

Cardogna – Scolymus hispanicus e S. grandiflorus

Detti anche cardi selvatici. Nella cucina pugliese, in cui sono più frequentemente utilizzati, sono chiamati cardoncelli, ma non sono da confondere con gli omonimi funghi.

Agnello e cardoncelli pasquali

1 kg delle parti migliori dell'agnello, 1,5 kg di cardoncelli, 200 g di mozzarella, 100 g di salame tipo soppressa, 4-5 uova, alcuni spicchi d'aglio, olio extra vergine di oliva, formaggio grattugiato, sale e pepe.

Preparare per bene i cardoncelli, lavandoli, privandoli delle eventuali spine e delle eventuali residue parti coriacee, spezzandoli se sono troppo grandi, e lessandoli in acqua salata. In un tegame capace far rosolare in olio abbondante (7-8 cucchiari) alcuni spicchi di aglio tagliati a pezzi grossi, da togliere prima che prendano un colore troppo scuro. Unire l'agnello a piccoli pezzi, così da rosolarlo per bene, aggiustando di sale e di pepe e bagnando di tanto in tanto con acqua calda. Lasciare cuocere e a cottura quasi completata togliere la carne, facendo eventualmente ridurre il fondo rimasto se troppo liquido. Versare i cardoncelli facendoli insaporire per bene per qualche minuto nel fondo di cottura ottenuto, eventualmente mescolando anche a fuoco spento. In una teglia da forno imburrata (meglio se antiaderente) disporre sul fondo la metà dei cardoncelli, adagiare sopra la carne eventualmente disossata. Aggiungere la mozzarella e il salame frantumati e metà delle uova che saranno state sbattute a parte insieme a un pizzico di sale e un po' di formaggio grattugiato. Coprire con uno strato formato dalle verdure rimanenti e spolverare con abbondante formaggio grattugiato. Sul tutto versare le rimanenti uova sbattute e qualche fiocchetto di burro. Se opportuno aggiungere da un lato e far distribuire sul fondo poca acqua. Mettere a gratinare nel forno a 250°C finché l'uovo non si è rassodata per bene. Servire caldo.

Cardoncelli, uova e agnello

500 g delle parti migliori dell'agnello, 1,5 kg di cardoncelli, 200 g di polpa di pomodoro fresco o una scatola di polpa pronta, 4-5 uova, ½ bicchiere di vino bianco, prezzemolo, alcuni spicchi d'aglio, olio extra vergine di oliva, formaggio pecorino grattugiato, sale e pepe

Tagliare a piccoli pezzi l'agnello. In un tegame capace cominciare a far rosolare in olio abbondante (7-8 cucchiari) alcuni spicchi di aglio tagliati a pezzi grossi e prima che prendano colore unire l'agnello, così da rosolarlo per bene, aggiustando di sale di pepe e bagnando di tanto in tanto con il vino. Aggiungere la polpa di pomodoro e il trito di prezzemolo e fare cuocere, aggiungendo poca acqua calda se e quando occorre. Nel frattempo lessare al dente i cardoncelli puliti per bene e spezzettati, scolarli e aggiungerli all'agnello, facendoli insaporire nel sugo. Aggiungere al tutto il formaggio e aggiustare ancora di sale e di pepe, facendo cuocere ancora per qualche minuto. Sbattere a parte le uova con altro formaggio grattugiato, prezzemolo e pepe (come per una frittata) e aggiungere nel tegame alla carne e ai cardoncelli. Spegnerle quando le uova cominceranno a rapprendersi e servire.

Cascellore - Bunias erucago

Barlandi e salamen*

Un chilo di barlandi o navone selvatico, alcuni spicchi d'aglio, una noce di burro, 5-6 pomodori secchi.

Lavare molto bene le rosette delle barlandi, tagliare a metà quelle più grandi e lasciare le intere le altre, e lessarle in acqua salata. Scolarle, strizzarle e ripassarle in padella a fuoco vivace per alcuni minuti con burro e alcuni grossi spicchi d'aglio da eliminare a cottura ultimata. Aggiungere, secondo il gusto e la quantità, alcuni pomodori secchi spezzettati grossolanamente e continuare ancora per alcuni minuti. Si servono come accompagnamento a dell'ottimo salame affettato, ma possono essere servite anche come contorno per salamelle arroto o grigliate, anche insaporite all'ultimo minuto insieme alle verdure in padella. Sul termine barlandi non abbiamo trovato unanime interpretazione per la bassa

alessandrina consultando diversi siti comunali o di Pro Loco in merito ai piatti tradizionali. Per alcuni si identificavano con le "donnette", ossia le rosette del rosolaccio (*Papaver Rhoeas*), in altre con il navone selvatico. La più corretta secondo la fonte che ci è sembrata più convinta e autorevole appare quest'ultima, anche se applica il termine navone selvatico localmente alla *Bunias erucago*.

* ricetta tipica della Bassa alessandrina

Cavolicelli - *Brassica fruticulosa*

Salsiccia e cavolicelli

Un mazzo abbondante di teneri cavolicelli, internodi di salsiccia tipica siciliana (ottima quella dei Nebrodi) secondo il numero dei commensali

Cuocere a metà in acqua abbondante i cavolicelli. Scolarli e strizzarli per eliminare l'acqua di cottura. Preparare a parte la salsiccia, arrostita, grigliata o al forno. Versare la verdura e le salsicce in un'unica padella e fare insaporire insieme a fuoco vivace per una decina di minuti prima di servire, aggiungendo un fiolo d'olio se serve. In diverse zone della Sicilia l'accoppiamento è considerato il massimo del gusto per questa verdura.

Farinello comune - *Chenopodium album*

Polpette al farinello

500 g di carne trita mista di maiale e di manzo, 300 g di foglie tenere di farinello, 300 g di patate lessate, 2-3 uova, 50 g di mortadella, una cipolla, pane grattugiato q. b., olio extravergine di oliva, sale e pepe

In un tegame fare rosolare nell'olio un trito fine di cipolla. Aggiungere il farinello e cuocere coperto. Togliere dal fuoco e tritare le erbe così insaporite. In una ciotola amalgamare la carne con la mortadella tagliata a pezzettini minuscoli, le erbe tritate, la patate precedentemente lessate e le uova, aggiustando di pepe e di sale. Formare delle polpette schiacciate, passarle nel pangrattato e friggerle nell'olio aromatizzato con qualche foglia di salvia.

Ginepro- *Juniperus communis*

Lonza al ginepro e birra

700 g di lonza, 1 cucchiaino di bacche di ginepro pestate, 4 cucchiai d'olio, 1 foglia di alloro, 2 porri, mezzo litro di birra

Rosolare con l'olio in una casseruola la lonza, per bene su tutti i lati; salare e pepare, distribuendovi sopra le bacche di ginepro pestate. Aggiungere la foglia di alloro, la parte bianca dei 2 porri tagliata a rondelle sottili e la birra. Cuocere per circa un'ora e mezza, girando di tanto in tanto la carne. Affettare la lonza non troppo sottilmente, eliminando la foglia di alloro e frullando il fondo di cottura fino a ridurlo in salsa. Servire la lonza su di un piatto di portata ricoperta dalla salsa ben calda.

Mandorle - *Prunus dulcis*

Pollo alle mandorle

Mezzo kg di petti di pollo, 1 h di mandorle pelate, quattro cucchiai di olio, una cipolla, salsa di soia q. b., sale

Fare tostare e dorare in un cucchiaio di olio in una padella antiaderente un etto circa di mandorle pelate e mettere da parte. Ridurre a piccoli pezzetti o straccetti i petti di pollo e infarinarli velocemente. Aggiungere all'olio in padella altri due cucchiai e un trito fine di cipolla. Alla doratura aggiungere il pollo a pezzetti e fare cuocere a fuoco moderato più o meno per un quarto d'ora aggiustando di sale. Aggiungere la salsa di soia e le mandorle e cuocere ancora per un paio di minuti facendo amalgamare per bene il tutto.

Melagrana - *Punica granatum*

Faraona alla melagrana

Petti di faraona per quattro-sei persone, una fetta di prosciutto crudo un po' grasso, i chicchi di una melagrana, q. b. di burro e olio extra vergine di oliva, diversi spicchi d'aglio mezzo bicchiere di sherry, sale e pepe q. b.

Steccare la carne con il prosciutto tagliato a bastoncini e l'aglio a spicchi e metterla a marinare irrorando con un succo preparato con i chicchi di mezza melagrana e mezzo bicchiere di sherry. Lasciare riposare per qualche ora rigirando ogni tanto la carne nel succo. Scolata dalla marinata, fare rosolare a fuoco vivace in una padella la carne in un po' di olio e burro, aggiustando di sale e di pepe dopo la rosolatura. Abbassare il fuoco, coprire e far cuocere per circa un'ora. Togliere la carne dalla padella e tagliare a fette i pezzi più grossi. Intanto nella padella aggiungere un po' di burro al sugo di cottura filtrato e i chicchi interi di melagrana rimasti. Fare insaporire velocemente, versare la salsa sulle fette di carne e servire.

Origano - *Origanum heracleoticum*

*La ricetta è data per l'origano c. d. meridionale, il più profumato. Vale ovviamente anche per le varietà profumate che si acquistano nei garden, assai meno per l'*Origanum vulgare*, origano comune, presente nel resto d'Italia.*

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.

Rosolaccio - *Papaver rhoeas*

Braciole di maiale al rosolaccio

Rosette di rosolaccio, burro, braciole di maiale con osso, fette di prosciutto cotto sottili, scaglie di grana, brodo di carne, vino bianco secco

Disporre sulle braciole di maiale una fetta di prosciutto cotto, una cucchiata di rosolaccio precedentemente scottato, strizzato e ripassato al burro, alcune scaglie di grana facendone degli involtini. Infarinarli e rosolarli in olio e burro, bagnarli con vino bianco secco continuando poi la cottura per una ventina di minuti a fuoco lento. Bagnare di tanto in tanto con brodo di carne. A cottura ultimata legare il fondo cottura con un po' di burro e servire il tutto con il fondo.

Polpettine di erbe selvatiche

Rosolaccio, crespino, senape, rovo, carota selvatica, ortiche, pomodori pelati, mozzarella, uova, olio, sale, pepe, menta, ricotta, parmigiano, pane ammollato nel latte e strizzato, farina q. b., prezzemolo

Scottare le erbe, strizzarle con cura e passarle al mixer. Amalgamare alle erbe tritate uova, parmigiano, ricotta, pane, sale, pepe, qualche foglia di mentuccia, il prezzemolo tritato. Porre al centro delle polpette un pezzetto di mozzarella. Friggere le polpette oppure passarle al forno. Sono ottime accompagnate da una salsa di pomodoro cruda.

Silene – *Silene vulgaris*

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

Cotechino alle erbe di campo

Uno o due cotechini del peso di un kg, un kg di erbe di campo miste (cicoria, tarassaco, silene), una cipolla, uno spicchio d'aglio, una noce di burro, sale e pepe q. b.

Cuocere il cotechino nei modi d'uso secondo sia stato acquistato precotto o meno. Nel primo caso seguire le istruzioni date, nel secondo inserendolo in acqua fredda e cuocendo a fuoco lento per circa tre ore dall'ebollizione. Nel frattempo preparare le erbe lessandole in acqua salata. Soffriggerle poi nel burro unitamente a un trito di cipolla e aglio e aggiustando di pepe e di sale. A cottura ultimata, affettare il cotechino e servirlo con le erbe passate in padella. Il tutto ben caldo.

Sorbo domestico – *Sorbus domestica*

Arrosto con salsa di sorbe

1 faraona; 300 gr di sorbe, 120 gr di zucchero, olio extravergine di oliva, sale, pepe, pancetta o lardo sottilmente affettato, aglio, rosmarino, vino bianco

Porre in un tegame da forno la faraona, lardellarla con pancetta o lardo sottilmente affettato, salarla, peparla e insaporirla con aglio e rosmarino. Infornare a 180° per un paio d'ore, controllare la cottura e aggiungere ogni tanto brodo di carne se necessario. Per la salsa: schiacciare le sorbe, porle in un tegame con poca acqua e un pizzico di sale e cucinarle per una decina di minuti. Passare al setaccio per eliminare i semi e unire lo zucchero al composto ottenuto miscelando con cura. Rimettere la salsa di sorbe sul fuoco e fargli raggiungere la consistenza desiderata. Adagiare la faraona su un piatto di portata e servire con la salsa a parte. La salsa di sorbe è ottima con tutti gli arrosti ed in particolare con il tacchino.

Www.piantespontaneeincucina.info

© vedi introduzione alla pagina Ricette