

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

Un mazzetto abbondante di asparagi selvatici, un uovo intero e un tuorlo per tre-quattro persone, cipolla o scalogno, porcini secchi, grana, prezzemolo, olio, pepe, sale, pasta.

Lessare i turioni più amari in acqua salata e scolarli prima di utilizzarli. Se poco amari si possono utilizzare direttamente. Spezzettare e soffriggere le parti più tenere in una padella insieme a uno scalogno o a poca cipolla, riducendo con pochissimo vino bianco per non rovinarne il sapore. Aggiungere i funghi bene ammollati e tagliati a pezzetti e dopo un poco coprire, ridurre la fiamma e fare stufare, aggiungendo poca acqua calda se necessario. Nel frattempo lessare la pasta (scegliendo un formato adatto alla più tipica carbonara). Scolare al dente e insaporire rigirando in padella a fuoco spento, con l'aggiunta dell'uovo precedentemente sbattuto, del prezzemolo tritato e del grana, secondo il gusto. Cercare di servire più caldo possibile

Aspraggine - *Picris echioides*

Aspraggine ripassata

½ kg di aspraggine, due spicchi di aglio, peperoncino in polvere q. b., 100 gr di pan grattato, sale il succo di un limone, olio extravergine di oliva.

Sbollentare in poca acqua per qualche minuto le foglie di aspraggine, scolarle e strizzarle. In una padella rosolare un trito grossolano di aglio nell'olio, aggiungere l'aspraggine, spolverare di peperoncino, aggiustando di sale e facendo insaporire per qualche minuto. Aggiungere il pan grattato precedentemente e mescolare il tutto unendo il succo di limone, prima di servire.

Barba di becco- *Tragopogon porrifolius* e *T. pratensis*

Barbe di becco gratinate

Germogli di barba di becco, besciamella, prosciutto crudo, formaggio Vezzena (trentino), burro, sale.

Lessare in acqua salata i germogli di barba di becco. Scolarli con cura ed adagiarli su di una pirofila imburrata coprendo tutto il fondo. Ricoprire i germogli con il prosciutto, le fettine di Vezzena ed infine con la besciamella. Condire con qualche fiocchetto di burro e gratinare in forno.

Radice di barba di becco al sugo

Radice di barba di becco, sugo di carne, timo, parmigiano grattugiato, olio extravergine di oliva, sale

Pulire bene le radici. Tagliarle a dischetti sottili e farle soffriggere in poco olio con sale e timo.

Unire il soffritto di radici a un sugo di carne reparato a piacere e cuocere a fuoco lento fino a completa cottura. Condire le pastasciutte con il sugo, aggiungendo il parmigiano se gradito.

Buon Enrico in padella

1 kg. di foglie di Buon Enrico, mezzo cucchiaino di bicarbonato, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 4 cucchiai di passata di pomodoro, olio e sale

Lessare in poca acqua le foglie di Buon Enrico. Quando l'acqua bolle aggiungere il bicarbonato e far cuocere fino a quando il gambo diventa morbido. Scolare, strizzare e tritare la verdura. Rosolare in una padella la cipolla affettata e uno spicchio d'aglio con un po' d'olio. Quando la cipolla è ben dorata, aggiungere il buon Enrico e fare insaporire il tutto. Aggiungere la passata di pomodoro, salare e cuocere ancora per circa 10 minuti facendo addensare la salsa. Servire ben caldo.

Barba di capra- *Aruncus dioicus*

Fare attenzione, in diverse aree è vietata la raccolta

Barba di capra al burro

Germogli di barba di capra, burro

Pulire i germogli e lessarli, con le foglie superiori, in acqua appena salata. Giunti a cottura scolarli e farli rosolare nel burro. Accompagnare con le uova al burro.

Barba di capra in tegame

getti di barba di capra, burro abbondante q. b., parmigiano o pecorino grattugiato secondo i gusti, un uovo per ogni commensale, sale, pepe, noce moscata

Lessare i getti in acqua bollente poco salata fino a quando le code non saranno diventate tenere. In un tegame fare colorare il burro e poi deporre uno strato di getti in modo che vi stiano comodi. Cospargerli di abbondante formaggio grattugiato e riproporre l'operazione con un ulteriore strato, avendo cura che anche questi getti possano essere insaporiti nel burro. Rompervi delicatamente sopra un uovo per ogni commensale così che ognuno (max 2-3 persone) possa averlo nella sua parte che sarà deposta nel piatto, aggiungendo sulle uova spolverate di noce moscata e pepe nero. Lasciare raffreddare le uova e servire a ognuno la sua porzione.

Bardana - *Arctium lappa*

Piccioli di bardana al burro

Piccioli di bardana, parmigiano grattugiato, burro, sale, pepe.

Decorticare i piccioli e lessarli in acqua salata. Disporli su un piatto di portata e cospargerli di burro fuso e parmigiano grattugiato. Aggiustare di sale e di pepe e servire caldissimi.

Piccioli di bardana al forno

Piccioli di bardana, besciamella, parmigiano

Lessare al dente i piccioli di bardana; allinearli in una pirofila e ricoprirli di parmigiano e besciamella; passarli quindi in forno a gratinare.

Piccioli di bardana in padella

Piccioli di bardana, olio extra vergine di oliva, aglio, peperoncino, pasta di alici

Lessare i piccioli. Ripassarli in padella con in olio caldo e spicchi d'aglio. Aggiungere peperoncino ed un po' di pasta di alici. Portare in tavola e servire caldissimi.

Radici di bardana lessate

Radici di bardana, sugo di carne, timo, parmigiano grattugiato, olio extravergine di oliva, sale.

Pulire bene le radici, Tagliarle a dischetti sottili e farle soffriggere nell'olio, con sale e timo. Aggiungere poi le radici al sugo di carne, facendole cuocere a fuoco lento fino a cottura. Spolverizzare al momento di servire con il parmigiano grattugiato.

Bulbocastano - *Bunium bulbocastanum*

Bulbocastani in pinzimonio

Bulbocastani q. b., olio, succo di limone, sale, grana padano (facoltativo)

Decorticare i bulbocastani privandoli dell'esterno scuro e utilizzando solo l'interno bianco. Affettarli sottilmente, aiutandosi magari con pelapatate o affettatartufi, e disporre le fettine su un piatto di portata. Condire con un pinzimonio fatto di una emulsione di olio, succo di limone e sale, cui si possono aggiungere eventualmente altri aromi a piacere e secondo il gusto. Volendo si possono aggiungere delle scaglette di grana e fiori commestibili per decorare.

Carciofo selvatico - *Cynara cardunculus*

Cardi strapazzati

1 kg e ½ di cardi, tre uova, una grossa noce di burro, un etto di parmigiano grattugiato, pepe e sale q. b.

Pulire per bene i cardi, lavarli e tenerli a bagno per circa un'ora cambiando l'acqua almeno un paio di volte. Iniziare a cuocerli in abbondante acqua salata, scolarli per bene e ripassarli con il burro in una padella, prima a fuoco vivace e poi più lento, coperto. Completare la cottura in una teglia imburrata, in forno a temperatura moderata. Poco prima di tirarli fuori cospargerli con le uova che saranno stata sbattute a parte insieme a un po' di parmigiano grattugiato, sale e pepe, e cuocere ancora qualche minuto. Servire con le uova non completamente rassodate

Cardo mariano– *Silybum marianum*

Cardi in padella ai funghi

Cardi q. b., un cucchiaio di farina, mentuccia (*Calamintha nepeta*), peperoncino q. b., il succo di mezzo limone, funghi misti, aglio, olio extravergine di oliva

Ricavare dalle foglie le costolature prive delle spine e di altre parti coriacee, tagliare il ricavato a pezzetti di circa cinque centimetri e metterli a lessare per poco tempo. Scolarli, lasciarli asciugare e fare stufare a fuoco vivace in una padella, con olio, poca acqua, un cucchiaio di farina, aglio, mentuccia abbondante e il succo di mezzo limone. Aggiungere i funghi misti, secchi e fatti rinvenire o anche freschi, un pizzico di peperoncino, acqua calda quando occorre e lasciare cuocere a fuoco lento. Servire quando i funghi sono cotti, con il sugo di cottura ridotto al minimo.

Cardo mariano all'acciuga

Cardo mariano, farina, succo di limone, olio, un'acciuga, aglio ursino, prezzemolo, sale, pepe

Lavare con cura i boccioli fiorali e le coste tenere del cardo mariano, tagliarli a pezzettini e infarinarli. Lessare i cardi per 20 minuti in acqua bollente acidificata con il succo di un limone e scolarli accuratamente. Nel frattempo fare sciogliere in un tegame l'acciuga diliscata con l'olio, aggiungere il trito di aglio ursino e prezzemolo e, dopo qualche istante, i cardi. Mescolare ed eventualmente aggiustate di sale e pepe. Servire caldo.

Caponata di verdure

1 kg di verdure selvatiche miste (grespino, radicchiella, costolina, silene, borragine), 6 cucchiari di olio, 4 spicchi d'aglio, aceto, capperi secondo il gusto, 50 g di acciughe, pangrattato abbrustolito, fettine di limone

Pulire e lavare accuratamente tutte le erbe. Cuocerle in acqua bollente salata, strizzarle e ripassarle per dieci minuti circa in padella con aglio ed olio. Spruzzare l'aceto mescolando più volte. Adagiare la "caponata" sul piatto di servizio, guarnendo con i capperi e le acciughe. Spolverare il tutto con pangrattato fatto dorare in precedenza e decorare con fettine di limone.

Cicoria - *Cichorium intybus*

Cicoria ripassata

Cicoria, aglio, olio, peperoncino

Cuocere la cicoria in poca acqua o a vapore. Dopo averla strizzata fare andare in padella con olio extravergine di oliva, aglio e peperoncino a piacere. Si mangia in una pagnottella o in un panino tipo "sfilatino romano".

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

Molti i nomi locali e quelli italianizzati

Crespigni al burro

Crespigno, burro, sale

Pulire e lavare accuratamente le rosette basali primaverili di crespigno. Lessarle in acqua bollente salata. Scolarle ben bene e ripassarle in padella con una noce di burro. Accompagnare eventualmente con uova.

Crespigno con l'olio di oliva

1 kg circa di crespigno, 4 o 5 cucchiari di olio extra vergine d'oliva, sale

Pulire e lavare accuratamente il crespigno. Lessarlo in acqua bollente salata. Scolarlo aggiungendo un poco dell'acqua di cottura e condire il tutto con olio extra vergine di oliva. Accompagnare questa zuppa con pane abbrustolito.

Cumino dei prati - *Carum carvi*

Nelle ricette si trova frequentemente anche come kummel, alla tedesca

Patate saporite al cumino

1 kg di patate di medie dimensioni, emmenthal grattugiato q. b., un cucchiaino di foglie fresche e tenere di cumino dei prati, semi della stessa pianta q. b

Lavare molto bene le patate senza sbucciarle. Tagliarle a metà nel senso della lunghezza, tipo barchette. Sistemarle, dopo averle spennellate con olio nella parte senza buccia, in una teglia da forno antiaderente o foderata con alluminio o carta da forno imburata e cospargerle di pepe sale in misura moderata. Cospargerle poi abbondantemente di ottimo formaggio emmenthal grattugiato, di un trito di foglie e di semi di cumino. Cuocere a 180 gradi nel forno preriscaldato per mezzora o poco più a seconda delle dimensioni.

* Riadattamento da "Le erbe" di Ann Bonar

Finocchio marino - *Crithmum maritimum*

Finocchio marino alle erbe aromatiche

Foglie tenere di finocchio marino, menta e altre erbe aromatiche, pane grattato, olio extra vergine d'oliva, aglio, aceto.

Lessare abbondanti foglie tenere di finocchio marino, scolarle e farle asciugare su di un panno da cucina. Sistemarle a strati in una teglia bel oliata. Guarnire ogni strato con il pane grattato mescolato con un trito fine di aglio, menta e altre erbe aromatiche, e abbondando per ogni strato con olio e aceto. Usare come antipasto o contorno, consumando dopo aver fatto marinare e insaporire per bene.

Finocchio selvatico o finocchietto - *Foeniculum vulgare*

Contorno di finocchietti

Due mazzetti di finocchietti, una cipolla media, estratto di pomodoro, sale e pepe q. b., olio extravergine di oliva

Lessare per un quarto d'ora o poco più, scolarli per bene e sminuzzarli. In una padella far soffriggere nell'olio un trito fine di cipolla, aggiungendovi all'appassimento un cucchiaino di estratto di pomodoro e i finocchietti grossolanamente sminuzzati. Fare cuocere ancora e insaporire per una decina di minuti, aggiustando di sale e di pepe, aggiungendo se serve un filo di acqua calda. Utilizzare come contorno o, se piace, come condimento per pastasciutta.

Lampascione - *Leopoldia comosa*

Lampascioni al forno

500 g di lampascioni, 500 g di patate, olio extra vergine di oliva, sale, pepe.

Pulire i lampascioni. Togliere l'eccesso di amaro lasciandoli una notte intera in acqua fresca. Il giorno seguente sciacquarli ripetutamente. Asciugare e incidere la base con un taglio a croce. Pelare e tagliare a fette le patate. Porre lampascioni e patate in una teglia oleata, condire con sale, pepe e abbondante olio. Infornare e cuocere per circa un'ora.

Lampascioni al forno con patate

500 g di lampascioni, 500g di patate, olio extra vergine di oliva, sale e pepe.

Pulire accuratamente i lampascioni dopo averli privati delle tuniche esterne e porli in una terrina a bagno in acqua corrente o cambiando l'acqua più volte. Si possono anche incidere alla base con un taglio a croce ancor prima di metterli in acqua così da perdere le mucillagini. Dopo parecchie ore scolarli e asciugarli (e inciderli se non lo si è fatto prima) Tagliare a fette le patate e disporle a strati in una teglia ben oliata, alternandole con i lampascioni, salando e pepando a ogni strato. Innaffiare di olio abbondante e cuocere in forno a media temperatura per circa un'ora. Servire caldo.

Lampascioni lessati

500 g di lampascioni, olio extra vergine di oliva, sale e pepe q. b

Pulire i lampascioni. Togliere l'eccesso di amaro lasciandoli una notte intera in acqua fresca. Il giorno seguente sciacquarli ripetutamente. Lessare i lampascioni in acqua bollente salata. Scolarli per bene e servirli caldi conditi con olio, sale e pepe, accompagnandoli con pane casereccio.

Luppolo - *Humulus lupulus*

Molti i nomi dialettali, come bruscardoli, luartis, ecc.

Bruscardoli in insalata

700 g di bruscardoli, olio extra vergine di oliva, succo di mezzo limone, sale e pepe

Scottare i bruscandoli in acqua leggermente salata. Scolarli molto bene. Condire con il succo di limone, l'olio extra vergine di oliva, sale e pepe. Ottimo contorno per le uova sode.

Germogli di luppolo alle mandorle

500 g di germogli di luppolo, 1 uovo, 1 tazzina di latte, 2 cucchiaini di formaggio grattugiato, 1 cucchiaino di mandorle affettate, 1 cucchiaino di farina bianca, sale, burro q.b.

Lavare e lessare in acqua bollente leggermente salata i germogli di luppolo. Scolarli e farli saltare con il burro in una padella. A parte sbattere l'uovo con il formaggio, la farina ed il latte e salare quanto basta. Versare il composto sopra i germogli e lasciare rapprendere a fuoco molto dolce, spolverando alla fine con il formaggio e le mandorle. Continuare la cottura per alcuni minuti coprendo con un coperchio in modo che il formaggio possa fondere e servire subito.

Lovertis al burro

Germogli di luppolo, burro o panna, grana padano o parmigiano.

Lessare brevemente in acqua bollente salata i germogli. Saltare in padella, passandoli nel burro o nella panna, aggiungendo a piacere a fine cottura grana padano o parmigiano grattugiato.

Lovertis in padella

Germogli di luppolo, burro, grana padano, uova

Lessare brevemente in acqua bollente salata i germogli. Sgocciolare e ripassare al burro aggiungendo abbondante grana padano grattugiato. Porre il luppolo su di un piatto di portata insieme a uova sode tagliate a metà o a uova al burro, come d'uso con gli asparagi.

Uova ai germogli di luppolo

8 uova, 400 g di germogli di luppolo, una noce di burro, due cucchiaini di parmigiano grattugiato, due cucchiaini di olio extra vergine di oliva, sale e pepe q. b.

Fare stufare con un cucchiaino d'olio per pochi minuti i germogli di luppolo in una padella antiaderente coperta, condendo con sale e pepe (meglio se rimangono molto al dente). Ungere con l'olio restante una pirofila larga e bassa e posizionarvi le uova una a una facendo attenzione a non rompere il tuorlo. Condire le uova con sale e pepe, adagiarvi sopra i germogli di luppolo e guarnire il tutto con parmigiano e fiocchi di burro. Cuocere per una decina di minuti circa in forno a temperatura media, il tempo che gli albumi e i tuorli si rapprendano pur rimanendo morbidi.

Misticanze di erbe

Erbe selvatiche strascicate

1 kg di erbe selvatiche miste, 50 g di pinoli, 50 g di uvetta passita, ¼ di latte, olio extravergine di oliva o burro q. b.

La ricetta può anche essere eseguita disponendo del raccolto di poche specie o di una sola specie. Sbollentare le erbe in acqua salata, strizzarle e tagliarle grossolanamente. Versarle in una padella insieme al burro o all'olio, al latte, all'uvetta fatta rinvenire in acqua tiepida e ai pinoli. Stufare a fuoco lento fino alla completa evaporazione del latte.

Nepitella – Calamintha nepeta

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

Funghi alla nepitella

1 kg di funghi, anche misti, 5 cucchiaini di olio, qualche spicchio d'aglio, qualche cucchiaino di salsa di pomodoro, nepitella abbondante, olio extravergine di oliva, sale e pepe

Dopo aver ben pulito i funghi tagliarli a fettine. In un tegame fare soffriggere nell'olio gli spicchi d'aglio e abbondante nepitella. aggiungere i funghi, facendoli insaporire per qualche minuto e aggiustando di sale e di pepe. Aggiungere ora la salsa di pomodoro e portare a cottura i funghi a tegame coperto e a fuoco moderato. Servire preferibilmente come contorno.

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

La raccolta della prima specie richiede decisamente meno tempo

Purea di patate e parietaria

Patate, lattuga selvatica, foglie di alliarìa , aglio ursino, 100 g di parietaria

Soffriggere in olio le foglie di alliarìa e qualche bulbo di aglio ursino. Aggiungere la parietaria, alcune patate tagliate a dadini e qualche foglia tenera di lattuga selvatica. Rosolare per alcuni minuti, salare e pepare. Aggiungere acqua calda sufficiente e portare il composto a cottura Frullare e insaporire con noce moscata prima di servire.

Pastinaca - *Pastinaca sativa*

Purè di pastinaca e carote

Tre grosse carote e tre radici di pastinaca per ogni persona, , un pezzo piccolo di zenzero fresco, acqua salata, 15 g di burro, 1/2 cucchiaino di prezzemolo tritato, sale, pepe, noce moscata -

Pulire per bene le carote e le radici di pastinaca. Lessarle insieme in acqua salata per una ventina di minuti con l'aggiunta di un pezzetto di zenzero da eliminare successivamente (aggiungere però le radici di pastinaca cinque minuti dopo le carote). Scolarle l'acqua e ridurle in purea. Mescolarle con il burro e il prezzemolo tritato, aggiustando di sale e di pepe (o, se piace, noce moscata).

Piattello – *Hypochoeris radicata* e altre specie

*Molti i nomi dialettali o italianizzati. A seconda delle aree geografiche si usano anche *H. levigata*, *H. neapolitana*, *H. maculata* e alcune sottospecie*

Erbe ripassate

500 g di costoline, 500 g di altre erbe proporzioni uguali (strigoli, crespigno, cavolicelli, finocchio selvatico, caccialepre, ecc.), olio extra vergine di oliva, aglio, sale e pepe.

Lessare tutte insieme le verdure in acqua bollente salata. Sgocciolarle e strizzarle. In una padella capiente far imbiondire l'aglio tritato grossolanamente nell'olio (a prezzi grossi, togliendoli quando prendono colore, se non piace), aggiungere le verdure e farle insaporire per mene mescolando per qualche minuto. Regolare di sale e pepe e servire. Volendo si può aggiungere a fine cottura del pangrattato tostato e/o del pecorino grattugiato

Pungitopo – *Ruscus aculeatus* e altre specie

*I turioni hanno diversi nomi italianizzati, fra i quali, quello di "asparagi selvatici", che però è termine assai generico. Si usano anche i turioni del *R. hipoglossum* e del *R. hipophyllum*, che essendo meno amari possono non richiedere un cambio dell'acqua di cottura.*

Asparagi come contorno

300 g di turioni di pungitopo; quanto basta di aceto, olio extravergine di oliva, sale e pepe

Dopo averli raccolti in mazzetti, lessare i turioni in acqua salata nel modo degli asparagi. Scolarli e disporli in un piatto, condendoli con olio, aceto, sale e pepe. Accompagnare con questo piatto le uova sode, al burro o altre pietanze. Se l'amaro dei turioni sembra eccessivo, fare un doppio passaggio in acqua cambiando la prima a metà cottura, avendo cura di non danneggiare le punte, che dovrebbero sempre cuocere al vapore fuori dall'acqua.

Pomodori alla salsa di pungitopo

Turioni di pungitopo, pomodori adatti per ripieno, capperi, maionese, sale.

Lessare i turioni di pungitopo in acqua bollente salata, scolarli e tagliarli a pezzettini. Tagliare i pomodori a metà e svuotarli. Amalgamare i turioni con maionese e capperi e farcire i pomodori.

Santoreggia- *Satureja hortensis* e *S. montana*

*Anche altre specie del genere *Satureja* sono aromatiche, ma queste due sono quelle che si trovano più facilmente, anche nei garden*

Lenticchie alla santoreggia

250 g di lenticchie, una cipolla, due carote, una foglia di alloro, una manciata di santoreggia, olio extra vergine di oliva e sale q. b.

Cuocere le lenticchie in un litro d'acqua poco salata insieme a un trito ottenuto con mezza cipolla e le carote e alla foglia d'alloro. A cottura scolare dall'acqua residua e condire a crudo con l'olio, la santoreggia e un trito fine ottenuto con il resto della cipolla . Aggiustare di sale e servire come contorno.

Silene – *Silene vulgaris*

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

Strigoli con carciofi e pecorino

400 g di strigoli, alcuni cuori di carciofo freschi, due spicchi di aglio, olio, 100 g di pecorino poco stagionato, due pomodori maturi, pepe, maggiorana, sale, prezzemolo

Affettare finemente i cuori di carciofo. Soffriggere nell'olio l'aglio e toglierlo non appena comincia a prendere colore. Unire i carciofi lasciandoli stufare lentamente, salare e pepare. Aggiungere i pomodori tagliati a dadini, qualche foglia di maggiorana e far insaporire il tutto. Lessare gli strigoli in abbondante acqua bollente salata. Scolarli bene ed aggiungerli allo stufato di carciofi, mescolando più volte. Servire il piatto spolverizzandolo con pecorino grattugiato e prezzemolo tritato.

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*

Tarassaco e pancetta

1 kg di tarassaco, 100 g di pancetta, spicchi d'aglio a piacere, 50 g di olio, sale, pepe.

Scottare in acqua bollente salata per alcuni minuti il tarassaco dopo averlo accuratamente lavato. Scolare, strizzare e tagliuzzare la verdura. In una padella con l'olio soffriggere il tarassaco con l'aglio tagliato sottile e la pancetta a dadini. Regolare di sale e pepe e portare in tavola caldissimo.

Tarassaco e pancetta

Una ciotola di tarassaco giovane pulito e pronto per insalata, compresi boccioli fioriti, pancetta a dadini, alcuni cucchiari di aceto, sale, pepe.

Rosolare la pancetta tagliata a dadini in una padella senza condimento a fuoco basso. Aggiungere l'aceto quando la pancetta avrà preso colore. Versare il condimento sul tarassaco, regolare di sale e pepe e mescolare accuratamente. Questo piatto appartiene alla tradizione contadina di molte zone d'Italia.

Topinambour – *Helianthus tuberosus*

Topinambur alla besciamella

Topinambur, besciamella, burro, limone, sale

Cuocere in acqua salata a fuoco basso e con qualche goccia di limone i topinambur tagliati a grosse fette. Scolarli e rosolarli nel burro. Preparare ne frattempo una besciamella. Disporre i topinambur su un piatto di portata e versarvi sopra la besciamella calda.

Topinambur alla besciamella

8 tuberi di topinambur, 1 limone, besciamella q. b., 4 cucchiari di pane grattugiato, prezzemolo tritato
Lessare i tuberi in acqua salata e acidulata per circa 20 minuti. Scolarli, pelarli e tagliarli a rondelle. Disporre i topinambur in una teglia in precedenza imburrata e spolverata di pane grattugiato. Coprire i tuberi con la besciamella preparata in precedenza, cospargere di pane grattugiato e di prezzemolo tritato e passare in forno a gratinare. Al formarsi di una bella crosticina sfornare e servire subito.

Topinambur gratinati

800 g di topinambur, pangrattato, aglio, sale e pepe bianco, prezzemolo, olio extravergine d'oliva,
Sbucciare i topinambur, tagliarli a cubetti e riporli in una terrina condendoli con olio, sale, pepe, pangrattato, un po' di aglio e un trito finissimo di prezzemolo. Farli insaporire per qualche minuto. Trasferire il tutto in una teglia e gratinare in forno, già caldo, a 180°.

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

© vedi introduzione alla pagina Ricette