

Asparagi selvatici - *Asparagus acutifolius* e altre specie alimentari dello stesso genere
Per gli asparagi più delicati e sottili nelle ricette si trova a volte anche il termine asparagina.

Crostata di asparagi e ricotta

Asparagi, cipolla, prezzemolo, ricotta 300 gr, parmigiano, due tuorli d'uovo, una confezione di pasta di crostata salata

Soffriggere la cipolla, gli asparagi e il prezzemolo a pezzetti. A cottura ultimata unire 300 grammi di ricotta, due cucchiaini di parmigiano reggiano o grana padano e due tuorli d'uovo. Disporre il tutto su una pasta per crostata salata e cuocere in forno per trenta minuti

Torta alle erbe selvatiche

300 g di farina, 50 g di burro, 1 kg di erbe selvatiche (ortiche, borragine, malva, asparagi selvatici, crespino), 150 gr. di pancetta, 70 gr di parmigiano, aglio, una manciata di prezzemolo, un uovo, sale

Preparare la pasta con farina, burro ammorbidito, un pizzico di sale e tanta acqua quanta ne occorre per avere un impasto di media consistenza. Lasciare riposare la pasta il tempo necessario alla preparazione del ripieno. Lessare le erbe selvatiche in poca acqua salata, scolarle e strizzarle. Rosolarle in un tegame con poco burro e metà della pancetta tritata; unire il prezzemolo tritato con lo spicchio d'aglio. Togliere dal fuoco, aggiungere l'uovo e il parmigiano grattugiato, salare. Stendere due terzi della pasta in una sfoglia dello spessore di mezzo centimetro al massimo e foderare i fondi e il bordo di una teglia imburata. Adagiarvi dentro le erbe e ricoprirle con un disco di pasta ricavato dal quantitativo avanzato. Sulla superficie della torta disporre la pancetta tritata. Cuocere in forno caldo per circa un'ora. La torta si gusta sia fredda che calda.

Borragine - *Borago officinalis*

Crespelle di ricotta e borragine

50 g di farina, 250 g di ricotta, possibilmente di pecora, 200 g di borragine, 400-500 g di passata di pomodoro, sale, quattro uova, 50 g di parmigiano, burro q.b., basilico, olio, noce moscata, alcune foglie di salvia.

Per le crespelle: sbattere un uovo, aggiungere due cucchiaini di farina e lavorare fino a quando è bene amalgamata, poi aggiungere ancora un uovo sbattuto e 250 cl. di acqua. Fino ad esaurimento del composto: versare in una padella calda e imburata due cucchiaini del composto e stendere come si fa normalmente per le crespelle; dopo mezzo minuto staccare, girare e dopo qualche secondo ancora togliere dal fuoco. Per il ripieno: lessare la borragine, scolarla e tritarla, unirla così con la ricotta, il parmigiano, il burro e il sale; riempire le crespelle e arrotolarle come dei cannelloni. Per la salsa: rosolare la cipolla nell'olio, unire la passata di pomodori e fare andare per 15 minuti, aggiungendo alla fine salvia e basilico. Posizionare le crespelle in una teglia, coprirle con la salsa e mettere in forno per una ventina di minuti a 200°.

Buon Enrico - *Chenopodium bonus-Henricus*

Comune anche i termini farinaccio e spinacio selvatico o di montagna, oltre a nomi locali.

Torta di zucca e Buon Enrico

Pasta *brisée* già stesa, 200 g di buon Enrico, 400 g di zucca gialla pulita, 50 g di riso, 1 uovo, burro, 1 piccola cipolla, 1 cucchiaino di maggiorana tritata, noce moscata, sale e olio

Lessare il Buon Enrico in acqua leggermente salata, scolarlo, strizzarlo e tritarlo. Rosolarlo in padella con un po' di burro e la cipolla tritata. Cuocere la zucca al vapore o al forno per poterla ridurre in purea e lessare il riso al dente. Porre in una ciotola il Buon Enrico, la zucca, il riso, l'uovo, il parmigiano, la maggiorana, un pizzico di noce moscata e un filo d'olio. Stendere la pasta brisée nella tortiera e riempirla con il composto. Nel forno a 180° per circa 45 minuti.

Erba cipollina - *Allium schoenoprasum*

Tortino di fagioli bianchi con erba cipollina

350 gr di fagioli bianchi secchi, 70 gr di farina integrale, olio d'oliva q. b., pepe, maggiorana, un grosso ciuffo di erba cipollina.

Lessare i fagioli e ridurli in purea, lasciandone qualcuno intero per guarnire il tortino. Incorporare alla purea la farina integrale, l'olio, il sale, il pepe, abbondante maggiorana ed erba cipollina tritate grossolanamente. Trasferire l'impasto in una tortiera ben unta e cuocere nel forno per circa 25 minuti a temperatura non molto elevata.

Erba San Pietro – *Balsamita major*

Si trova comunemente denominata anche erba amara e balsamita.

Torta di San Pietro*

Dosi per diverse persone: 1,5 kg di farina di grano saraceno, 400 g di burro, 500 g di formaggio semigrasso, 1 kg di biette da coste, una quindicina di foglie di erba amara (erba di San Pietro), pepe, cannella, sale.

Impastare la farina con le coste già cotte e tritate grossolanamente e l'erba tritata più sottilmente, un pizzico di sale, 200 g di burro ammorbidito e acqua, fino ad ottenere un impasto omogeneo, liscio e consistente. Stendere l'impasto sulla spianatoia e adagiarlo in una capiente tortiera imburrata ed infarinata, con l'accortezza di rialzarlo lungo tutti i bordi. Stendere sulla superficie interna il formaggio tagliato a pezzetti e il burro fuso rimasto. Cuocere in forno a non più di 200° per diverse ore (meglio se si tratta di forno a legno tradizionale) controllando ogni tanto la cottura. Servire caldo.

**Si tratta di un primo piatto tipico di Baruffini, frazione di Tirano. Deve il suo nome alla tradizionale Festa di S. Pietro Abate, patrono della località, durante la quale veniva offerta alla comunità.*

Issopo– *Hyssopus officinalis*

Torta di cardi all'issopo

Per la pasta è consigliabile utilizzare confezioni di pasta sfoglia già pronta, altrimenti prepararla come d'uso, impastando poco, con 250 g di farina, 125 g di burro, un bicchiere d'acqua, un pizzico di sale. Per il ripieno: 400 g di cardi, 125 g di panna fresca, 125 g di latte, 125 g di burro, due uova, una ventina di foglie di issopo più una dozzina per la decorazione, 50 g di fontina, 30 g di parmigiano, sale e pepe q. b.

Pulire accuratamente i cardi raschiando ed eliminando le parti coriacee lungo la costa, tagliarli a fettine e metterli subito a bagno in una terrina con acqua e succo di limone per non farli annerire. Lessare per bene i cardi in acqua bollente salata e con l'aiuto di un mixer ottenere una purea. Unire alla purea di cardi così ottenuta la panna, il latte, le uova e il parmigiano grattugiato, la fontina a cubetti e le foglie di issopo finemente tritate, regolando di sale e di pepe. Amalgamare per bene il tutto e riempire la base di una torta salata dalla forma desiderata, coprendo o meno con altra sfoglia. Cuocere in forno a 150 gradi per una ventina di minuti o fino a colorazione se si è optato per una torta coperta. Fare riposare fuori dal forno per un poco e decorare prima di tagliare per servire con le foglie di issopo rimaste.

Luppolo – *Humulus lupulus*

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

Sformato di bruscardoli

1 l di latte, 300 g di semolino, 40 g di burro, 4 uova, 300 g di bruscardoli, noce moscata, 400 g di pomodori freschi, olio extra vergine di oliva, basilico, sale, pepe

Scottare i bruscardoli in acqua salata, sminuzzarli e ripassarli in padella con il burro e poca noce moscata. Amalgamare le uova e i bruscardoli. Portare a bollore il latte e salare. Aggiungere il semolino e cuocerlo, continuando a mescolare per circa 15 minuti, salare e pepare. Versare il composto amalgamato di semolino e bruscardoli e uova in uno stampo imburrato. Cuocere lo sformato in forno a calore moderato per circa 30 minuti. Ottimo accompagnato da una salsa di pomodoro crudo.

Misticanze di erbe

Torta di erbazzoni

Margherite, orecchie d'asino, piscialetto, cime d'ortica, borragine, bietole, finocchio selvatico, cipolle, lardo, 1 manciata di pecorino, mortadella, sale e pepe, olio, sfoglie

Lavare le erbe e tritarle piuttosto fini. Mettere le erbe sotto sale per trenta minuti, lavarle, strizzarle e poi impastare con una manciata di formaggio pecorino, un pizzico di pepe, un bicchiere d'olio e il trito di lardo e mortadella. Mescolare con forza e porre in una teglia foderata con una sfoglia. Coprire l'impasto con altra sfoglia e cuocere in forno per un'ora a temperatura moderata.

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*

Erbazzone di tarassaco e carota

200 g farina 00, olio, gocce di limone, sale, 800 g tarassaco fresco, 150 g carota grattugiata, 100 g pancetta dolce macinata grossolanamente, 1 uovo, 30 g formaggio grana grattugiato, 20 g pane grattugiato, 1 cipolletta tritata, 1 spicchio d'aglio tritato, sale e pepe

Con la farina preparare un impasto morbido e coprirlo con un panno. Scottare il tarassaco in acqua bollente salata e una volta scolato strizzarlo bene dell'acqua. In una padella soffriggere nell'olio cipolla e aglio, aggiungere la pancetta, il tarassaco lessato e tagliuzzato e la carota grattugiata a crudo. Stufare il tutto per qualche minuto e lasciare intiepidire. Aggiungere al composto l'uovo, il sale, il pepe, il formaggio e il pane grattugiato e mescolare accuratamente. Stendere metà della pasta in una teglia da forno, posarci sopra il composto di tarassaco e coprire con la pasta residua avendo l'accortezza di oliare bene la superficie e forarla con i rebbi di una forchetta. Cuocere in forno ventilato a 170° per 40 minuti circa.

Strudel al tarassaco

150 g di tarassaco, 200 g di salsiccia, 300 g di zucchine, 80 g formaggio grana, 30 g pane bianco raffermo, 1 uovo, ½ cipolla rossa, 1 spicchio d'aglio, 30 g di prosciutto crudo tritato, olio, sale e pepe; Per la sfoglia da strudel: 200 g di farina, 40 g di olio, acqua, sale e alcune gocce di succo di limone

Soffriggere in una padella la mezza cipolla affettata, l'aglio, mezza zuccina a dadini, il tarassaco tagliuzzato, e far insaporire il tutto per qualche minuto. A parte sgrassare sul fuoco la salsiccia a fettine e la fetta di prosciutto tritata. Lasciare intiepidire il tutto. Grattugiare il grana e il pane e porlo in una ciotola aggiungendo il prosciutto, la miscela di verdure stufate, un uovo, la salsiccia, sale e pepe. Impastare la farina, l'olio e l'acqua. Aggiungere sale e limone e lavorare la pasta fino ad ottenere un impasto liscio e morbido. Stendere la pasta fino ad ottenere un disco del diametro di circa 40 cm. Spalmare il composto di tarassaco sulla sfoglia, lasciando libero un bordo di un paio di centimetri. Ripiegare la pasta formando un rotolo compatto, deporlo in una teglia da forno ed ungerlo bene con olio. Infornare a 180° per 40 minuti circa.

Torta rustica

Tarassaco, crespigno, bieta da taglio, pasta di pane, provola o scamorza, un uovo

Scottare le erbe, in acqua bollente salata, strizzarle per bene e ripassarle in padella con olio, aglio e peperoncino.

Stendere in una teglia da forno uno strato di pasta di pane, adagiarvi l'erba ripassata e le fettine di provola o di scamorza. Ricoprire con un altro strato di pasta.

Spennellare la torta con tuorlo d'uovo sbattuto. Infornare a 200° per circa 30 minuti. La torta è buona calda ma è ottima anche fredda.

Torta salata di tarassaco

1 rotolo di pasta sfoglia già stesa, 800 g di tarassaco, 50 g di formaggio grana grattugiato, besciamella, 80 g di prosciutto cotto tagliato a dadini

Lessare in acqua leggermente salata il tarassaco. Strizzarlo con cura e tagliarlo grossolanamente. Stendete in una tortiera la sfoglia, disporre sul fondo il tarassaco e coprirlo con la besciamella. Aggiungere il prosciutto cotto e spolverare il tutto con il formaggio grana grattugiato. Infornare a 180° e cuocere per 45 minuti circa.

Pasticcio di erbe e prosciutto

Pasta sfoglia q. b. (si può acquistare , altrimenti si prepara con 250 g di farina, 80 grammi di burro, 2 cucchiaini d'olio, un rosso d'uovo, 50 g di olio extra vergine d'oliva sale, acqua e sale, o multipli per dosi maggiori) 400 g di erbe selvatiche miste di campo, una fetta da circa 300 g di prosciutto crudo, 4 uova, 100 g di formaggio non stagionato (tipo asiago pressato), burro q. b. per imburrare lo stampo, sale e pepe

Lessare le erbe, scolarle, strizzarle, tritarle grossolanamente e in una terrina insaporirle con pepe, sale e un filo d'olio. A parte tritare finemente il prosciutto e amalgamarlo con due uova sbattute. Stendere la sfoglia in uno stampo da forno adatto, ricoprendo anche le pareti, bucherellando il fondo con una forchetta. Posizionarvi il prosciutto amalgamato alle uova, sopra le fettine sottili di formaggio e sopra ancora le erbe tritate. Coprire con un'altra sfoglia e adattando come opportuno i bordi, bucherellando anche la copertura con la forchetta. Passare in forno caldo a 180 gradi fino a doratura. Servire tiepido o anche freddo.

www.piantespontaneeincucina.info

© vedi introduzione alla pagina Ricette