

## **Aglio selvatico - *Allium species***

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

### **Insalata all'aglio selvatico**

Verdure e ortaggi da insalata, foglie di aglio selvatico (*Allium roseum*, *A. ursinum*, ecc.). A piacere anche i bulbilli.

*Preparare l'insalata come piace con le verdure e gli ortaggi disponibili, aggiungendo però foglie sminuzzate di aglio selvatico della specie preferita o che si è trovata. Volendo si possono aggiungere anche i piccoli bulbi di alcune specie, dall'aroma più delicato. Condire con olio, aceto o limone e sale e mescolare come d'uso.*

## **Borragine - *Borago officinalis***

### **Insalata di borragine**

20-30 fiori freschi di borragine, insalata verde di stagione (poco amara), carote, limone, mostarda, olio extravergine di oliva, sale, pepe

*Preparare una salsa con limone, mostarda, olio, sale e pepe mescolando con cura. Tagliare a julienne le carote e metterle in una insalatiera, aggiungere l'insalata verde lavata, asciugata e spezzettata a mano. Condire con la salsa. Aggiungere infine i fiori di borragine: sono buoni e decorativi.*

## **Calendula - *Calendula officinalis***

### **Insalata alla calendula**

250 g di foglie di calendula, 150 g di pancetta, 2 fette di pane raffermo, 30 g di burro, 1 spicchio d'aglio, un cucchiaino di vino bianco, 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

*Lavare e spezzettare le foglie di Calendula e disporle in una insalatiera. Tagliare la pancetta a dadini soffriggerla a fuoco lento in una pentola antiaderente. Tagliare il pane a dadini e dopo aver eliminato la crosta, aggiungerlo al soffritto insieme allo spicchio d'aglio e al burro. Condire le foglie di calendula con olio, aceto sale e pepe. Togliere l'aglio dal soffritto e versarlo sulla calendula precedentemente condita, mescolare delicatamente e servire subito.*

## **Caccialepre - *Reichardia picroides***

### **Insalata di caccialepre e crespigno**

Caccialepre e crespigno in parti uguali, olio extravergine di oliva. limone o aceto q. b., sale

*Lavare per bene le verdure, asciugandole e tagliandole grossolanamente. Condire e mescolare per bene, aromatizzando se piace con menta e/o origano freschi.*

## **Cicoria - *Cichorium intybus***

### **Insalata piccante di cicoria**

Cicoria molto tenera, 2 uova, pasta d'acciughe, olio extravergine di oliva, succo di limone, sale, pepe

*Porre in una insalatiera la cicoretta lavata e asciugata. Stemperate la pasta d'acciughe con un filo d'olio e il succo di limone. Versate la salsina ottenuta sulla cicoria; regolare eventualmente di sale, aggiungere una spolverata di pepe e mescolare con cura. Decorare con spicchi di uova sode e servire.*

## **Ingrassabue - *Chrysanthemum segetum***

*Diversi i nomi locali*

### **Insalata di ingrassabue**

Cime tenere e foglie di crisantemo campestre, uovo sodo, uno spicchio d'aglio, olio extra vergine di oliva, sale

*Pulire e lavare le cime tenere e le foglie di crisantemo campestre. Scolare molto bene, aggiungere all'insalata di crisantemo un uovo sodo a fettine ed uno spicchio di aglio sminuzzato il più possibile. Condire con olio extra vergine di oliva e sale*

## **Luppolo – *Humulus lupulus***

*Molti i nomi dialettali, come bruscardoli, luartìs, ecc.*

### **Insalata di erbe selvatiche**

Bruscardoli, tarassaco, ravanelli, valerianella, rucola, olio extra vergine di oliva, aceto di mele, sale

*In una ciotola aggiungere ai ravanelli tagliati a quarti le erbe ben lavare e asciugate. Condire immediatamente con una salsa preparata con sale olio extra vergine di oliva e poco aceto di mele.*

## **Misticanze di erbe**

### **Insalata di erbe di campo**

In ragione dei commensali: in parti più o meno uguali foglie tenere di malva, foglie tenere di piantaggine, foglie tenere di bietola selvatica, silene. Una piccola lattuga, un mazzetto di erbe aromatiche (finocchio, rosmarino, menta), una manciata di fiori di robinia, aceto di mele q. b., olio extra vergine di oliva, sale

*Tritare finemente le erbe aromatiche. Tagliare a listerelle sottili malva, piantaggine e bietole. Tagliare grossolanamente la lattuga. Mettere il tutto in una insalatiera e aggiungere silene. Condire olio, aceto e sale e mescolare per bene. Decorare con i fiori di robinia prima di portare in tavola.*

### **Insalata dei boschi**

Tarassaco, trifoglio, stridoli, erba cipollina, malva, crespino, fiori commestibili, olio, sale, aceto di calendula

*Pulire lavare ed asciugare accuratamente le erbe. Porle in una ciotola unitamente ai fiori e condire con olio, sale e aceto di calendula*

### **Insalata mista con fiori**

Una pianta di lattuga, tenere foglie di borragine, pratoline, malva, borsa del pastore, piantaggine, ecc.; fiori di robinia, pratoline, borragine, petali di rosa, una carota a *julienne*, pomodorini q. b., olio extravergine d'oliva, aceto di vino bianco, sale

*Alla base dell'insalata, costituita dalla lattuga, unire gli altri ortaggi e le foglie delle varie erbe selvatiche (più o meno quelle indicate). Condire con olio, aceto e sale secondo il gusto personale e decorare con i fiori.*

## **Piantaggine– *Plantago lanceolata, P. major, P. coronopus***

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

### **Insalata pratense**

Due parti di foglie tenere di tarassaco, una parte di foglie tenere di piantaggine, un ciuffo di erba cipollina, alcune foglie di menta, olio, aceto di mele, sale

*Pulire e lavare accuratamente le erbe, asciugandole con una centrifuga. Spezzettarle e porle in una insalatiera. Condire con olio, aceto di mele e sale. Profumare con menta fresca appena colta.*

## **Porcellana - *Portulaca oleracea***

### **Insalata con portulaca 1**

Pomodori, cetrioli, cime di portulaca, olio aceto, sale

*E' un'ottima insalata quella preparata con pomodori a tocchetti, fettine di cetriolo, foglie e cime tenere di porcellana, olio, aceto e sale.*

## **Valerianella- *Valerianella locusta***

### **Insalatina gentile alla valerianella**

300 g di valerianella, 100 g di formaggio tenero, uno o due scalogni, q. b. di olio extra vergine di oliva, succo di limone, sale e pepe

*Mettere la valerianella nei singoli piatti e cospargerla con il formaggio a dadini e scalogno finemente affettato. Irrorare con una emulsione di olio, succo di limone e sale e spolverare col pepe macinato.*

*Www.piantespontaneeincucina.info*

*© vedi introduzione alla pagina Ricette*