fette di pane casereccio abbrustolito.*

### **Tarassaco – *Taraxacum officinale***

*Comunemente si usa anche il termine dente di leone, che dovrebbe essere più correttamente usato per la specie **Leontodon hispidus**.*

#### **Fettine stuzzicanti al tarassaco**

Boccioli di tarassaco sottaceto, pane tostato, uova sode, acciughe, olio extravergine di oliva

*Su ogni fettina di pane tostato adagiare una rondella di uovo sodo, un'acciuga e i boccioli di tarassaco sottaceto. Condire con olio extravergine.*

### **Topinambour – *Heliantus tuberosus***

#### **Crostini ai topinambur**

4 tuberi di topinambur, 1 scalogno, 1 cucchiaino di capperi, prezzemolo tritato, fette di pane tostato, olio  
*Lavare e sbucciare i topinambur e tagliarli a cubetti. In un tegame fare appassire nell'olio lo scalogno tritato finemente, aggiungere i topinambur e farli cuocere a fuoco basso per circa 15 minuti. Unire i capperi e il prezzemolo tritati, regolare se necessario di sale, continuando la cottura ancora per qualche minuto. Spalmare su fettine di pane tostato e mangiare caldo.*

## **Pimpinella – Sanguisorba minor**

### **Caprini alla pimpinella**

200 g di caprino fresco, 50 g di pimpinella, un quartino di latte, ½ peperone rosso, un cucchiaio di olio extra vergine di oliva, un cucchiaino di succo di limone, sale e pepe q. b. Per dosi maggiori mantenere le proporzioni.

*Passare il formaggio di capra al setaccio, raccogliendolo in una terrina. Aggiungere il latte, l'olio d'oliva e il cucchiaino di succo di limone, mescolando per bene per ottenere un composto omogeneo. Tagliare sottilmente il peperone rosso e tritare la pimpinella aggiungendoli al composto, regolando poi di pepe e di sale. Riporre in frigo per almeno quattro ore il composto ottenuto coprendo la terrina con una pellicola trasparente e al momento di servire dargli la forma voluta per la tavola. Accompagnare crackers, pane abbrustolito e snacks vari.*

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

*© vedi introduzione alla pagina Ricette*