

### **Amarene - *Prunus cerasus***

*Anche visciole, marasche, ecc. secondo varietà e termini italianizzati*

#### **Zuppa di marasche**

Pane a cassetta, 6 bicchieri di vino rosso corposo, 200 g di zucchero, chiodi di garofano, scorza di limone e arancia, cannella, qualche grano di pepe, 1kg di marasche

*Coprire il fondo di un piatto di portata con fette di pane a cassetta, senza crosta, senza lasciare spazi liberi. In un recipiente (preferibilmente di terracotta) portate a bollire 6 bicchieri di vino, aggiungere lo zucchero, aromatizzare con chiodi di garofano, scorze di limone e arancia, cannella e qualche granello di pepe. A parte snocciolare un chilo di marasche. Aggiungerle al vino e lasciare insaporire il tutto per qualche minuto. Adagiare le marasche sul pane. Filtrare lo sciroppo e versarlo sul dolce. Servire il dolce ben freddo.*

### **Angelica - *Angelica archangelica***

#### **Biscotti all'angelica**

1 kg di farina tipo 0, 700 g di burro, g 250 di zucchero (ridotto a velo), 2 buste di vanillina, 100 di albumi, foglie e piccioli teneri di angelica q. b.

*Ammorbidire il burro lavorandolo e incorporarvi la farina, la vanillina, lo zucchero a velo e gli albumi, senza eccedere nell'impastare. Alla fine unire e amalgamare il trito fine di angelica. Fare riposare l'impasto al fresco (va bene in frigo). Preparare con esso dei piccoli rotoli da passare nello zucchero e poi rimettere di nuovo al fresco a riposare ancora. Ricavare dai rotoli dei dischetti da mettere in forno a 200° per una decina di minuti (ovviamente il tempo in forno dipende dallo spessore dei dischetti). Riducendo o ampliando lo spessore si possono ottenere biscotti buoni per diversi tipi di accompagnamento, dal tè alle salse dolci.*

### **Castagne - *Castanea sativa***

#### **Budino di castagne 3**

500 g di castagne sbucciate, 200 g di panna da montare, 100 g di zucchero, cannella in polvere, sale, 4 uova intere, mezzo litro di latte

*Sbucciare le castagne e porle in una casseruola con il latte e un pizzico di sale e farle cuocere almeno per 45 minuti (per sbucciarle rapidamente utilissimo inciderle e cuocerle per pochi minuti nel forno a microonde). Il latte verrà assorbito quasi completamente e a cottura ultimata mettere le castagne in un frullatore aggiungendo la panna e riducendole in purea; unire le uova intere, un pizzico di cannella e lo zucchero e frullare il tutto per qualche minuto. Si ottiene una purea abbastanza morbida da trasferire in uno stampo per budino preventivamente imburato e infarinato. Mettere lo stampo a cuocere a bagno maria in forno a 220° per almeno 40 minuti. Raffreddare e servire con una salsa al caramello.*

#### **Castagne alla fiamma**

500 g di caldarroste, 60 g di zucchero, 1 bicchiere scarso di acqua, 1 bicchierino di rhum (o di grappa).

*Arrostire le castagne e sbucciarle. Sciogliere lo zucchero con un po' d'acqua e porlo in una casseruola, aggiungendovi le caldarroste. Lasciare che le castagne assorbano parte dello sciroppo mescolando continuamente. Rovesciare le castagne sciroppate su di un piatto di portata. Versare il rhum e dare fuoco! Servire subito. Ottima alternativa al rhum è quella di accompagnare le castagne sciroppate con panna montata freschissima.*

## **Castagne saltate**

300 g di castagne lessate al dente e sbucciate, tre cucchiaini di pane grattugiato, 20 g di burro e due foglie di salvia

*Tostare il pane nel burro e salvia; successivamente aggiungere le castagne e rosolare il tutto.*

## **Tigliate**

Castagne, acqua, sale, finocchio selvatico

*Sbucciare le castagne e farle bollire in acqua salata con del finocchio selvatico per 2 ore. Si mangiano calde o fredde*

## **Torta alle castagne**

300 g di farina di castagne, 50 g di zucchero, 30 g di burro, 1 bicchiere e mezzo di latte, 1 uovo, 1 arancia non trattata, 1 bustina di lievito per dolci, farina bianca, zucchero a velo.

*Mettere la farina di castagne in una terrina e sciogliere il lievito con poco latte. Incorporare alla farina di castagne lo zucchero, il tuorlo, il burro fuso, il lievito diluito, la scorza grattugiata dell'arancia e tanto latte quanto basta per ottenere un impasto omogeneo e fluido. Montare a parte l'albume a neve e unire agli altri ingredienti. Imburrare ed infarinare una teglia da forno versarvi il composto. Cuocere in forno a 180° C. per circa un'ora. Spolverizzare la torta fredda di zucchero a velo.*

## **Erba amara - *Chrysanthemum parthenium***

*Diversi i nomi, per lo più locali, come in Veneto, erba marasina o maresina*

### **Dolce vicentino all'erba marasina (preparazione tipica del Vicentino)**

Tre bicchieri di farina fecola, due bicchieri di zucchero, 120 g burro, 4 uova, una bustina di lievito, due manciate di erba maresina, un cucchiaino di grappa, la buccia grattugiata di un limone

*Amalgamare per bene in una terrina lo zucchero, il burro, i tuorli d'uovo, le foglie di erba maresina tritate, il limone grattugiato e la grappa, aggiungendo un pizzico di sale. Aggiungere la farina, gli albumi d'uovo ben sbattuti e il lievito. Versare il composto in una teglia da forno imburrata e spolverizzata di farina o pangrattato sottile e cuocere a 180 gradi per circa tre quarti d'ora.*

## **Finocchio selvatico o finocchietto - *Foeniculum vulgare***

### **Biscotti al finocchio**

250 g di farina bianca, 125 g di burro, 100 g. di zucchero, 1 uovo, 15 g di semi di finocchio, 5 cucchiaini di latte, 2 cucchiaini di lievito, un pizzico di sale

*Disporre la farina a fontana e aggiungere il burro ammorbidito, lo zucchero e i semi di finocchio. Aggiungere il sale, il lievito sciolto nel latte e impastare. Stendere il preparato col matterello infarinato, fino a ottenere una sfoglia di circa 1 cm di spessore. Tagliare i biscotti nella forma preferita. Imburrare ed infarinare una teglia da forno e disporvi i biscotti. Infornare 170° prolungando la cottura fino a quando i biscotti non saranno dorati.*

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

### **Dolce di fragole e germogli**

400 g di fragoline, 100 g di ricotta, una manciata di germogli di finocchio, una manciata di germogli di girasole, 1 cucchiaino di miele, il succo di 1 arancia, un pizzico di cannella.

*Schiacciare le fragole e frullare con i germogli. Mettere il composto in una ciotola elegante di vetro, aggiungere la ricotta, il succo d'arancia, il miele e la cannella. Amalgamare accuratamente e riporre in frigorifero per 15-20 minuti prima di servire.*

### **Fragole al vino**

1 kg di fragoline mature, 100 g di zucchero, poco vino rosso

*Lavare e pulire le fragoline. Metterle in una terrina con lo zucchero, versare il vino e lasciare macerare per 2 ore. Il vino può essere sostituito con il succo di qualche limone. E' possibile servire il dolce con panna montata come con le fragole coltivate.*

### **Fragole e lamponi**

450 g di fragoline, 150 g di lamponi, 100 g di zucchero a velo, 50 g di mandorle dolci spellate e ridotte a lamelle, 1 bustina di vaniglia, 1 cucchiaino di succo di limone

*Mettere le fragole in una coppa di vetro e riporle al fresco. Passare i lamponi al setaccio fine e porre la purea ottenuta in una terrina, unire il succo di limone e cospargere lo zucchero a velo mescolato con la vaniglia. Lasciare in frigorifero per circa 3 ore.*

*Versare la purea di lamponi ben fredda sulle fragole e ricoprire la superficie con le mandorle a lamelle.*

### **Fragole in gelatina**

500 g di fragoline mature, 150 g di zucchero a velo, mezzo litro di panna montata, 10 g di colla di pesce in fogli, mezzo bicchierino di maraschino, 1 bustina di zucchero vanigliato, il succo di mezzo limone

*Immergere i foglietti di colla di pesce in acqua fredda per 15 minuti, quindi farli sciogliere a bagnomaria aggiungendo acqua quanto occorre. Passare al setaccio fine 350 g di fragoline e porle in una terrina. Unire lo zucchero a velo, il succo di limone, la colla di pesce. Porre le fragoline residue in una ciotola a macerare nel maraschino (o altro liquore aromatico) fino a quando il composto comincerà a solidificarsi. Incorporare allora al composto, mescolando delicatamente, la panna montata a cucchiaiate, le fragoline residue e il liquore nel quale erano state fatte macerare. Inumidire con acqua fredda uno stampo, versare il composto e livellare la superficie con una lama bagnata. Porre il contenuto coperto con carta oleata per almeno 3 ore in frigorifero. Capovolgere il dolce su un piatto di portata, decorando il bordo del piatto con fragoline e polvere di zucchero vanigliato.*

### **Ricotta con fragoline di bosco e melissa**

250 g di ricotta fresca, fragole di bosco, foglie di melissa q. b. cioccolata in scaglie, zucchero ridotto a velo.

*Mescolare bene in una ciotola ricotta, zucchero e scaglie di cioccolato. Aggiungere le fragole e il trito fine di foglie fresche di melissa. Riporre la ciotola in frigorifero e tirarla fuori solo all'ultimo minuto prima di servire. Guarnire il dolce con qualche fragola e foglie di melissa intere.*

### **Gelsomino - *Jasminum officinale***

#### **Sorbetto al gelsomino\***

50 g di fiori di gelsomino, mezzo litro d'acqua, 150 g di zucchero, 4 uova, un bicchierino di rum

*Far macerare nell'acqua i fiori di gelsomino freschissimi per qualche ora. Filtrare e portare l'acqua aromatizzata ad ebollizione. Aggiungere lo zucchero semolato e mescolare finché non si sia completamente sciolto. Far raffreddare lo sciroppo, incorporare gli albumi ed il bicchierino di rum. Porre il composto nel congelatore o nella gelatiera per il tempo necessario ad ottenere un morbido sorbetto. Servire spolverizzato con cannella in polvere.*

*\*Ricetta tipica siciliana*

## **Lavanda - *Lavandula officinalis***

### **Gelato alla lavanda 2**

200 g di miele, 1 litro di panna e 6 uova

*Amalgamare il miele con la panna e le uova. Addensare il composto a fuoco lento. Unire una manciata di fiori di lavanda e passare il tutto nella gelatiera. Dopo circa un'ora e mezzo estrarre e rimescolare riponendo poi in frigorifero. È un gelato dal gusto molto particolare.*

## **Melissa - *Melissa officinalis***

### **Ciambella di melissa**

400 g di farina. 250 g di zucchero, 3 uova, 100 g di burro, 1 bustina di lievito per dolci, due manciate abbondanti di foglie di melissa

*Sbattere le uova con lo zucchero. Aggiungere il burro fuso, la farina, il lievito e le foglie di melissa tritate finemente. Mescolare fino ad ottenere un impasto morbido. Versare il composto in una tortiera precedentemente imburrata e infarinata. Cuocere in forno a 180° per 30 minuti.*

## **Melo selvatico - *Malus sylvestris***

### **Strudel di mele**

170 g di farina bianca, un albume d'uovo, 3-4 cucchiaini d'acqua, due cucchiaini d'olio extra vergine di oliva, una presa di sale; per il ripieno: 3-4 Kg di mele selvatiche, 150 g di zucchero, 50 g di mandorle, 50 g di pinoli, 50 g di noci, un pizzico di chiodi di garofano, un po' di cannella in polvere, 100 g di uvetta macerata nel rum, scorza grattugiata di arancia e limone, 100 g di pane grattugiato e rosolato in 30 g di burro

*Impastare la farina con il sale, l'albume di un uovo, acqua e olio. Lavorare l'impasto per una decina di minuti, finché diventa morbido. Avvolgere l'impasto con carta oleata e lasciarlo riposare per 15 minuti in un luogo caldo. Nel frattempo sbucciare e tagliare a dadini le mele ed aggiungere gli altri ingredienti del ripieno. Stendere la pasta in sfoglia sottilissima. Bagnare la sfoglia con abbondante burro spennellato. Farcire la sfoglia con il ripieno ed arrotolarla su se stessa. Porre sulla piastra del forno e cuocere per tre quarti d'ora a 200°.*

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

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

### **Pasticcini alla menta**

350 g di farina, 200 g di zucchero di canna, due manciate di menta, 3 uova, 2 arance, 4 cucchiaini di burro, 1 bicchiere di latte, 1 bustina di lievito, sale

*Privare la scorza delle arance della parte bianca e sbollentarle. Scolare e distendere le scorze su un piano e cospargerle di zucchero. Lasciare riposare per una quindicina di minuti. Tritare finemente la menta e le scorze. Preparare un impasto con la farina, le uova, il burro, il latte, il lievito, lo zucchero rimasto e un pizzico di sale. Aggiungere all'impasto il trito di menta e scorze. Disporre il composto negli appositi stampini per pasticcini. Infornare a 200° per 10-15 minuti.*

### **Pasticcini alla menta e liquirizia**

125 g di farina, 75 g di zucchero, una manciata di menta, una manciata di liquirizia in tranci, mezza pera, 1 uovo, 4 cucchiaini di burro, 1 bicchiere di latte, lievito, sale

*Sciogliere a bagnomaria la liquirizia nel latte. Tagliare la pera a dadini e mescolarla alla menta finemente tritata. Amalgamare la farina con l'uovo, lo zucchero, il burro, il lievito e un pizzico di sale.*

*Aggiungere all'impasto il composto di pera e menta ed il latte aromatizzato alla liquirizia. Distribuire il composto ottenuto negli stampini per pasticcini e infornare a temperatura media per 15 minuti.*

## **Nocciola - *Corylus Avellana***

### **Baiadera**

400 g di zucchero, un bicchierino scarso d'acqua, 150 g di nocciole sbucciate, 150 g di biscotti secchi, 120 g di burro. Per la glassa: un uovo intero, 50 g di zucchero, 50 g di cioccolato fondente, un poco di burro

*Mettere sul fuoco un pentolino con acqua e zucchero e scaldare finché quest'ultimo non si sarà sciolto. Appena comincia a bollire, togliere dal fuoco ed unire le nocciole pelate e tritate finissime, i biscotti grattugiati e il burro, mescolando molto bene. Disporre l'impasto in uno strato di circa 2 cm su un vassoio piano, spianando accuratamente la superficie. Preparare a parte la glassa mescolando delicatamente e a fiamma bassa gli ingredienti in un tegamino. Spalmare la glassa sulla superficie del dolce, fare raffreddare e riporre per qualche ora in frigo*

### **Meringhe di nocciole**

150 g di nocciole, 3 albumi d'uovo, 200 g di zucchero, la buccia ed un cucchiaino di succo di limone.

*Macinare finissime le nocciole, montare gli albumi a neve con lo zucchero e il succo di limone; aggiungere delicatamente le nocciole alle chiare montate a neve. Disporre il composto a cucchiaiate distanziate sulla piastra del forno foderata con l'apposita carta. Cuocere per mezz'ora a 160° circa, evitando che le meringhe prendano troppo colore.*

## **Noce- *Juglans regia***

### **Torta di noci e carote**

250 g di noci sgusciate, 250 g di carote, 200 g di zucchero, 100 g di fecola di patate, la scorza grattugiata di 1 limone, 1 bustina di zucchero vanigliato, burro, farina, zucchero a velo, sale

*Sbattere i tuorli d'uovo con lo zucchero, aggiungendo una presa di sale, la scorza di limone e lo zucchero vanigliato, sino ad ottenere una crema. Aggiungere le carote grattugiate e la fecola alle noci macinate. Montare gli albumi a neve ben ferma ed amalgamarli all'impasto. Porre il composto in uno stampo imburrato e infarinato e cuocere in forno per circa trenta minuti a 180 °C. Far raffreddare e cospargere la torta di zucchero a velo prima di servire.*

### **Zelten**

200 g di farina, 100 g di fichi secchi, 100 g tra noci e nocciole sgusciate, 60 g di burro, 50 g di uvetta, 50 g di pinoli, 50 g di scorza di arancia candita, 20 g di lievito di birra, 1 uovo, 2 tazzine di latte, 2 cucchiaini di miele, vaniglia, noci e mandorle sgusciate per decorare, sale

*Fare rinvenire l'uvetta e i fichi secchi tagliati a pezzettini in acqua tiepida. Mescolare con la farina un pizzico di sale, il lievito fatto sciogliere con un po' di acqua tiepida e un cucchiaino di miele e fare riposare la pastella per circa mezz'ora. Unire alla pastella il burro, il miele rimasto, l'uovo e un po' di latte. Lavorare fino ad ottenere un composto cremoso e molle. Incorporare a questo punto l'uvetta e i fichi scolati e strizzati, i pinoli, le noci e le nocciole tritate, l'arancia candita tritata grossolanamente. Coprire l'impasto e fare riposare per un paio di ore. Disporre l'impasto in una teglia imburrata e infarinata, decorando la superficie con mandorle spellate e gherigli di noce. Cuocere in forno caldo per circa un'ora. Gli zelten si consumano almeno 36 ore dopo la cottura. Se ben conservati si conservano a lungo.*

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

© vedi introduzione alla pagina Ricette