

Alchechengi - *Physalis alchechengi*

Marmellata di alkekengi

1 kg di bacche di alchechengi, 500 g di zucchero, un limone

Porre le bacche in un vaso a chiusura ermetica, con lo zucchero ed il succo di limone, lasciando riposare per mezza giornata. Versare il contenuto del vaso in un tegame e portare a cottura a fuoco lento, fino a raggiungere la densità voluta, come per normali marmellate. Travasare la marmellata bollente in vasi a chiusura ermetica.

Aglio selvatico - *Allium species*

*Diverse sono le specie usabili: *Allium oleraceum*, *A. vineale*, *A. triquetrum*, *A. roseum*, ecc.*

Aglio selvatico sottaceto

½ kg di bulbilli di aglio selvatico (*Allium roseum*, *A. ursinum*, ecc.), aceto, sale.

Ripulire i bulbilli delle tuniche esterne più coriacee e lasciarli in acqua salata per qualche ora. Lessare per circa 30 minuti i bulbilli così preparati in acqua e aceto (in proporzione di 1/5 di aceto rispetto all'acqua). Lasciarli asciugare per mezza giornata e sistemarli in un barattolo di vetro riempiendo di olio fino a coprirli. Lasciarli insaporire per un mese prima di consumarli come contorno o antipasto.

Azzeruolo - *Crataegus azarolus*

Conserva di azzeruole

"Azzeruole, chilogrammi 1. Zucchero bianco, grammi 800. Acqua, decilitri"

Dalla ricetta dell'Artusi [69]. Potendo, preferire azzeruole bianche e ben mature. "Gettate le azzeruole nell'acqua bollente col loro gambo attaccato, fatele bollire per dieci minuti e, ancora calde, con la punta di un temperino levate loro i noccioli dalla parte del fiore e se qualcuna si sforma rassettatela con le dita e sbucciatele senza levare il gambo. Sciogliete lo zucchero nei 7 decilitri di acqua, che può servire anche quella dove hanno bollito, versateci le azzeruole e quando il siroppo, preso col mestolo, comincia a dar cenno di cadere a gocce levatele col loro liquido e conservatele in vasi. Restano come candite e sono molto buone."

Gelatina di azzeruolo

½ kg di pomi di azzeruolo, 200 g di mele selvatiche, 150 g d'acqua, zucchero

Lasciare bollire appena coperti d'acqua i frutti di azzeruolo con le mele selvatiche tagliate a spicchi, private ovviamente di semi e peduncoli. Quando i frutti saranno quasi sfatti, passare prima al setaccio e poi attraverso un panno a trama fitta; pesare il quasi succo così ottenuto e aggiungere zucchero in rapporto 1 a 1. Lasciare bollire ancora qualche minuto, schiumare e invasare a caldo. Quasi a fine cottura, si può aggiungere, volendo, un cucchiaino di buccia di limone grattugiata finissima.

Biancospino - *Crataegus monogyna* e *C. oxyacantha*

Boccioli di biancospino in salamoia

Boccioli di biancospino, alloro, sale

Fate bollire i boccioli di biancospino per qualche minuto in acqua molto salata. Scolateli e deponeteli in un vaso di vetro; versate sopra nuova acqua salata assieme a qualche foglia di alloro. Chiudete ermeticamente e sterilizzate.

Marmellata di biancospino

Bacche di biancospino, zucchero, un baccello di vaniglia

Utilizzare bacche grosse e ben mature, lavarle e metterle in una casseruola coperte di acqua. Cuocerle e passarle al setaccio. Pesare la polpa ottenuta e rimettere sul fuoco con il baccello di vaniglia e zucchero in proporzione di 9/10 per ogni chilo di polpa. Cuocere fino ad ottenere la densità giusta, invasare a caldo e rovesciare il barattolo fino a completo raffreddamento. La quantità di zucchero può variare secondo il gusto.

Calendula - *Calendula officinalis*

Boccioli di calendula sott'olio

Boccioli di calendula, aceto bianco q. b., sale grosso, olio extravergine di oliva.

Lessare per non più di cinque minuti i boccioli in aceto salato (un cucchiaino di sale grosso ogni due bicchieri di aceto). Scolarli e farli asciugare su un canovaccio. Sistemarli per bene in barattoli di vetro ricoprendoli con l'olio. Consumare in tempi brevi se non sterilizzati, utilizzandoli per accompagnare aperitivi (panini, tartine, pizzette) o come antipasti.

Carlina - *Carlina acaulis*

Carlina sott'olio

Fondi fiorali di carlina, chiodi di garofano, alloro, olio extravergine di oliva, aceto

Pulire bene i fondi fiorali di carlina lasciandoli interi. Lessare i fondi in aceto aromatizzato con i chiodi di garofano e l'alloro. Quando saranno teneri pescarli e lasciare che raffreddino su un canovaccio. Disporli accuratamente nei vasi, ricoprendo con l'aceto aromatizzato freddo e un poco d'olio extravergine di oliva. Chiudete ermeticamente.

Corbezzolo - *Arbutus unedo*

Corbezzoli sciroppati

500 g di corbezzoli, 250 g di zucchero, qualche buccia di limone, alcol q. b

In 250 g di zucchero posto in una ciotola far rotolare 500 g di corbezzoli (maturi ma non troppo) senza danneggiarli. Metterli a riposare in un vaso di a chiusura ermetica avendo aggiunto delle scorze di limone, lo zucchero non attaccatosi ai corbezzoli e alcol fino alla copertura dei frutti. Agitare di tanto in tanto. Lasciare riposare e consumare dopo alcuni mesi

Marmellata di corbezzoli 1

Corbezzoli, zucchero, la buccia di mezzo limone

Fare bollire i corbezzoli per pochi minuti e passare il tutto al setaccio. Alla polpa così ottenuta aggiungere lo stesso peso in zucchero e la buccia di limone. Far cuocere addensando il tutto fino a quando non arriva alla consistenza voluta. Invasare e conservare al buio in luogo fresco e asciutto. È la classica "marmellata di sorbe pelose", tipica della bassa costa tirrenica toscana.

Corniolo - *Cornus mas*

Gelatina di corniole

Corniole, zucchero

Si ottengono anche gelatine, bollendo i frutti, setacciandoli ed eliminando i noccioli, indi unendo ugual peso di zucchero, infine si provvede a raddensare sul fuoco e ad invasare a prodotto caldo

Marmellata di corniole

1 Kg di corniole, 3 mele, ½ Kg di zucchero, un bicchierino di rum, scorza di limone

Pulire delicatamente i frutti, mettendoli poi a bollire, appena coperti d'acqua, finché non sono morbidi.

Fragoline di bosco - *Fragaria vesca* e *F. viridis*

Gelatina di fragole

Fragoline di bosco q. b., 350 g di zucchero, 100 g d'acqua

Lavare le fragoline e cuocerle in un tegame con pochissima acqua fino a che non siano completamente disfatte. Trasferire la purea ottenuta su di un telo, o con altro sistema, e cercare di ottenere spremendo circa 500 grammi di succo. A parte preparare lo sciroppo con acqua e zucchero e quando è pronto nella forma più limpida possibile aggiungere il succo. Continuare la cottura finché il tutto non abbia la consistenza di una gelatina. Invasare in vasetti ermetici e sterilizzati.

Ficodindia - *Opuntia ficus-indica*

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*

Gelsi neri – *Morus nigra*

Gelatina di more di gelso

Gelsi, zucchero, limoni

Cuocere i gelsi coperti di acqua fino a quando si saranno disfatti. Colare in un telo e strizzare bene tutto il succo. Pesare il succo ottenuto e aggiungere per ogni mezzo chilo di succo 350 g di zucchero, 1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata e il succo di mezzo limone. Cuocere a fuoco medio finché la gelatina si sarà addensata. Invasare bollente.

Melo selvatico - *Malus sylvestris*

Mele candite

Mele selvatiche e zucchero

Sbucciare le mele e tagliarle a spicchi. Porle in un unico strato in una pentola antiaderente. Scaldare a parte una quantità di zucchero pari al peso delle mele ed aggiungere tre cucchiaini d'acqua. Versare lo sciroppo sulle mele e far bollire per 5 minuti a fuoco molto basso. Fare riposare le mele coperte di sciroppo per un giorno. Mettere le mele ad una ad una in un altro contenitore. Addensare lo sciroppo sul fuoco. Versare nuovamente lo sciroppo sulle mele e far bollire per 5 minuti. Ripetere l'operazione ogni due giorni per altre tre volte, fin tanto che lo sciroppo non si sarà completamente ristretto. Disporre le mele sulla piastra del forno e farle asciugare bene. Conservare le mele a strati in un barattolo di vetro dopo averle passate nello zucchero.

More – *Rubus fruticosus*

Marmellata di more

1 kg di more, 700-800 g di zucchero, scorza di limone

Cuocere le more in pochissima acqua. Passarle al setaccio, unire lo zucchero, in quantità minore o maggiore a seconda del gusto personale, 3 cucchiaini di succo di limone e una scorza. Far raggiungere alla marmellata la densità voluta ed invasare ancora bollente.

Nespole - *Mespilus germanica*

Gelatina di nespole

Nespole non completamente mature (leggermente ammezzite), 1 kg g di zucchero per un kg di purea, il succo di un limone ogni mezzo chilo di purea, buccia di limone

Come per la marmellata, privare le nespole della corona e di eventuale picciolo e in un tegame, ricoprendo con poca acqua, operare una prima cottura per un quarto d'ora o comunque fino a che le nespole diventano morbide. Passarle al setaccio e ricavarne una purea che dopo essere stata pesata va rimessa sul fuoco con il succo di limone, la buccia e lo zucchero nelle proporzioni indicate, per proseguire la cottura fino che non avrà raggiunto una consistenza gelatinosa. Invasare come d'uso in piccoli vasetti e sterilizzare prima di conservare.

Gelatine di nespole

Nespole q. b., zucchero q. b., la buccia di un limone non trattato

Cuocere in una casseruola le nespole in poca acqua, aggiungendo la buccia grattugiata di un limone non trattato. Passare al setaccio e ricavare la polpa. Rimetterla nella casseruola e aggiungere zucchero in quantità eguale alla polpa di nespole ricavata. Cuocere fino a ridurre all'addensamento voluto. Con il composto raffreddato riempire piccoli contenitori foderati di carta oleata e cospargere di zucchero. Servire a piacere.

Olivello spinoso – Hippophae rhamnoides

Marmellata di olivello spinoso

1 kg di frutti, 100 g d'acqua, mezzo chilo di zucchero

Porre i frutti puliti in una pentola con l'acqua e farli bollire a fuoco lento finché non si saranno spappolati. Passare i frutti al setaccio, unire lo zucchero e fare addensare pian piano. Si ottiene una marmellata dal sapore molto particolare (un poco acidula).

Primula – Primula vulgaris e P. veris

Marmellata di primule

350 g di fiori di primula (solo corolle), 1 Kg di zucchero

Metterle le corolle nel frullatore con 100 g di zucchero fino a ottenere una sorta di pasta. In una pentola ricavare da 900 grammi di zucchero e un bicchiere d'acqua o poco più un denso sciroppo, facendolo bollire fino alla produzione di grosse bolle. Lontano dal fuoco unire la pasta ricavata dalle corolle e un pugno di fiori interi messi da parte. Rimettere sul fuoco bassissimo mescolando con cura per una ventina di minuti. Invasare a caldo e capovolgere come consueto per le marmellate.

Prugnolo - Prunus spinosa

Marmellata di prugne

Prugnoli, 1 mela, zucchero.

Cuocere i prugnoli coperti di acqua finché saranno disfatti. Passarli al setaccio. Pesare la polpa ottenuta e cuocerla con l'equivalente peso di di zucchero e una mela sbucciata e tagliata a pezzetti. Cuocere finché la marmellata avrà raggiunto la giusta consistenza. Invasare bollente.

Salsa di prugnoli

Prugnoli e zucchero quanto basta in relazione al gusto personale, chiodi di garofano

Raccogliere i prugnoli dopo che hanno subito le prime gelate, ripulirli di quelli non adatti e lavarli per bene. Metterli a bollire in una casseruola con pochissima acqua fino a che non sembrano un po' sfatti e passarli al setaccio. Rimettere la polpa ottenuta in una casseruola, aggiungere uno o due chiodi di garofano e quanto basta di zucchero in relazione al sapore desiderato e far cuocere ancora un po' riducendo dell'acqua in eccesso. Invasare in piccoli barattoli, sterilizzare e conservare al buio. Utilizzare la salsa per accompagnare lessi, carni di maiale e cacciagione.

Rosa canina – Rosa canina

Quando nelle ricette si parla di petali si possono usare anche quelli di altre specie

Confettura di petali di rosa canina

1 kg di mele, 250 g di petali di rosa , 700 g di zucchero, il succo e la scorza grattugiata di mezzo limone

Sbucciare e tagliare a pezzetti le mele, ponendole in una casseruola e aggiungendovi il succo di mezzo limone e la sua scorza grattugiata. Aggiungere alle mele 250 g di petali ben lavati e poco più di un bicchiere di acqua, mescolando e lasciando poi riposare con il coperchio per una mezzora. A fuoco lento fare cuocere mescolando ogni tanto e rimuovendo la schiuma in eccesso. Quando le mele sono cotte ridurle a purea con il mixer a immersione e rimettere sul fuoco aggiungendo lo zucchero. Far bollire avendo cura di mescolare continuamente. Non appena la confettura avrà una consistenza vischiosa togliere dal fuoco e invasare.

Marmellata di rosa canina

500 g di frutti di rosa canina (cinorrodi) raccolti , dopo le prime gelate, 250 g di zucchero, due mele

Aprire a metà i cinorrodi e privarli dei semi pelosi. Metterli in una casseruola insieme alle mele (non sbucciate e a pezzetti) e due bicchieri d'acqua e far cuocere per circa 20-30 minuti. Passare con un passaverdura e rimettere sul fuoco la polpa così ottenuta aggiungendo lo zucchero. Cuocere ancora per un po' e invasare a caldo in barattoli di vetro, rovesciandoli come d'uso per sterilizzare.

Marmellata di rosa canina

500 g di frutti, 350 g d'acqua, 350 di zucchero.

Cuocere i frutti nell'acqua finché non si saranno sfatti. Passare il tutto al setaccio e procedere come per una normale marmellata. E' possibile sostituire l'acqua con vino bianco leggero.

Sambuco - Sambucus nigra

Marmellata di sambuco

1 Kg di frutti ben maturi di sambuco, 500 g di zucchero, una mela, poca acqua.

Porre i frutti del sambuco in una pentola con poca acqua e la mela tagliata a dadini e cuocere, mescolando per 20-30 minuti. Se i semi non disturbano, frullare il composto con il frullatore ad immersione in caso contrario passarlo al setaccio. Aggiungere lo zucchero e cuocere la marmellata fino alla consistenza desiderata. Versare la marmellata ancora bollente in vasi di vetro ben puliti e capovolgere lasciano raffreddare. Lasciare riposare qualche settimana prima di consumare

Marmellata di sambuco

500 g di bacche di sambuco ben mature, 1 bicchiere d'acqua, 350 g di zucchero

Porre le bacche in una pentola con un bicchiere di acqua e cuocere, mescolando per 30 minuti. Se i semi non disturbano, frullare il composto con il frullatore ad immersione in caso contrario passarlo al setaccio. Aggiungere lo zucchero e cuocere la marmellata fino alla consistenza desiderata. Versare la marmellata ancora bollente in vasi di vetro ben puliti. Lasciare riposare qualche settimana prima di consumare.

Marmellata di sambuco

1 kg di bacche di sambuco, 1 kg di mele aspre, scorza e succo di un limone, 1 kg di zucchero

Bollire i frutti con poca acqua per circa 30 minuti. Passare al setaccio e unire lo zucchero, la scorza e il succo del limone e le mele a tocchetti. Cuocere a fuoco basso fino a far raggiungere alla marmellata la consistenza desiderata. Invasare ancora bollente.

Sorbe – Sorbus domestica

Gelatina di sorbe

Sorbe ammezzite, prive di peduncoli, zucchero, acqua

Mettere le sorbe in una pentola larga tanto che esse non superino i 4-5 centimetri di altezza e ricoprirle d'acqua, facendo bollire per almeno un quarto d'ora. Passare il tutto al setaccio e rimettere sul fuoco il composto ottenuto, aggiungendo zucchero in misura uguale al peso del composto. Cuocere a fuoco basso per un'ora circa e poi invasare, capovolgendo i vasetti. Mettere in dispensa e servire in tavola solo dopo molti mesi per accompagnare carni lesse, cunicoli e cacciagione.

Soufflé di sorbe

1/2 Kg di sorbe ben mature, 50 g di burro, 4 uova, 150 g di zucchero semolato, pangrattato, 50 g di mandorle tritate, zuccherini sbriciolati

Cuocere le sorbe prive dei semi con lo zucchero e un bicchiere d'acqua, fino ad ottenere una salsa morbida. Fare intiepidire la salsa ed aggiungere quasi tutto il burro, i tuorli d'uovo, le mandorle tritate, il pangrattato, in modo da ottenere un impasto piuttosto sodo. A parte montare gli albumi a neve ben ferma ed aggiungerli all'impasto. Imburrare una teglia da forno cosparsa con il trito di zuccherini (che possono essere sostituiti da biscotti sbriciolati) e infornare.

Tarassaco – Taraxacum officinale

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

Boccioli di tarassaco sottaceto

Boccioli di tarassaco, alcune foglie d'alloro, aglio, semi di finocchio, aceto, succo di limone, sale

Scottare per 5 minuti i boccioli in acqua bollente salata acidulata con un po' di succo di limone. Scolarli e stenderli su un canovaccio ad asciugare. Porre i boccioli in un recipiente di vetro, aggiungere aglio e alloro spezzettati, semi di finocchio e coprire il tutto con dell'ottimo aceto.

Boccioli di tarassaco sott'olio

500 g di boccioli di tarassaco, 1/2 l di aceto, 2 bicchieri di vino bianco secco, olio, sale grosso.

Lavare i boccioli con cura e farli asciugare per diverse ore. Portare ad ebollizione mezzo litro di aceto con due bicchieri di vino bianco secco e due cucchiari di sale grosso. Versare il liquido sui boccioli di tarassaco e far bollire per 5 minuti. Con un mestolo forato prelevare con delicatezza i boccioli, sgocciolarli con cura e allargarli su un canovaccio facendoli asciugare bene. Porli in vasetti, ricoprendoli completamente con olio d'oliva e avendo cura di premere per far uscire tutta l'aria. I boccioli sono un ottimo antipasto dal gusto insolito.

Bottoni di tarassaco sottaceto

Bottoni di tarassaco, erba cipollina, aglio, menta, aceto, sale

I bottoni sono l'involucro carnoso che resta dopo che la pianta ha sparso intorno i caratteristici semi. Scottare per qualche minuto i bottoni in acqua bollente salata e insaporita con qualche foglia di menta. Scolarli e lasciarli asciugare su di un canovaccio. Porre i bottoni in un vaso di vetro a chiusura ermetica con l'aceto fatto bollire con un po' d'aglio, dell'erba cipollina tritata e qualche foglia di menta.

Confettura di fiori di tarassaco

500 g di fiori di tarassaco, 1 Kg di mele, 1 limone, 500 g di zucchero, 1 litro d'acqua

Sbucciare e tagliare le mele a pezzetti, grattugiare la buccia del limone e spremere il succo. Lavare e strizzare per bene i fiori di tarassaco ed aggiungerli alle mele unitamente al succo di limone. Travasare il tutto in una pentola con l'acqua e lasciare riposare a recipiente coperto per almeno mezz'ora. Mettere la pentola sul fuoco e fare bollire lentamente fino a quando le mele saranno ben cotte. Togliere dal fuoco e frullare il tutto. Rimettere il frullato nella pentola aggiungendo lo zucchero. Portare lentamente a bollore rimestando frequentemente. Cuocere fino a quando la confettura avrà raggiunto la densità desiderata. Travasare la confettura ancora bollente nei vasetti e chiudere subito.

Gelatina di tarassaco

400 g di fiori di tarassaco, 1 kg di zucchero, 8 chiodi di garofano, 2 limoni

Asciugare all'ombra per due giorni i fiori di tarassaco raccolti col bel tempo. Lessare i fiori di tarassaco, i chiodi di garofano e i limoni spezzettati in due litri d'acqua per una ventina di minuti. Filtrare il liquido e rimetterlo a bollire aggiungendo lo zucchero. Il liquido addensandosi deve diventare come una densa gelatina, dal sapore non dissimile al miele. Versare la gelatina ancora calda in vasetti di vetro sterilizzati e chiudere subito. La gelatina è buonissima spalmata sul pane imburrito, come fosse marmellata. E' anche possibile, facendo addensare il liquido per meno di 20 minuti, ottenere un ottimo sciroppo dal gusto molto particolare.

Uva spina– Ribes uva-crispa

Marmellata di uva spina

Bacche d'uva spina ben mature, zucchero

Cuocere le bacche d'uva spina ben matura a fuoco moderato fino a sfaldarle, senza aggiungere acqua. Passare al setaccio fine, pesare la polpa per assicurarsi del peso effettivo e aggiungere lo zucchero nelle proporzioni di 250 g ogni 500 di polpa ottenuta. Far cuocere fino alla giusta consistenza, invasando a caldo e sterilizzando in vario modo.

Www.piantespontaneeincucina.info

© vedi introduzione alla pagina Ricette