

Acetosa – Rumex acetosa

Frittata all'acetosa

Una manciata abbondante si tenere foglie di acetosa o di acetosella (o miste), 50 g di speck, 5/6 uova, burro e olio extra vergine di oliva q. b., sale e pepe q. b.

Soffriggere lo speck tagliato a listarelle in poco olio. In una padella a parte stufare a fuoco basso nel burro le foglie di acetosa o acetosella. In una scodella sbattere le uova, aggiungere lo speck, le erbe stufate e aggiustare di sale e di pepe. Versare il composto in una padella e cuocere nell'olio da entrambe le parti lasciando morbida la frittata.

Aglione - Allium ursinum

Frittata con foglie di aglio ursino

Foglie di aglio orsino, uova, alcuni cucchiaini di formaggio grattugiato, sale e pepe olio d'oliva.

Sbattere le uova, aggiungere il formaggio, il sale ed il pepe ed infine l'aglio ursino tagliato a listarelle sottili. Scaldare l'olio, versare il composto e lasciarlo cuocere, rigirarlo quando si è ben rappreso da un lato. La frittata può essere servita sia calda che tiepida.

Uova fritte all'aglio ursino

Una manciata di bulbilli di aglio ursino (il contenuto di una mano), sei uova, un cucchiaino di succo di limone, olio extravergine di oliva, sale, pepe.

Preparazione tipica. Pulire per bene i bulbilli ed emulsionarli insieme per bene con l'olio, il succo di limone, sale e pepe, facendoli cuocere a fiamma bassa per qualche minuto in una padella. Alzare la fiamma e unire poca acqua calda, se serve, aggiungendo le uova come d'uso per quelle classiche in padella. Coprire con un coperchio e a fiamma bassa cuocere finché l'albume non si sarà rappreso secondo il gusto personale.

Uova fritte all'aglio ursino

Anche questa è una preparazione tipica. Una decina di foglie di aglio ursino fresche e tenere, sei uova, olio extravergine di oliva, sale, pepe.

Lavare per bene le foglie di aglio ursino e asciugarle. In una padella fare scaldare a fiamma morbida l'olio, aggiungendo le uova come d'uso per quelle classiche in padella. Coprire le uova con le foglie di aglio ursino e a fiamma bassa cuocere finché l'albume non si sarà rappreso secondo il gusto personale.

Asfodelo - Asphodelus microcarpus

Frittata con cime di asfodelo

Una manciata di "boccioli" di asfodelo, uova q. b., sale, pepe, formaggio grattugiato e qualche foglia di aromatica se piace

Lessare una manciata di "boccioli" di asfodelo (spighe non ancora fiorite) in acqua salata, scolare e lasciare un po' a riposo ad asciugare. Soffriggerli in poco olio per qualche minuto, fino a una specie di doratura. Aggiungere le uova sbattute e insaporite a piacere e cuocere come una normale frittata da entrambi i lati. Utilizzabile anche come antipasto o contorno.

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

Frittata con asparagi e cipolla

Asparagi, cipolla, vino bianco, uova, latte.

Soffriggere nell'olio extra vergine d'oliva una cipolla tagliata a rondelline e gli asparagi spezzettati. Aggiungere del vino bianco e le uova sbattute con del latte. Regolare di sale. Volendo si può aggiungere alla frittata dell'emmenthal a pezzetti.

Frittata di asparagi selvatici

Asparagi selvatici, uova, prezzemolo, aglio, formaggio da grattugia, pepe, sale e olio.

Pulire gli asparagi e utilizzare solo la parte apicale. Scottarli in acqua bollente e salata e poi tagliarli a pezzetti. Preparare con uova, formaggio grattugiato, pepe, sale e prezzemolo ed aglio (se piace nelle frittate) il classico sbattuto per frittate e versare nella padella sugli asparagi quando è il momento. Cuocere secondo il gusto

Frittata di asparagi selvatici

500 g di asparagi selvatici, 6 uova, formaggio pecorino grattugiato e mollica q. b., sale, olio

Lessare gli asparagi per circa 15 minuti. Tagliarli a pezzetti e formare con gli altri ingredienti un impasto omogeneo. Friggere in padella fino a doratura. Servire la frittata calda o fredda a piacimento

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

Frittata di barba di becco

500 g di cime di barba di becco, 5 uova, 50 g di burro, cipolla, basilico, olio extravergine di oliva, sale

Lessare le cime di barba di becco in acqua salata. Scolarle e tagliarle a pezzetti. Soffriggere poca cipolla con il burro e fare rosolare le cimette di barba di becco.

A parte scaldare l'olio, versare le uova sbattute e la verdura, il basilico e procedere come per qualsiasi frittata.

Bardana - *Arctium lappa*

Fritti di bardana

Radici di bardana, cipolla, uova q. b., burro, pan grattato, miscela per impanare, prezzemolo, sale e pepe

Pulire le radici e tagliarle a fette. Porle in una pentola con circa due litri d'acqua, salare e far bollire a fuoco basso per quasi mezzora. Scolarle e passarle al passaverdura. In una terrina mescolare al passato di bardana il prezzemolo tritato, il pangrattato, l'uovo e la cipolla finemente tritata e fatta rosolare al burro, aggiustando di sale e di pepe. Con il composto reso omogeneo ricavare delle crocchette da friggere nell'olio caldo, avendo avuto cura di impanarle in precedenza (si consigliano i fiocchi di granoturco, ma si può fare a piacere). Come per gli altri fritti asciugare le crocchette su carta assorbente prima di servire.

Borragine - *Borago officinalis*

Borragine in pastella

Foglie di borragine. Per la pastella: birra molto fredda, farina, una presa di sale e di zucchero, olio

Con gli ingredienti preparare una pastella. Scegliere foglie carnose e sane e immergerle nella pastella, friggendo in olio abbondante. Far dorare per bene e asciugare su carta assorbente prima di servire.

Cavoli selvatici - *Brassica napus* e altre specie

Diversi i nomi dialettali

Frittata di "Mazzareddi"

Una manciata di tenere cime in boccio di cavoli selvatici (cavolo senape nero, cavolo rapa e/o cavolo navone o Brassica napus, B. nigra, B. rapa, uova q. b., olio extravergine di oliva, pepe e formaggio grattugiato se piace.

Sbollentare in acqua salata le cime in boccio dei cavoli, scolare e strizzare per bene per eliminare l'acqua di cottura. Sbattere le uova e insaporirle come per una normale frittata, amalgamandovi le cime strizzate. Versare il composto ottenuto nell'olio bollente in una padella e far cuocere come d'uso facendo indorare da entrambi i lati. Meglio servire tiepido.

Cicoria - *Cichorium intybus*

Frittata di cicoria

Uova, cicoria, olio, limone

Lessare la cicoria e strizzarla con cura. Porla con olio, uova e limone nel frullatore ed amalgamare fino ad ottenere un impasto omogeneo. Cuocere in padella come una normale frittata.

Convolvolo – *Convolvulus arvensis*

Frittata di convolvolo

400 g di germogli di convolvolo, 4 uova, una manciata di prezzemolo, 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato, 30 g di burro, pepe e sale q. b.

Lessare in acqua bollente poco salata i germogli di convolvolo. Sgocciolare e strizzare. A parte, battere le uova in una terrina, unire il parmigiano grattugiato, il prezzemolo tritato e i germogli. Insaporire il tutto con sale e pepe e mescolare bene. Rovesciare il composto in una padella nella quale è stato sciolto il burro e portare a cottura la frittata.

Omelette di convolvolo

4 uova, 30 g di burro, una manciata di germogli teneri di convolvolo, uno spicchio di aglio, olio di oliva, sale e pepe q. b.

Far soffriggere l'aglio in un po' d'olio e aggiungere i germogli di convolvolo, condire con sale e pepe e cuocere per 5 minuti. In una padella nella quale è stato sciolto il burro, rovesciare le uova sbattute, e non appena rapprese abbassare la fiamma e staccare il composto dal fondo. Nel mezzo disporre i germogli del convolvolo tenendone da parte un cucchiaino per decorare; ripiegare i lati dell'omelette verso il centro, rivoltare e cuocere fino a cottura finale. Servire l'omelette decorata con i germogli tenuti a parte.

Crescione – *Nasturtium officinale*

Frittata al crescione

6 uova, una manciata abbondante di crescione, 100 g di pancetta a dadini (in alternativa prosciutto o salsiccia), un paio di cucchiaini di farina, eventuali altre erbe aromatiche dal profumo delicato (timo, maggiorana), latte q. b., olio extravergine di oliva, sale e pepe q. b.

Lavare per bene le foglie del crescione e farle asciugare (spezzare le più grosse). In una padella fare rosolare la pancetta e togliere dal fuoco. Sbattere le uova unendovi la farina stemperata con un po' di latte, aggiustare di sale e di pepe e aggiungere le foglie di crescione e la pancetta mescolando ancora un po'. Versare il composto preparato nell'olio caldo in padella (utile usare una di quelle padelle apposite per frittate) e far cuocere da entrambi i lati.

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

Molti i nomi locali e quelli italianizzati

Frittata al crespigno spinoso

Crespigno spinoso, piantaggine, erba di S. Barbara, spinacio selvatico, vedovella campestre, papavero, erba di S. Pietro, uova, prezzemolo, olio sale, pepe

Pulire e lavare accuratamente due rosette basali primaverili di crespigno spinoso, due di piantaggine, una di erba di S. Barbara, una di spinacio selvatico, una di vedovella campestre, una di papavero, una foglia di erba di S. Pietro. Tritare le erbe, aggiungere le uova sbattute con un po' di prezzemolo, salare, pepare e fare cuocere in olio ben caldo la frittata. Servire caldissima.

Erba cipollina - *Allium schoenoprasum*

Frittata all'erba cipollina e melissa

Per 4 persone: 6 uova, un mazzetto di erba cipollina e uno di melissa, una cipolla media, 60 g di grana o parmigiano grattugiato, pangrattato q.b., burro, olio extravergine di oliva, pepe, sale

In un tegame fare rosolare a fuoco dolce nell'olio la cipolla affettata a rondelline e la melissa. sbattere a parte le uova con l'erba cipollina tritata, il formaggio grattugiato e il pangrattato e aggiustare di pepe e di sale. Versare il composto in padella sul soffritto di scalogno e melissa e cuocere da entrambi i lati come nelle consuete frittate. decorare con foglie di melissa.

Fico - *Ficus carica*

Frittata di fichi acerbi

Fichi acerbi q. b., uova q. b., olio extravergine d'oliva

Tagliare a fettine i fichi acerbi (non troppo) e friggere nell'olio in una padella A parte sbattere le uova, aggiustando di sale e di pepe. Quando i fichi appaiono dorati versare le uova sbattute e cuocere come una normale frittata. Si può servire la frittata con la guarnizione di qualche fico acerbo messo da parte.

Lampascione – *Leopoldia comosa*

Frittelle di lampascioni

1 kg di lampascioni, 250 g di farina 00, 6 uova, olio extra vergine di oliva, qualche cucchiaino di latte, 4 cucchiaini di formaggio pecorino, un pizzico di bicarbonato, sale, pepe, prezzemolo

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. Lessare i lampascioni in abbondante acqua salata. Scolarli e raffreddarli in acqua fredda. Preparare la pastella con le uova, il formaggio, il prezzemolo, la farina e un pizzico di bicarbonato. Regolare di pepe e sale. Ammorbidire la pastella con il latte e fare riposare per 30 minuti. Sgocciolare i lampascioni, schiacciarli leggermente con la forchetta e aggiungerli alla pastella. Gettare il composto a cucchiaiate nell'olio bollente. Non appena le frittelle saranno dorate, togliere immediatamente dal fuoco. Ottime anche fredde.

Lampascioni fritti

400 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. Asciugare i lampascioni e inciderli in quattro parti. Immergere in abbondante olio bollente lasciando che durante la cottura si schiudano a forma di rosa. Scolare su fogli di carta assorbente. Servire i lampascioni caldissimi cosparsi di poco sale e pepe.

Lattugaccio– *Chondrilla juncea*

Frittata di lattugaccio

500 g di germogli di lattugaccio, 6 uova, mollica q. b., formaggio pecorino grattugiato, olio, eventuali aromi, sale

Lessare per 15 minuti i germogli di lattugaccio, tagliarli e mescolarli agli altri ingredienti fino a formare un composto omogeneo. Friggere in padella fino a doratura e servire la frittata calda o fredda a piacere.

Luppolo – *Humulus lupulus*

Molti i nomi dialettali, come bruscandoli, luartìs, ecc.

Crespelle al luppolo

Una dozzina di crespelle, erba cipollina, 400 g di germogli di luppolo, una noce di burro, uno scalogno, un cucchiaio d'olio, 200 g circa di mozzarella fresca, 50 g di parmigiano, besciamella, sale e pepe

Lavare i germogli del luppolo e, spezzettati, cuocerli a fiamma bassa con la noce di burro, il cucchiaio di olio e lo scalogno tritato finemente. Regolare di sale e pepe e aggiungere la mozzarella tagliata a cubetti, il parmigiano grattugiato e un bicchiere di besciamella. Mescolare bene. Mettere una cucchiaiatà del composto al centro di ogni crespella, chiudere legando con l'erba cipollina e fare gratinare nel forno caldo a 180° circa per 10 minuti.

Crocchette di patate ai *loertìs*

Patate, germogli di luppolo, formaggio duro grattugiato, basilico tritato, sale, pepe

Lessare le patate e scottare le cime di luppolo per qualche minuto, passando poi il tutto al passaverdura. In una ciotola unirvi uova, formaggio grattugiato, basilico tritato, sale e pepe. Amalgamare bene il tutto, formare delle crocchette, dandogli una forma schiacciata e passarle nel pangrattato. Friggere le crocchette in padella fino a perfetta doratura e come di consueto farle scolare dell'olio su carta da cucina prima di servirle ancora ben calde.

Frittata di bruscandoli

150 g di bruscandoli, 8 uova, 40 g di burro, 30 g di olio extravergine di oliva, 2 cucchiai di grana grattugiato, sale, pepe

Far soffriggere brevemente i bruscandoli in padella con olio e burro. Appena risultano appassiti versarli in una terrina con le uova sbattute e insaporire con sale e pepe. Procedere come per una normale frittata, da far risultare abbastanza alta e ben dorata.

Frittelle di bruscandoli

Secondo i commensali, quanto basta di: mazzetti di bruscandoli, uova, formaggio grana o parmigiano grattugiato, aglio tritato, sale e pepe bianco

Come per le consuete frittate amalgamare in una terrina alle uova battute le cime dei bruscandoli finemente tritate, il formaggio grattugiato, un finissimo trito d'aglio, il pangrattato, il sale e il pepe bianco necessario. Versare il composto a cucchiaiate nell'olio bollente, aggiustando la fiamma, se è il caso, per cuocere bene anche all'interno. Asciugare su carta assorbente e servire fra gli antipasti.

Malva - *Malva sylvestris*

*Possono anche essere usate allo stesso modo alcune altre specie, in particolare la più piccola *Malva neglecta**

Frittata di malva e patate

Patate, malva, uova

Lessare due patate con qualche foglia di malva. Schiacciare le verdure con la forchetta e soffriggerle in olio caldo. Unire le uova sbattute in precedenza e procedere come per una normale frittata.

Meliloto - *Melilotus officinalis*

Frittata con meliloto

Tre manciate di foglie di malva, una manciata di cime di meliloto, uova q. b., parmigiano grattugiato, sale, pepe, olio extravergine di oliva

Lessare in acqua salata le tenere foglie di malva e meliloto, strizzarle, tritarle e aggiungerle alle uova, sbattute col parmigiano grattugiato, aggiustando di sale e di pepe. Versare il composto nell'olio caldo e cuocere come una normale frittata.

Melissa - *Melissa officinalis*

Frittata all'erba cipollina e melissa

Per 4 persone: 6 uova, un mazzetto di erba cipollina e uno di melissa, una cipolla media, 60 g di grana o parmigiano grattugiato, pangrattato q. b., burro, olio extravergine di oliva, pepe, sale

In un tegame fare rosolare a fuoco dolce nell'olio la cipolla affettata a rondelline e la melissa. Sbattere a parte le uova con l'erba cipollina tritata, il formaggio grattugiato e il pangrattato e aggiustare di pepe e di sale. Versare il composto in padella sul soffritto di scalogno e melissa e cuocere da entrambi i lati come nelle consuete frittate. Decorare con foglie di melissa.

Menta - *Mentha species*

Frittelle alla menta

Una manciata di foglie di menta, 150 g di pane raffermo senza crosta, 4 uova, 50 g di formaggio grana grattugiato, olio extravergine di oliva, farina.

Ammollare il pane raffermo in acqua tiepida, eliminando l'acqua in eccesso e metterlo in una terrina. Sbattere le uova ed aggiungere poco alla volta il formaggio grattugiato, il pane, le foglie di menta sottilmente tritate e fare riposare per una mezzora. Versare a cucchiaiate nell'olio bollente in una padella capiente e aiutati con il cucchiaio dargli forma friggendole da ambo i lati. Sgocciolarle su un foglio di carta assorbente e servirle calde, cosparse (se piace) di grana grattugiato.

More- *Rubus fruticosus*

Frittelle di more e ricotta

200 g di ricotta fresca, 100 g di more di rovo, 100 g di pane grattugiato, 50 g di zucchero, un uovo intero più un tuorlo, ½ bicchiere di latte bollente, la buccia grattugiata di un limone, qualche cucchiaio di farina e pan grattato.

Porre in una terrina le more con poco zucchero e succo di limone. Bagnare il pane grattugiato con il latte bollente quanto basta per inumidirlo. Unire la ricotta, lo zucchero, il tuorlo, la buccia di limone. Unire poi le more alla pastella mescolando delicatamente. A parte battere un uovo intero con tre cucchiaini di acqua tiepida. Friggere il composto a cucchiaiate dopo averlo passato prima in un po' di farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pan grattato.

Noce- *Juglans regia*

Frittata alle noci

4 uova, 10 gherigli di noci, sale, un pizzico di pepe, una carota tritata fine, una noce di burro

Sciogliere il burro in una padella antiaderente e mettere a cuocere la carota nel burro. In una terrina sbattere le uova col sale e i gherigli di noce macinati finemente. Quando la carota è cotta, aggiungere il composto con le noci. Far prendere colore alla frittata, girandola da entrambi i lati. Cospargere un poco di pepe prima di servire.

Rosolaccio - *Papaver rhoeas*

Uova con le rosole

200 g di rosette di rosolaccio, qualche stelo di erba cipollina, tre uova, 50 g di grana o parmigiano grattugiato; quanto basta di olio extravergine di oliva, sale e pepe.

Tritare grossolanamente le rosette del rosolaccio (ben pulite e lavate). Metterle in una padella con un cucchiaio d'olio e qualche stelo spezzettato di erba cipollina e cuocere fino a farle appassire. Sbattere a parte le uova, aggiustare di sale e di pepe e aggiungere, se piace, il formaggio grattugiato. Versare il composto sulle rosole in padella e mescolare fino al grado di cottura desiderato. Servire preferibilmente su fette di pane toscano, eventualmente tostate.

Piantaggine- *Plantago lanceolata, P. major, P. coronopus*

*Diversi sono i nomi comuni e diverse anche le specie di *Plantago* che si possono utilizzare.*

Frittata di piantaggine

Foglie tenere di piantaggine lanceolata, uova, strutto, cipolla, formaggella delicata da grattugia, pane, latte

Rosolare nello strutto la cipolla tagliata molto finemente, aggiungere le foglie tenere di piantaggine tritate finissime e far appassire il tutto. Sbattere le uova con la formaggella grattugiata, il sale e un poco di pane bagnato nel latte. Versare sulla verdura stufata il composto e procedere come per una qualsiasi frittata. Servire caldissima.

Pinoli - *Pinus pinea*

Frittata con pinoli

4 uova, due pugnetti di pinoli tritati, un cucchiaio di prezzemolo tritato finissimo, poco latte, burro e sale.

Preparare la frittata come d'uso, aggiungendo pinoli e prezzemolo alle uova sbattute con il latte e il sale

Porcellana - *Portulaca oleracea*

Frittata di porcellana

Porcellana secondo il gusto personale, uova sale, pepe, parmigiano grattugiato, foglie di timo e/o maggiorana

Lavare la porcellana e lasciarla sotto sale per qualche minuto. Liberarla dal sale e tagliarla a pezzetti. Sbattere le uova insieme a parmigiano grattugiato, sale, pepe e qualche foglia di timo o maggiorana. Aggiungere la porcellana e poi friggere in olio ben caldo. La frittata di porcellana è ottima sia calda che fredda.

Primula - *Primula vulgaris*

Frittata alle primule

Foglie tenere di primule q. b., uova q. b., fiori di primula q. b., olio extravergine d'oliva

Sbollentare rapidamente in abbondante acqua salata le tenere foglie di primula, strizzarle, tritarle e insaporirle in una padella con olio extra vergine di oliva, sale e pepe. A parte sbattere le uova, aggiustando di sale e di pepe. Quando le primule incominciano ad appassire versare le uova sbattute e cuocere a fuoco lento come una normale frittata. Servire guarnendo con qualche fiori di primula (commestibili anch'essi).

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.*

Frittata alla Pietro

Turioni di pungitopo, uova, salsiccia a grana grossa sbriciolata o a fettine, olio extravergine di oliva, pepe, sale

Lessare i turioni in acqua salata, scolarli e poi soffriggerli velocemente in una padella insieme alla salsiccia (senza farli indurire). Versarvi sopra l'uovo sbattuto a parte con un pizzico di sale e di pepe, come nelle più classiche frittate. A scelta si può aggiungere della cipolla nel soffritto e formaggio grattugiato nell'uovo.

Raperonzolo – *Campanula rapunculus*

Uova con raperonzoli e caciotta

3-4 radici di raperonzolo con annesse foglie, 3-4 uova, 100 g di caciotta o formaggio primo sale, olio extra vergine di oliva

Nell'olio caldo di una padella lasciare cadere gli albumi delle uova e non appena diventano bianchi unire la caciotta o il primo sale tagliati a piccole fette e far cuocere per un paio di minuti. Unire adesso anche i tuorli dell'uovo e le radici di raperonzolo sottilmente affettate aggiustando di sale e di pepe (poco). A cottura ultimata spolverare le uova con le foglie di raperonzolo tritate finemente e servire caldo con delle bruschette tostate e spennellate di olio extra vergine di oliva.

Robinia – *Robinia pseudoacacia*

Frittelle di robinia

Infiorescenze di robinia, abbondanti q. b., 250 g di farina, 1-2 uova, latte q. b., olio extravergine di oliva

Preparare una pastella con la farina, l'uovo, un pizzico di sale e un po' di latte (o in altro modo, secondo i gusti), aggiungendovi i fiori di robinia privati del picciolo e possibilmente delle parti verdi. Prendere a cucchiata la pastella con i fiori e friggere in olio ben caldo aggiustando le forme con il cucchiaio. Asciugare dall'eccesso di olio le frittelle scolate e zuccherare o salare a piacere. C'è chi usa immergere le infiorescenze nella pastella, ma noi preferiamo unire prima i fiori alla pastella.

Rucola selvatica - *Diplotaxis tenuifolia* (anche *D. muralis*, *D. eruroides*, *D. crassifolia*)

*La ricetta proposta può essere realizzata anche con la rucola coltivata (*Eruca sativa*), meno piccante nel gusto, ma ormai nell'uso comune quasi soppiantata dalla specie più "selvatica" (anch'essa oramai ampiamente coltivata).*

Frittata con rucola selvatica

Uno-due uova a persona, secondo le dimensioni delle uova e le abitudini; una decina di foglioline di rucola a persona; parmigiano o grana grattugiato, sale e pepe q. b., altre eventuali erbe o verdure a piacere

Come le classiche frittate, secondo le abitudini e il gusto personale.

Salsapariglia – *Smilax aspera*

Diversi i nomi dialettali o italianizzati, come stracciabraghe

Frittata con la salsapariglia

Getti teneri di salsapariglia, q. b. di uova, pecorino grattugiato, olio extravergine di oliva, sale e pepe nero

Sbattere le uova, mescolando insieme anche il pecorino e aggiustando di sale e di pepe. Sbollentare i getti di salsapariglia, scolarli per bene e unirli alle uova sbattute. Friggere il composto nell'olio come le consuete frittate. Prima di servire, se si vuole, si possono ancora cospargere di sale e di pepe le due facce della frittata.

Sambuco - *Sambucus nigra*

Fiori di sambuco fritti

Fiori di sambuco, uova, sale, farina, acqua, olio

Battere le uova con sale e acqua. Immergete le ombrelle con fiori non schiusi nel battuto di uova e poi nella farina. Friggete in olio bollente. Servire caldissimo.

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

Frittatine alla santoreggia

Per 4 persone: 8 uova, 100 g di foglie di santoreggia, 2 piccole cipolle novelle, 100 g di burro

Sbattere le uova, unendovi il trito fine di cipolla e santoreggia e aggiustando di sale e di pepe. Versare circa un quarto del composto in una padella nel burro sfrigolante, uniformando come per delle crêpes. Non appena comincia a rapprendersi staccare dal fondo e cuocere ancora un paio di minuti, facendo scivolare la frittatina in un piatto di portata da tenere in caldo. Procedere allo stesso modo per il resto del composto fino a ottenere quattro frittatine e servire.

Scardaccione - *Dipsacus fullonum*

Scardaccione in pastella*

Giovani cespi e tenere foglie di scardaccione, farina e altri ingredienti per una pastella, olio extravergine di oliva

Dopo aver ripulito per bene i giovani cespi e le foglie dalle spine e dalle parti coriacee, lessare le parti buone dello scardaccione in abbondante acqua salata. Si possono così passare a grossi pezzi in una pastella preparata a piacere e friggere nell'olio bollente, o si possono spezzettare e mescolare alla pastella e friggere a cucchiaiate. Simile come sapore ai cardi, si servono indorati e tiepidi, come ottimo antipasto rustico.

** Ricetta tipica siciliana, "Scordu a pastetta"*

Tarassaco – *Taraxacum officinale*

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

Fiori di tarassaco in pastella

Fiori grandi di tarassaco, 4 cucchiaini di farina, 4 cucchiaini di acqua, sale, olio per friggere

Preparare la pastella mescolando bene farina ed acqua e farla riposare per mezz'ora. Immergere i fiori uno per uno nella pastella e friggerli nell'olio fumante. Una volta dorati asciugarli con carta assorbente in modo da eliminare l'eccesso di olio. Salare e servire subito.

Polpettine di tarassaco e finocchio

250 g di riso, 50 g di tarassaco, 60 g di cime di finocchio, un uovo, pangrattato, 50 g di pecorino, olio, sale, pepe, farina

Lessare il riso al dente, scolarlo e farlo raffreddare. Pulire il tarassaco e scottarlo in poca acqua salata. A parte lessare in poca acqua le cime di finocchio. Strizzare le verdure e tagliarle finemente. Amalgamare con l'uovo un poco di pangrattato, il formaggio grattugiato e le verdure. Aggiungere il riso, pepare e mescolare con cura. Con l'impasto preparare delle polpettine da passare prima nella farina poi nell'uovo e infine nel pangrattato. Friggere in abbondante olio caldo e servire caldissime.

Topinambour – *Heliantus tuberosus*

Topinambur fritti

Topinambur, olio, aglio, limone, uovo, farina e sale

Pelare i topinambur e tagliarli a fettine, immergendoli poi per una decina di minuti in acqua e limone. Fare soffriggere nell'olio alcuni spicchi di aglio togliendoli quando si colorano. Passare le fettine di topinambur nell'uovo sbattuto, infarinare e friggere velocemente nello stesso olio. Asciugare e servire come le patate fritte.

Trifoglio– *Trifolium pratense*

Frittata di fiori di trifoglio

Per due persone: Fiori di trifoglio (*Trifolium pratense*) con qualche foglia apicale q. b., 50 g di speck, 4 uova, olio extravergine di oliva

Far rosolare in olio in una padella lo speck tagliato a piccoli dadini o a listarelle. Aggiungere il trifoglio tritato e fare insaporire per pochissimo tempo. Aggiungere le uova sbattute a parte con parmigiano o grana grattugiato e un pizzico di sale e di pepe, e cuocere come una normale frittata. Si può servire guarnita con fiori di trifoglio.

Viola– *Viola odorata*

Frittelle alle viole

Violette complete di gambo, un bicchiere di maraschino, 250 g di farina 00, due uova, 10 cl di latte, q. b. di zucchero, sale e olio extra vergine di oliva

Raccogliere le violette col gambo in mazzolini costituiti da una decina di fiori ciascuno legati con uno stelo e lasciarli immersi per un'ora circa in una tazzina contenente maraschino emulsionato con zucchero, rigirandoli di tanto in tanto. Preparare intanto una pastella con la farina, i tuorli, mezzo bicchiere di latte, lo zucchero e l'olio e lasciarla riposare per circa un'ora. Unire delicatamente alla pastella gli albumi montati a neve e aggiustare di sapore con il sale. Sgocciolare i mazzolini di viole, immergerli uno per uno nella pastella e friggerli in olio ben caldo fino alla doratura. Asciugarli su carta assorbente e servirli cosparsi di zucchero a velo.

Viperina - *Echium vulgare*

Frittelle di erba viperina

Diverse foglie integre di erba viperina, uova q. b., farina q. b., sale, acqua

Sbollentare in acqua salata le foglie tenere di viperina. Preparare nel frattempo una pastella con acqua, uova e farina. Le foglie ben scolate si possono passare a grossi pezzi nella pastella e friggere nell'olio bollente, o si possono spezzettare e mescolare alla pastella e friggere a cucchiaiate. Servire tiepide come antipasto.

Vitalba – Clematis vitalba

Ancorché l'uso dei germogli di vitalba sia tradizionale in diverse parti d'Italia, ricordiamo che si tratta di una pianta tossica. Raccomandiamo prudenza e un uso quanto mai limitato.

Frittata di vitalba

Teneri getti di vitalba, uova q. b., olio extra vergine d'oliva

Lessare in abbondante acqua salata le tenere punte di vitalba, strizzarle e insaporirle in una padella con olio extra vergine di oliva, sale e pepe. A parte sbattere le uova, aggiustando di sale e di pepe. Quando le punte incominciano ad appassire versare le uova sbattute e cuocere a fuoco lento come una normale frittata.

Www.piantespontaneeincucina.info

© vedi introduzione alla pagina Ricette