

Acetosa – *Rumex acetosa*

Crespelle all'acetosa

Per le crespelle: 250 g di farina, cinque uova, tre dl di latte, due dl di acqua, sale q. b. Per il ripieno: una cipolla, 250 g di tenere foglie di acetosa prive del gambo, olio extravergine di oliva, sale e pepe q. b.

Per la pastella delle crespelle mescolare per bene in una scodella la farina, le uova, il latte e l'acqua, aggiustando di sale e facendo riposare per almeno trenta minuti. Per il ripieno stufare nell'olio in una padella un trito di cipolla e poi aggiungere le foglie di acetosa, private del gambo e ancora umide di lavaggio. Fare stufare l'acetosa per qualche minuto finché non appassisce per bene, aggiustando di sale e di pepe. A parte, in una padella antiaderente, ricavare come d'uso aiutandosi con un mestolo una o più crespelle con la pastella preparata. Fuori dal fuoco versare il ripieno nelle crespelle richiudendo a sacco e servire. Se si producono crespelle in quantità maggiori possono essere guarnite con besciamella e in una teglia passate in forno a gratinare.

Aglio ursino - *Allium ursinum*

Spaghetti alla salsa di aglio ursino e noci

Noci, erba cipollina, aglio ursino, grana q.b., olio extravergine d'oliva q.b., pecorino q.b., panna q.b., spaghetti.

Il condimento è un classico pesto, ma che volendo può avere un tocco in più. Si possono usare le piante intere dell'aglio ursino, ovviamente ben pulite, o solo le foglie. Al posto delle noci vanno bene anche i classici pinoli, ma si ottiene un sapore a parer nostro troppo delicato. Per preparare il pesto andrebbe usato il mortaio, ma per l'uso immediato il frullatore o tritatutto va bene. Procedere come d'uso per un pesto di basilico dopo aver messo insieme gli ingredienti: secondo le porzioni foglie abbondanti di aglio ursino, pinoli, formaggio grana e pecorino in uguale quantità, gherigli di noci per addensare, un pizzico di sale e di pepe per insaporire, olio q. b.. La salsa per condire gli spaghetti potrebbe già andare bene così, ma si può ottenere un'ottima salsa facendo addensare in un padellino per non più di due minuti con panna liquida da cucina.

Alliaria - *Alliaria petiolata*

Gnocchi con alliaria e ortiche

200 g di ortica, 100 g di silene, 100 g di alliaria, 200 g pane raffermo, latte, 2 uova, farina di grano duro, pangrattato.

Lessare rapidamente in acqua salata l'ortica, la silene alba e l'alliaria, scolarle, strizzarle e tritarle finemente. Bagnare il pane con il latte e aggiungervi due uova, qualche cucchiaino di farina, il pangrattato, le erbe ed un pizzico di sale, amalgamando il tutto. Aiutandosi con un cucchiaino bagnato staccare dall'impasto dei grossi gnocchi e versarli pochi alla volta nell'acqua bollente salata, scolandoli con una schiumarola non appena vengono a galla. Condire con il classico burro fuso alla salvia e parmigiano grattugiato. In alternativa si possono condire con crema di taleggio.

Pastasciutta all'alliaria

Formato di pasta a piacere (meglio lunga), olio, peperoncino, pinoli, noci e numerose foglie di alliaria

Preparare un trito finissimo, tipo pesto, mixando con olio le foglie d'alliaria, pinoli e noci, un pizzico di sale. Scaldare il pesto in una padella con altro (poco) olio e peperoncino. Lessare la pasta al dente e insaporire qualche minuto in padella, aggiungendo a piacere grana grattugiato.

Pastasciutta all'alliaria

Foglie di alliaria q. b., spaghetti q. b., olio extravergine di oliva, peperoncino, grana grattugiato facoltativo.

Fare soffriggere in una padella in olio extravergine una manciata abbondante di foglie di alliaria spezzettate grossolanamente, aggiustando di sale e aggiungendo un pizzico di peperoncino. Lessare nel frattempo gli spaghetti o altra pasta lunga, scolare e fare insaporire in padella, aggiungendo del grana grattugiato se piace.

Amaranto - *Amaranthus retroflexus*

Gnocchi agli spinaci di montagna

Foglie di spinaci di montagna (Buon enrico), foglie di amaranto, qualche foglia di salvia pratense, farina, ricotta, uova, noce moscata, grana. Formaggio, burro e panna per condire.

Cuocere in acqua salata secondo le esigenze del numero dei commensali le foglie di spinaci e quelle di amaranto, in proporzioni pressoché uguali, aggiungendo qualche foglia di salvia dei prati (in mancanza va bene anche quella domestica). Scolare, tritare e ridurre com'è solito con altre erbe per gli gnocchi. Aggiungere la farina, le uova e un po' di ricotta in quantità utili a ottenere un impasto omogeneo, insaporendo con sale, grana grattugiato e noce moscata. Preparare gli gnocchi in un formato non troppo grande e cucinare com'è solito. È opportuno condire con una crema al formaggio, preparata amalgamando insieme delicatamente burro, panna e il formaggio di montagna che preferite per questo genere di creme.

Amarella - *Artemisia vulgaris*

Pastasciutta con finocchi e amarella

300 g di pasta corta (per quattro persone), un mazzetto abbondante di finocchietti, un mazzetto scarso di amarella, 250 g di ottima ricotta fresca (meglio se di pecora), olio extravergine di oliva

Tagliuzzare le verdure e lessarle in abbondante acqua salata insieme alla pasta. In una ampia scodella schiacciare la ricotta con la forchetta, unendo qualche cucchiaino di acqua di cottura fino a che non risulta un amalgama fluido. Unire la pasta scolata nella scodella e mescolare per bene aggiungendo un filo d'olio prima di distribuire nei piatti.

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.

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

Paccheri con asparagi alla carbonara

Paccheri 350 g, un mazzetto di asparagi selvatici, mezzo scalogno, vino bianco, funghi porcini secchi, prezzemolo, 1 uovo intero e 1 tuorlo, parmigiano, olio, sale e pepe.

Lavare gli asparagi. Togliere la parte più dura (quella che non si spezza facilmente) e tagliuzzarli. In una padella soffriggere leggermente lo scalogno con gli asparagi. Ridurre con il vino, aggiungere i funghi precedentemente ammollati a pezzetti, coprire e stufare a fuoco dolce. A parte lessare i paccheri. Scolarli al dente e versarli nella padella con gli asparagi, rigirando per bene il tutto per fare insaporire. Spegnerne il fuoco, versate le uova sbattute con il grana e il prezzemolo. Rigirare ancora e servire.

Tagliolini con asparagi

Tagliolini, cipolla, guanciale, asparagi, peperoncino, vino bianco e alcuni pomodorini essiccati

Soffriggere la cipolla affettata grossolanamente con il guanciale tagliato a listerelle e gli asparagi a grossi pezzetti. Aggiungere tre o quattro pomodorini essiccati tagliati a metà (i pomodorini non devono cuocere del tutto, ma rimanere duri), il peperoncino e lasciar ridurre con del vino bianco. Lessare i tagliolini, scolarli e poi ripassarli alcuni minuti nel sugo in padella a fuoco vivo. Prima di servire spolverizzare con pepe.

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

Riso alla barba di becco

300 g di riso, 300 g di barba di becco, una cipolla, 1 l. di brodo, 50 g di burro, camomilla, olio, sale, parmigiano grattugiato

Lessare i germogli di barba di becco. Soffriggere la cipolla tritata con olio e una parte del burro. Unire i germogli, il riso e il brodo. Regolare di sale e portare a cottura come un normale risotto. Togliere dal fuoco, unire al riso il parmigiano grattugiato e aggiungere della camomilla finemente tritata, che conferirà un aroma particolare al risotto, leggermente amarognolo.

Borragine - *Borago officinalis*

Fusilli alla borragine

400 g di fusilli, 50 g di prosciutto cotto a dadini, 200 g di foglie di borragine, 150 g di fave sgusciate, uno scalogno, olio q.b., burro q.b., sale, pepe

Lessare separatamente (hanno tempi diversi) la verdura e le fave private della buccia. In una padella rosolare lo scalogno con olio e burro, unire poi le fave, la verdura e il prosciutto, salare, pepare e cuocere per una decina di minuti. Cuocere al dente i fusilli e versarli nella padella facendo insaporire per pochi istanti nel condimento sul fuoco. Aggiungere, se piace, del parmigiano.

Gnocchi di ortica e borragine*

150 g di germogli d'ortica, 150 g di borragine, 800 g di patate, 700 g di cipolle, 200 grammi di farina, 100 g di burro, 3 uova, una fetta di toma, pane grattugiato, noci tritate

Lessare, sbucciare e schiacciare le patate. Nel frattempo sbollentare le erbe, scolarle e strizzarle, tritandole per bene, e tagliare a piccoli cubetti la toma. Soffriggere a fuoco lento le cipolle tritate finemente in poco burro. Impastare con la farina e le uova come per la preparazione di normali gnocchi, unendovi le erbe trite. Con il composto così ottenuto fare dei piccoli gnocchi e cuocerli in acqua salata. Scolarli e riporli man mano in una teglia imburata, cospargendoli a ogni strato con le cipolle rosolate, burro fuso e dadini di toma. Cospargere l'ultimo strato di pangrattato e noci tritate. Gratinare in forno e servire ben caldo.

** ricetta adattata da una tipica preparazione dell'Alta Val Susa*

Orecchiette con la borragine

320 g di orecchiette, 1/2 kg di borragine, sei acciughe, un etto di pomodorini, 40 g di formaggio canestro pugliese (eventualmente anche taleggio a dadini), due spicchi d'aglio, sale, olio.

Cuocere in abbondante acqua salata la borragine (il tempo giusto per aggiungervi e cuocere poi le orecchiette). Nel frattempo fare imbiondire in una padella due spicchi d'aglio (da togliere subito dopo), aggiungere il peperoncino e farvi sciogliere i filetti di acciuga. Aggiungervi prima una metà dei pomodorini, schiacciandoli con una forchetta, e poi gli altri rimasti, in modo che rimangano meno cotti. Scolare le orecchiette insieme alla borragine e versare il tutto nella padella con l'aggiunta del canestro, aggiungendo se è il caso un po' di acqua di cottura mentre si fa insaporire.

Ravioli di borragine

Per la pasta: 300 g di farina, tre uova intere, sale; per il ripieno: ½ kg di borragine, due etti di bietole da taglio, due etti di salsiccia, due etti di ricotta, una cipolla, parmigiano grattugiato, olio, sale e pepe

Lessare in poca acqua la borragine e le bietole, poi strizzarle bene e tritarle finemente. Preparare l'impasto per la sfoglia come d'uso e metterlo a riposare al coperto per una trentina di minuti. Nel frattempo rosolare in poco olio la cipolla tritata finemente, aggiungere la salsiccia spezzettata e far insaporire per alcuni minuti. Aggiungere poi le bietole e la borragine, facendo asciugare l'eventuale umido, salare e pepare e fare raffreddare. Amalgamare poi il tutto con la ricotta e abbondante parmigiano grattugiato. Stendere come d'uso la pasta in due sfoglie rettangolari, disponendo a distanza regolare i mucchietti di ripieno, sovrapponendo l'altra sfoglia, premendo con le dita intorno e ritagliando i ravioli con la rotella dentata. Lessare infine i ravioli in abbondante acqua salata e una volta scolati al giusto punto di cottura condirli con burro fuso alla salvia.

Ravioli di magro alla genovese

Per il ripieno: 1 mazzo da circa 200 g di borragine, 200 g di bietole, 100 g di fesa di vitello, 50 g di prosciutto cotto, 50 g di cervella, 50 g di animelle di vitello, 20 g di schienale (filoni), 1 uovo intero, 1 tuorlo, la mollica di un panino sbriciolata e inzuppata nel latte, 50 g di burro, 4 cucchiari di parmigiano grattugiato, un pizzico di maggiorana, pepe, noce moscata e sale. Per la pasta: 350 g di farina bianca, 2 uova, acqua tiepida, sale. Per condire: 3 dl di sugo di carne di manzo preparato a parte, parmigiano grattugiato abbondante

Pulire e lavare le bietole e la borragine, lessarle per 5 minuti, scolarle e strizzarle bene. Tagliare a pezzetti la fesa di vitello e il prosciutto cotto e soffriggerli in una padella con il burro, senza farli però rosolare troppo. Sbiancare in acqua bollente lo schienale, le cervella e l'animella e liberarli accuratamente delle pellicine. Porli nella stessa padella con la fesa e il prosciutto e lasciare cuocere fino a cottura completa. Tritare infine il tutto con le bietole e la borragine, passando al passaverdura fino ad ottenere un impasto. Sbattere a parte l'uovo e il tuorlo, unire la mollica di pane, il parmigiano grattugiato, gli aromi e il sale; mettere il tutto in una terrina, aggiungere gli ingredienti preparati in precedenza e mescolare bene. Si ottiene un composto di giusta consistenza che costituirà il ripieno. Preparare ora la pasta con gli ingredienti indicati e i ravioli, quadrati, nel modo tradizionale. Stenderli ad asciugare e una volta asciutti lessarli in acqua bollente salata per circa 15 minuti. Ottimi conditi con sugo di carne ed abbondante parmigiano grattugiato.

Spaghetti alle erbe

400 g di spaghetti, 20 foglie di melissa, 10 foglie di malva, 10 foglie di altea, 4 foglie di mentuccia, 10 foglie di salvia, 2 cimette di ononide, 3 cimette di borragine, una manciata di foglie di basilico, olio extravergine di oliva, sale, noce moscata (facoltativa), formaggio grattugiato (facoltativo)

Scottare la malva, l'altea, la borragine in acqua bollente salata. Sclarle ed unirle alle altre erbe selvatiche. Frullarle con l'olio necessario, sale e, volendo, parmigiano grattugiato, fino a ottenere una salsa cremosa e omogenea. Lessare gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolarli al dente e versarli in una zuppiera condendoli con un giro di olio crudo e la salsa di erbe e una spruzzata di noce moscata.

Cavolicelli - Brassica fruticulosa

Pasta al ragù con finocchietto e cavolicelli

Pasta lunga fresca (120-150 g per commensale), carne trita di maiale, un grosso mazzo di finocchietti e cavolicelli teneri, una cipolla, ½ bicchiere di vino rosso, salsa di pomodoro q. b., pane grattugiato,

qualche foglia di alloro, 1 spicchio d'aglio, prezzemolo q. b., olio extravergine di oliva, qualche foglia di basilico, pepe, formaggio grattugiato

Fare soffriggere nell'olio in un tegame la cipolla tritata finemente. Unire qualche foglia di alloro (da togliere alla fine), i finocchietti e i cavolicelli sminuzzati grossolanamente, lasciando insaporire per qualche minuto. Aggiungere la carne trita, facendo ridurre e rosolare, e versare il vino lasciandolo sfumare. Unire la salsa di pomodoro, aggiustare di pepe e di sale e continuare la cottura a fuoco lento e coperto per circa un'ora. A fine cottura aggiungere qualche foglia di basilico. Preparare a parte un trito finissimo di aglio e prezzemolo e del pane grattugiato tostato nell'olio. Lessare la pasta, scolarla e versarla nel tegame, facendo insaporire per bene e aggiungendovi alla fine il pane grattugiato e il trito di aglio e prezzemolo. Servire facoltativamente con pecorino o altro formaggio grattugiato.

Buon Enrico - *Chenopodium bonus-Henricus*

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

Torta di pasta al Buon Enrico

360 g di sedanini (pasta), 400 g di buon Enrico, 2 porri, 150 g di passata di pomodoro, 1 rotolo di pasta sfoglia già stesa, 50 g di burro, mezzo litro di latte, 2 cucchiaini di farina bianca, 200 ml di panna, 4 cucchiaini d'olio, sale, pepe, cannella q.b.

Tritare i porri e farli appassire con due cucchiaini d'olio a fuoco molto basso. Aggiungere le foglie di Buon Enrico e fare insaporire per circa 10 minuti. Unire la passata di pomodoro e fare addensare il sugo, regolare di sale. Preparare la besciamella con la farina, il burro ed il latte. Quando la besciamella è pronta aggiungere la panna e un pizzico di cannella. Lessare i sedanini al dente, scolare e condire con la salsa di pomodoro al buon Enrico e la besciamella. Imburrare una teglia da forno e stendere metà della pasta sfoglia, versare la pasta condita e ricoprire con l'altra metà di pasta sfoglia. Infornare a 190° per circa 30 minuti.

Pasta verde al Buon Enrico

200 g di farina 00, 2 uova, 100 g di Buon Enrico, sale, burro, lardo, salvia

Preparare una pasta all'uovo a cui aggiungere il Buon Enrico lessato. Lavorare il composto per alcuni minuti e se fosse troppo molle aggiungere poco alla volta altra farina. Lasciare riposare la pasta per circa 15 minuti poi tirarla a sfoglia non troppo sottile. Lasciare asciugare, arrotolare la sfoglia senza schiacciare e, con un coltello a lama rettangolare, ricavare delle matasse di circa 6 mm a forma di nido. Cuocere la pasta in abbondante acqua bollente salata e condire con burro fuso fatto colorire con lardo e salvia.

Pallottoline al buon Enrico

800 g di buon Enrico, 200 g di farina bianca, 200 g di ricotta fresca, 2 uova più 1 tuorlo, 100 g di grana grattugiato, erba cipollina, noce moscata, 4 cucchiaini di olio, sale e pepe

Lessare in acqua leggermente salata il buon Enrico. Quando è cotto, scolarlo, strizzarlo e tritarlo. Porre in una padella 2 cucchiaini d'olio, l'erba cipollina tritata finemente e il Buon Enrico e fare soffriggere per alcuni minuti. Fare raffreddare il composto e metterlo in una ciotola aggiungendo la ricotta, circa metà del formaggio grana, le uova più il tuorlo, una grattata di noce moscata e la farina. Salare, pepare e mescolare bene, fino ad ottenere un impasto di giusta consistenza. Se l'impasto risultasse troppo morbido aggiungere del pane grattugiato o in caso contrario del latte. Formare con l'impasto delle piccole pallottoline da tuffare, infarinate, in acqua bollente salata. Scolare non appena le palline tornano a galla. Servire i brutti ma buoni caldissimi, ben conditi con l'olio rimasto ed il formaggio grattugiato.

Pasta al forno al Buon Enrico

350 g di pasta corta (penne, sedani, ecc.), 500 g di foglie di Buon Enrico, un porro, passata di pomodoro q. b., sale, pepe, olio extravergine di oliva, formaggio grana o parmigiano grattugiato; per la besciamella: 50 g di burro, ½ l di latte, due cucchiaini di farina, eventuale panna e aromi

In un tegame fare rosolare a fuoco dolce nell'olio i porri affettati a strette rondelline. Aggiungere le foglie di buon Enrico e fare insaporire per bene. Unire la passata di pomodoro, aggiustare di pepe e di sale e fare concentrare il sugo alzando il fuoco. Intanto preparare con la farina, il burro ed il latte una tradizionale besciamella, cui si può aggiungere a piacere panna e aromi (noce moscata, cannella, ecc.). Cuocere la pasta al dente, unirli nel tegame alla salsa, aggiungendo la besciamella amalgamando bene il tutto a fuoco spento. Versare la pasta così condita in una pirofila, guarnendo la superficie con fiocchi di burro o fettine di formaggio filante o in alternativa spolverando con formaggio grana o parmigiano grattugiato. Passare in forno a 200° fino a una colorita gratinatura e servire.

Carciofo selvatico - *Cynara scolymus*

Pastasciutta ai carciofi selvatici

Fondi puliti di carciofi selvatici (almeno otto per quattro persone), una cipolla media, un piccolo mazzetto di prezzemolo, salsa di pomodoro q. b., pepe, olio extravergine di oliva.

In una padella soffriggere nell'olio un trito fine di cipolla e all'appassimento aggiungere i fondi dei carciofi selvatici tagliati a spicchi, facendo insaporire per alcuni minuti. Aggiungere della buona salsa di pomodoro aggiustando di sale, di pepe e, se serve, po' d'acqua. Cuocere a fuoco basso per una mezzora, aggiungendo a fine cottura il prezzemolo tritato. Lessare a parte, condire poi con questa salsa gli spaghetti dopo averli lessati,.

* La ricetta può essere realizzata anche con i normali carciofi.

Cicerchia silvestre - *Lathyrus articulatus*, *L. sylvestris* e altre eduli dello stesso genere

Diversi i nomi locali

Risotto con piselli selvatici

Piselli selvatici (*Lathyrus articulatus* o simili), olio, 1 scalogno, riso, brodo, timo

Soffriggere lo scalogno in olio di oliva, versare i piselli selvatici e cuocere per qualche minuto. Versare il riso e procedere come per un qualsiasi risotto, continuando ad aggiungere del brodo se necessario. A fine cottura aromatizzare il risotto con un trito fine di timo.

Cicoria - *Cichorium intybus*

Paccheri con cicoria di campo, porcini e pomodorini

Paccheri (in mancanza anche mezze maniche rigate), funghi porcini o anche misti, cicoria tenera di campo senza radici, pomodorini di Pachino, prezzemolo, olio extra vergine d'oliva, aglio

Stufare i funghi con olio, aglio e prezzemolo. Aggiungere a fine cottura i pomodori pachino tagliati a metà e farli appassire. Ripassare la cicoria precedentemente lessata e ben strizzata con aglio, olio e peperoncino. Amalgamare per qualche minuto tutti gli ingredienti. Nel frattempo lessare i paccheri al dente, versarli nella padella e fare insaporire per qualche minuto. Cospargere di prezzemolo finemente tritato e servire caldissimo.

Tagliolini freschi e cicoria

500 g di cicoria, 300 g di semola di grano duro, tre uova, 100 g di pecorino romano, aglio, olio, sale, peperoncino

Preparare i tagliolini freschi con farina di semola e uova, come d'uso. Lessare per qualche minuto la cicoria in abbondante acqua salata bollente lasciandola al dente, scolarla per bene e tritarla. Lessare i

tagliolini (se piace, anche nell'acqua della cicoria) Fare andare intanto nell'olio in un tegame a bordi alti l'aglio a fettine, e quando imbiondisce aggiungere la cicoria tritata e il peperoncino. Mescolare bene il tutto e dopo qualche minuto aggiungere i tagliolini cotti al dente, facendoli insaporire mescolando ancora per un paio di minuti. Grattugiare abbondante pecorino romano sui tagliolini.

Erba cipollina - *Allium schoenoprasum*

Pastasciutta con ricotta alle erbe amare

Tagliatelle (80-100 g a persona), 1/2 kg di ottima ricotta fresca, un ciuffo di erba cipollina, una manciata abbondante di erbe amare (meglio cicoria, ma vanno bene anche altre asteraceae della tradizione come tarassaco o dente di leone), grana o parmigiano grattugiato (facoltativo), sale, pepe, una noce di burro

Pulire per bene le erbe amare e spezzettarle e preparare a parte un trito fine di erba cipollina. In un ampio tegame fare stufare le erbe amare in una noce di burro, aggiustando di pepe e di sale, e unendo poi la ricotta e l'erba cipollina. Fare amalgamare bene il tutto a fuoco basso, rimescolando e aggiungendo, se occorre, alcuni cucchiai dell'acqua messa a bollire per la pasta. Scolare le tagliatelle e unirle alla salsa nel tegame, mescolando e facendole insaporire. Prima di servire, aggiungere, se piace, grana o parmigiano grattugiato. Può essere servita anche solo la salsa, da utilizzare a scopi diversi.

Tagliatelle all'erba cipollina

Tagliatelle (80-100 g a persona), il succo di 1/2 limone e la scorza grattugiata di uno intero (per quattro persone), un bel ciuffo di erba cipollina, un quintino di panna, uno scalogno, una noce piccola di burro.

A parte lessare le tagliatelle. Nel frattempo soffriggere in un tegame lo scalogno tritato con il burro, aggiungendo fino ad evaporazione il succo del limone e successivamente la scorza grattugiata. Aggiungere ancora la panna e il trito fine di erba cipollina e amalgamare velocemente evitando di addensare la panna, aggiungendo le tagliatelle scolate. Fare insaporire velocemente e servire.

Erisimo- *Sisymbrium officinale*

Pastasciutta con i cemaredde*

Per quattro persone: 450 g di pasta fresca corta, un mazzo abbondante di rosette basali e giovani steli di erisimo, olio extravergine di oliva, peperoncino, formaggio grattugiato

Lessare insieme a della pasta corta fresca iteneri getti e le rosette di erisimo. Scolare e fare insaporire in padella in olio abbondante e, se piace, peperoncino in polvere. Facoltativa l'aggiunta di formaggio grattugiato nei piatti.

* adattamento da piatto tipico del Gargano

Farinello - *Chenopodium album*

Gnocchetti di pane e farinello

150 g pane raffermo, latte, 125 g di farinello, 125 g di biette, un uovo, aglio, olio, sale, 100 g di farina, 25 g di ricotta, 25 di grana padano, 25 g di burro, 25 g di pangrattato

Spezzettare il pane raffermo, ricoprire con latte e farlo ammorbidire per venti minuti. Lessare il farinello e le biette. Scolare, strizzare, tritare e fare insaporire in padella per cinque minuti con aglio e olio. Amalgamare con il pane e legare il tutto con un uovo, sale, la farina, la ricotta, il grana padano grattugiato, il burro e il pangrattato. Fare degli gnocchetti e metterli a lessare per circa quindici minuti. Condire con sugo di pomodoro fresco o burro e salvia, cospargendo se piace con grana o parmigiano.

Finocchio marino - *Crithmum maritimum*

Spaghetti al finocchio marino 1

Foglie tenere di finocchio marino, aglio, peperoncino, olio extravergine di oliva, spaghetti, prezzemolo.

Lessare il finocchio marino in acqua e aceto e sminuzzarlo grossolanamente. Soffriggere in una padella il peperoncino con l'aglio a grossi spicchi, togliendolo a doratura, e subito dopo versare il finocchio marino. Fare insaporire per qualche minuto e quando gli spaghetti sono pronti versarli nella padella, rigirando per bene e servendo caldo, mescolandovi o meno un buon trito di prezzemolo.

Spaghetti al finocchio marino 2

350 g di spaghetti o altra pasta lunga, una manciata abbondante di tenere foglie di finocchio selvatico, ricotta dura salata, olio extravergine di oliva, aglio q. b., sale e pepe

In una ciotola mescolare con un po' di olio le foglioline più tenere tritate del finocchio marino e la ricotta dura salata grattugiata in modo grossolano. In un tegame capiente soffriggere l'aglio nell'olio, togliendolo o lasciandolo alla doratura secondo i gusti personali. Intanto lessare gli spaghetti o altra pasta lunga in acqua poco salata. Scolarli al dente e versarli ben scolati nel tegame, aggiungendo la salsa della ciotola e una spolverata di pepe. Mescolare per fare insaporire per bene e servire molto caldo nei piatti.

Finocchio selvatico o finocchietto - *Foeniculum vulgare*

Fettuccine con rughetta e finocchio selvatico*

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 i finocchietti, 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.

Pastasciutta con finocchietto e acciughe

Per 4 persone: 350 di pasta corta, tipo conchiglie, farfalle o anche penne, due mazzetti finocchietti teneri, 4-5 filetti di acciuga, qualche spicchio d'aglio, un pizzico di peperoncino, olio extravergine di oliva, sale

Cuocere in una pentola con abbondante acqua salata i finocchi, avendo avuto cura di cominciare con i teneri gambi fatti a pezzetti. Dopo una decina di minuti aggiungere la pasta e cuocere insieme. A metà cottura unire le cime dei finocchietti. Ne frattempo in una padella soffriggere l'aglio nell'olio (eliminarlo alla doratura, se non piace) e schiacciare con una forchetta le acciughe. Scolare la pasta con i finocchietti e versare in padella, aggiungere un pizzico di peperoncino e mescolare a caldo per fare insaporire prima di servire.

Pastasciutta con finocchi e amarella

300 g di pasta corta (per quattro persone), un mazzetto abbondante di finocchietti, un mazzetto scarso di amarella, 250 g di ottima ricotta fresca (meglio se di pecora), olio extravergine di oliva.

Tagliuzzare le verdure e lessarle in abbondante acqua salata insieme alla pasta. In una ampia scodella schiacciare la ricotta con la forchetta, unendo qualche cucchiaino di acqua di cottura fino a che non risulta un amalgama fluido. Unire la pasta scolata nella scodella e mescolare per bene aggiungendo un filo d'olio prima di distribuire nei piatti.

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

Risotto alle fragoline di bosco

300 g di riso per risotti, 200 g di fragoline di bosco, un litro di brodo vegetale, il succo di un limone, vino bianco secco, una noce di burro, panna da cucina

In un tegame fare tostare il riso con il burro, sfumare con mezzo bicchiere di vino bianco, aggiungendo poco per volta il brodo vegetale come per i normali risotti. A metà cottura aggiungere le fragoline e il succo di limone, aggiustando di sale e accompagnando con un pizzico di pepe. Portare il riso a cottura e far mantecare alla fine con la panna. Servire il risotto guarnito con una manciata di fragoline.

Ingrassabue - *Chrysanthemum segetum*

Pasta con l'ingrassabue

Per 4 persone: 350 g di pasta corta, una manciata abbondante di foglie di ingrassabue, uno scalogno, olive nere (tipo baresi), una manciata di capperi, una decina di pomodorini tipo Pachino, peperoncino q. b., alcuni spicchi d'aglio, semi di finocchio, parmigiano o grana grattugiato q. b., olio extravergine di oliva

In una terrina tenere a macero per non meno di mezzora in olio extra vergine di oliva, curando di rimescolare di tanto in tanto, un trito fine fatto di un paio di spicchi d'aglio, possibilmente fresco, e mezzo scalogno, una manciata di olive nere tipo baresi, capperi, peperoncino, un mazzetto di foglie di ingrassabue sminuzzate, una decina di pomodorini tipo Pachino tagliati e una spolverata di semi di finocchio. Lessare la pasta, meglio se corta e fresca, scolarla al dente e insaporirla per bene per qualche minuto a fiamma vivace in padella con il condimento tenuto a macero. Servire tiepida aggiungendo, solo se piace, parmigiano o grana grattugiato.

** Riadattata da "le Ricette del Parco di Veio"*

Luppolo – *Humulus lupulus*

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

Fettuccine ai bruscardoli e pollo

300 g di bruscardoli, 400 g di fettuccine all'uovo fresche, 1 petto di pollo, 1 pomodoro fresco, olio extra vergine di oliva, vino bianco, rosmarino, aglio, sale, pepe, parmigiano

Sbollentare il luppolo e metterlo in padella con poco olio extra vergine d'oliva, aglio e un pomodoro tritato. A parte arrostito in padella un petto di pollo (con olio, aglio, rosmarino e vino bianco), tagliarlo sottilissimo ed unirlo al luppolo. Amalgamare il tutto aggiungendo un po' di parmigiano grattugiato. Scolare le fettuccine al dente e saltarle nel sugo. Servire spolverando con parmigiano grattugiato oppure, se piace, con pecorino.

Knoedel con bruscardoli

300 g di pane nero, 100 g di bruscardoli, 50 g di cipollotti primaverili o di porro, 50 g di scalogno, 2 uova intere più un rosso d'uovo, olio d'oliva extravergine, sale, pepe, noce moscata, parmigiano, latte, pancetta.

Scottare leggermente i bruscardoli e tagliarli a pezzetti. Soffriggere lo scalogno, i cipollotti e i bruscardoli in olio d'oliva. Sbattere le uova con poco latte, aggiungere sale, pepe e noce moscata e con la miscela bagnare il pane tagliato a pezzetti. Aggiungere al composto i bruscardoli, condire con poco parmigiano e far riposare per 30 minuti. Formare degli gnocchi lunghi e grossi. Cuocerli in acqua bollente e salata per pochi minuti. Condire con pancetta rosolata in olio e burro e un po' di parmigiano

Risotto al luppolo

Riso per risotti, una cipolla, germogli di luppolo, brodo, burro, vino bianco secco, parmigiano grattugiato

Fare imbiondire dolcemente nel burro la cipolla tritata, aggiungere e rosolare il riso a fuoco vivace e spruzzare con vino bianco secco, lasciandolo evaporare. Aggiungere in abbondanza i germogli di luppolo spezzettati e mescolare per qualche istante. Portare a cottura come qualsiasi risotto. Mantecare con poco burro ed aggiungere parmigiano grattugiato, lasciando riposare per qualche minuto a pentola coperta.

Risotto coi bruscardoli 1

300 g di bruscardoli, 300 g di riso vialone nano, 2 dl di Pinot grigio, 1 l di brodo di carne mista, 1 porro, 1 cipolla, 60 g di burro, olio d'oliva extravergine, 50 g di parmigiano grattugiato, sale, pepe, 2 cucchiaini di olio d'oliva, prezzemolo.

Tritare i bruscardoli, il porro e la cipolla molto finemente e fare soffriggere il tutto per almeno 10 minuti in una pentola con olio e metà del burro.

Salare e aggiungere il riso, mescolando per almeno 5 minuti. Versare il brodo caldo, senza mai smettere di mescolare. Portare il riso a giusta cottura.

Risotto coi bruscardoli 2

300 g di bruscardoli, 400 g di riso, uno spicchio d'aglio, qualche cucchiaino d'olio, prezzemolo, 100 g circa di burro, un litro di buon brodo, grana grattugiato, pepe, sale

Soffriggere velocemente uno spicchio d'aglio nell'olio e toglierlo, versando poi i bruscardoli ben lavati e tagliati grossolanamente. Lasciare cuocere a fuoco moderato per dieci minuti, versare il riso, mescolando e tostando e continuando poi come per i tradizionali risotti. Prima che il riso sia cotto aggiustare di sale, aggiungere il grana grattugiato, il burro e poco pepe. Spegnerne il fuoco, coprire con un coperchio e lasciare riposare per un paio di minuti.

Malva - Malva sylvestris

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

Fettuccine alle erbe

500 g di farina, 4 uova, due manciate di malva, due manciate di ortica, due manciate di polmonaria, sale

Preparare una sfoglia di pasta fresca a cui unire le erbe scottate, strizzate e finemente tritate. Arrotolare la sfoglia e tagliare delle fettuccine della larghezza desiderata. Ottimo l'abbinamento con salsa al pomodoro.

Fettuccine verdi alla malva

Regolare le dosi in base ai commensali e al gusto personale. Cime di ortica q. b. per rendere verde la pasta (per questa: farina, uova e un pizzico di sale), una manciata più o meno abbondante di tenere foglie di malva, una fetta di prosciutto crudo, burro q.b., olio extravergine di oliva, un pizzico di peperoncino in polvere, pepe e sale q. b.

Cuocere rapidamente le ortiche, scolarle, strizzarle e tritarle finemente al mixer. Aggiungerle alla farina e alle uova e preparare una pasta di giusta consistenza da cui ricavare una sfoglia da ritagliare in forma di fettuccine. Sbollentare le foglie di malva, scolarle bene e tagliarle a listerelle. In una padella soffriggere in olio e burro il trito di cipolle, unendo poi il prosciutto crudo tagliato a piccoli cubetti. Aggiungere la malva, allungando se serve con poca acqua calda della bollitura, aggiustando di sale e di pepe e, se piace, aggiungendo anche un pizzico di peperoncino in polvere. Cuocere le fettuccine, scolarle e farle insaporire per bene in padella prima di servire.

Gnocchi alla malva e ortica

Un chilo di patate, 300 g di foglie di malva e ortica, un uovo, tre etti di farina, un etto di prosciutto cotto, uno spicchio d'aglio, una confezione di panna da cucina, parmigiano, un dado, burro, sale, pepe, una manciata di fiori di malva

Lessare le patate e farne una purea. Scottare in acqua salata le foglie di malva e ortica, scolarle, strizzarle e tritarle finemente. Unire alla purea di patate: le erbe, un uovo, la farina, sale e pepe. Preparare gli gnocchi. Sciogliere in un tegamino una noce di burro con l'aglio schiacciato, quindi aggiungere il prosciutto cotto tritato, un pizzico di dado e la panna da cucina. Cuocere gli gnocchi e condirli con il sugo. Decorare la portata con petali di fiori di malva e parmigiano a piccole scaglie.

Spaghetti alle erbe

400 g di spaghetti, 20 foglie di melissa, 10 foglie di malva, 10 foglie di altea, 4 foglie di mentuccia, 10 foglie di salvia, 2 cimette di ononide, 3 cimette di borragine, una manciata di foglie di basilico, olio extravergine di oliva, sale, noce moscata, formaggio

Scottare la malva, l'altea e la borragine in acqua bollente salata. Scolarle ed unirle alle altre erbe selvatiche. Frullare il composto di erbe con l'olio e il formaggio grattugiato fino ad ottenere una salsa cremosa e omogenea. Se necessario, regolare di sale. Condire gli spaghetti lessati al dente con la salsa di erbe, un filo di olio crudo ed una spolverata di noce moscata.

Mirtillo– *Vaccinium myrtillus*

Risotto con mirtilli e scamorza

Riso carnaroli q. b., una tazza di mirtilli, cipolla, brodo per risotti, erba cipollina q. b., scamorza q. b., olio, burro

Preparare il classico soffritto di cipolla, base per risotti, aggiungendo metà dei mirtilli, schiacciati o frullati. Versare il riso procedendo con tostatura e cottura come nei risotti asciutti, aggiungendo brodo quando occorre. A tre quarti della cottura aggiungere la scamorza, grossolanamente grattugiata in precedenza (bianca o affumicata secondo dei gusti) in ragione di 50g circa per persona. Un attimo prima di spegnere il gas aggiungete l'erba cipollina tritata finemente. Aggiungere la noce di burro e fare mantecare prima di servire, avendo cura di guarnire con i mirtilli rimasti. A seconda dell'apprezzamento dei risotti dolciastri si può aumentare o diminuire la quantità dei mirtilli da usare nel risotto.

More -*Rubus fruticosus*

Risotto ai germogli di rovo

320 g di riso per risotti, una manciata abbondante di germogli di rovo, una cipolla, mezzo bicchiere di vino bianco, brodo vegetale, una noce di burro, parmigiano o grana grattugiato q. b., sale e pepe q. b.

Preparare i germogli spellando la parte più grossa e sbollentarli in acqua poco salata per una decina di minuti. Passarli al passaverdura e unire il passato al brodo rimasto dalla sbollentatura, tenendo in caldo. In un tegame far soffriggere nell'olio il trito di una cipolla e i germogli di rovo più teneri, aggiustando di sale e di pepe. Aggiungere il riso e farlo tostare, facendo sfumare con il vino bianco. Mescolando, aggiungere a poco a poco il brodo vegetale come per normali risotti. A cottura far mantecare con l'aggiunta del burro e del formaggio e servire all'onda.

Noce– *Juglans regia*

Risotto con le noci

350 g di riso, due manciate di gherigli, una cipolla bianca media, due cucchiaini di olio extravergine d'oliva, due noci di burro, vino bianco

Rosolare la cipolla nell'olio, aggiungere il riso, bagnare con mezzo bicchiere di vino bianco e quando è evaporato aggiungere man mano brodo vegetale bollente fino a raggiungere la cottura come per tutti i risotti. Aggiustare eventualmente di sale. Mescolando incorporare il burro e le noci tritare fini. Aggiungere il parmigiano e fare mantecare, portando poi subito in tavola.

Spaghetti con le noci

400 g di spaghetti, 400 g di noci, 1 spicchio di aglio, una manciata di mollica di pane, 100 g di panna, olio extravergine di oliva, sale, noce moscata.

Sgusciare le noci. Pestarle in un mortaio insieme con lo spicchio di aglio, mollica ammolata in un poco di acqua o latte e strizzata e una presa di sale. Pestare fino ad ottenere una crema. Porre la crema su fiamma moderata e diluirla con la panna e qualche cucchiaino di olio senza farla sobbollire. Lessare gli spaghetti e scolarli al dente. Condire con la salsa di noci, aggiungendo una spolverata di noce moscata prima di servire.

Tagliatelle alla borragine con sugo di noci

Per 4 persone: 350 g di farina, 3 uova, una manciata abbondante di gherigli di noce e almeno 20 g di pinoli, olio extravergine di oliva, prezzemolo tritato, sale e pepe q. b.

Lessare la borragine in abbondante acqua salata. Scolarla, conservando l'acqua di cottura, strizzarla per bene e passarla al passaverdura o frullarla per aggiungerla all'impasto preparato con farina, uova, poca acqua e una presa di sale. Tirare la sfoglia e ricavare delle larghe tagliatelle che andranno cotte nell'acqua di cottura della borragine rimessa sul fuoco. Soffriggere nel frattempo in una padella per qualche minuto i gherigli di noce e i pinoli sottilmente pestati. Togliere dal fuoco, unire il prezzemolo tritato e aggiustare di sale e di pepe. Scolare le tagliatelle, passarle velocemente nel sugo di noci in padella per insaporire servire ancora caldo.

Ortica – *Urtica species*

Fettuccine verdi alla malva

Regolare le dosi in base ai commensali e al gusto personale. Cime di ortica q. b. per rendere verde la pasta (per questa: farina, uova e un pizzico di sale), una manciata più o meno abbondante di tenere foglie di malva, una fetta di prosciutto crudo, burro q. b., olio extravergine di oliva, un pizzico di peperoncino in polvere, pepe e sale q. b.

Cuocere rapidamente le ortiche, scolarle, strizzarle e tritarle finemente al mixer. Aggiungerle alla farina e alle uova e preparare una pasta di giusta consistenza da cui ricavare una sfoglia da ritagliare in forma di fettuccine. Sbollentare le foglie di malva, scolarle bene e tagliarle a listerelle. In una padella soffriggere in olio e burro il trito di cipolle, unendo poi il prosciutto crudo tagliato a piccoli cubetti. Aggiungere la malva, allungando se serve con poca acqua calda della bollitura, aggiustando di sale e di pepe e, se piace, aggiungendo anche un pizzico di peperoncino in polvere. Cuocere le fettuccine, scolarle e farle insaporire per bene in padella prima di servire.

Gnocchi alle ortiche

500 g di punte di ortica, 600 g di patate, 300 g di farina, due uova, burro e salvia q. b., parmigiano grattugiato

Lessare brevemente le foglie di ortica in abbondante acqua salata, scolarle, strizzarle e tritarle finemente. Nel frattempo lessare le patate, pelarle, passarle nello schiacciapatate e poi unirle insieme alla farina e alle foglie di ortica, aggiungendo le uova e aggiustando di sale. Impastare fino ad ottenere un composto omogeneo, ricavandone gli gnocchi come d'uso. Lessare gli gnocchi in acqua bollente e salata, scolandoli non appena vengono a galla. Servire condendo con burro e salvia e abbondante parmigiano grattugiato.

Gnocchi di ortica e borragine

150 g di germogli d'ortica, 150 g di borragine, 800 g di patate, 700 g di cipolle, 200 grammi di farina, 100 g di burro, 3 uova, una fetta di toma, pane grattugiato, noci tritate

Lessare, sbucciare e schiacciare le patate. Nel frattempo sbollentare le erbe, scolarle e strizzarle, tritandole per bene, e tagliare a piccoli cubetti la toma. Soffriggere a fuoco lento le cipolle tritate finemente in poco burro. Impastare con la farina e le uova come per la preparazione di normali gnocchi, unendovi le erbe trite. Con il composto così ottenuto fare dei piccoli gnocchi e cuocerli in acqua salata. Scolarli e riporli man mano in una teglia imburata, cospargendoli a ogni strato con le

cipolle rosolate, burro fuso e dadini di toma. Cospargere l'ultimo strato di pangrattato e noci tritate. Gratinare in forno e servire ben caldo.

**Ricetta adattata da tipica preparazione dell'Alta Val Susa*

Lasagne alle ortiche

1kg di cime di ortica, 100 g di pancetta a cubetti, una cipolla media; q. b. di grana o parmigiano grattugiato; uova, farina, olio e sale q. b. per la preparazione casalinga delle lasagne; farina, burro e latte per una tradizionale besciamella (eventualmente aromatizzata con noce moscata o altro)

Preparare le lasagne come consueto (con farina, uova, un cucchiaio di olio e un pizzico di sale) o acquistare quelle già pronte. Precuocerle o altrimenti seguire le istruzioni. Nel frattempo lessare per un paio di minuti le ortiche in acqua bollente salata, scolarle e strizzarle per bene. In una padella rosolare la pancetta tagliata a listerelle e un trito fine di cipolla, poi aggiungere le ortiche e aggiustare di sale e di pepe, mescolando per insaporire. A parte preparare la besciamella come d'uso. In una teglia imburrata mettere fino ad esaurimento le lasagne alternate con uno strato di ortiche insaporite e mescolate con besciamella e spolverate con un po' di formaggio. Guarnire l'ultimo strato di lasagne con ortiche mescolate a besciamella abbondante e spolverare generosamente con il formaggio grattugiato. Far cuocere in forno a 180-200° per circa 45 minuti, fino al formarsi di una crosta dorata.

Risotto all'ortica

100 g di punte e foglie tenere di ortiche, 350 g di riso per risotti, parmigiano o grana grattugiato q. b., una piccola cipolla, olio extravergine di oliva, farina, una tazzina di latte, una noce di burro

Tritare le ortiche e farle rosolare nell'olio in un tegame insieme a qualche stelo tritato di erba cipollina e a un trito fine di cipolla. Passare una parte del soffritto al frullatore aggiungendo un cucchiaio di parmigiano o grana grattugiato, uno di farina e mezza tazza di latte. Cuocere il riso come un normale risotto utilizzando parte della base rimasta, aggiungendo di tanto in tanto del brodo vegetale caldo. A metà cottura unire il composto frullato al riso e alla fine mantecare come d'uso con parmigiano o grana grattugiato e burro (o panna da cucina)

Strangolapreti alle ortiche

200 g o poco più di pane raffermo, 400 g di ortiche, 2 uova, farina di frumento, pangrattato, formaggio grana grattugiato, 1-2 bicchieri di latte, burro, alcune foglie di salvia

Lessare brevemente in pochissima acqua o al vapore le cime d'ortica. Scolarle, strizzarle e tritarle. Nel frattempo bagnare il pane con un po' di latte, aggiungere le uova, qualche cucchiaio di farina, del pangrattato, le ortiche tritate, aggiustare di sale e amalgamare il tutto in un composto uniforme. Aiutandosi con un cucchiaio con un bagnato staccare dall'impasto dei grossi gnocchi e versarli pochi alla volta nell'acqua bollente salata, scolandoli con una schiumarola non appena vengono a galla. Servirli caldi, conditi con grana grattugiato e burro fuso alla salvia.

**Ricetta adattata dal Museo gastronomia di Montebruno*

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

La raccolta della prima specie richiede decisamente meno tempo

Risotto con pesto di parietaria

Cime di parietaria, erba cipollina, cipolla, riso q. b., olio, sale, parmigiano, panna da cucina, un cucchiaio di farina

Tritare le cime di parietaria e farle rosolare in olio con erba cipollina e cipolla. Passarne una parte al frullatore con l'aggiunta di un cucchiaio di parmigiano, un cucchiaio di farina e una tazzina di latte. Preparare un risotto, come d'uso, utilizzando le cime di parietaria residue. A metà cottura unire il pesto di parietaria al risotto. Mantecare con parmigiano e un poco di panna da cucina.

Porcellana - *Portulaca oleracea*

Gnocchetti di porcellana

100 g di foglioline di porcellana, 600 g di patate, 300 g di farina, 2 uova, burro e salvia q. b., parmigiano grattugiato

Lessare brevemente le foglie di porcellana in poca acqua salata, scolarle, strizzarle e tritarle un poco. Nel frattempo lessare le patate, pelarle, passarle nello schiacciapatate e poi unirle insieme alla farina e alle foglie di porcellana, aggiungendo le uova e aggiustando di sale. Impastare fino ad ottenere un composto omogeneo, ricavandone gli gnocchi come d'uso. Lessare gli gnocchi in acqua bollente e salata, scolandoli non appena vengono a galla. Servire condendo con burro e salvia e abbondante parmigiano 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.*

Bigoli coi "bruschi"*

Bigoli (tipica pasta lunga veneta), turioni di pungitopo ("bruschi" in veneto), salsiccia o salame fresco, un rametto di rosmarino, un bicchiere di vino bianco secco, prezzemolo tritato, grana padano grattugiato, sale, scalogno

Lessare i germogli di pungitopo, scolarli e tagliarli a pezzetti. Rosolare in olio e burro un rametto di rosmarino e lo scalogno finemente tritato. Eliminare il rosmarino e aggiungere la salsiccia o il salame fresco sminuzzato finemente e i turioni di pungitopo. Cuocere qualche minuto, bagnare con vino bianco secco e far evaporare. Lessare i bigoli al dente e saltarli in padella con il condimento preparato ed abbondante grana. Servire la pasta caldissima con abbondante trito di prezzemolo.

* Ricetta tipica veneta

Rafano– *Armoracia rusticana*

Pastasciutta al cren

400 g di spaghetti o altro tipo di pasta a piacere, lunga o anche corta, 500 g di pomodori freschi o una confezione da 400 g di pezzettoni, basilico, radice di rafano, aglio o cipolla, olio extravergine di oliva, sale

Preparare un normale sugo di pomodoro secondo le abitudini personali, aggiungendo infine il basilico. Scolare e prima di servire condire la pasta al dente aggiungendo una buona grattugiata di cren.

Pulire bene la radice e grattugiarla come fosse del formaggio. Amalgamare la polpacosì ottenuta con aceto fino ad ottenere una salsa. Salare e pepare. Conservare in vasetti da tenere chiusi in frigorifero.

Raperonzolo– *Campanula rapunculus*

Risotto ai raperonzoli

150 g di radici di raperonzolo, foglie basali tenere di raperonzolo, 320 g di riso tipo "carnaroli" o comunque per risotti, 50 g di pasta di salame, uno scalogno, olio extravergine di oliva, mezzo bicchiere di vino bianco, brodo; parmigiano e burro q. b.

Soffriggere nell'olio un trito di scalogno, aggiungendo all'imbiondire la pasta di salame. Lasciare soffriggere ancora qualche minuto, bagnando con il vino bianco e lasciare sfumare. Unire le bianche radici di raperonzolo tagliate a pezzettini e lasciare cuocere qualche minuto. Aggiungere il riso e bagnare col brodo man mano che serve come nei tradizionali risotti. Poco dopo metà cottura aggiungere le foglie. Mantecare il risotto con parmigiano e burro prima di servire, guarnendo con qualche fogliolina fresca.

Rosolaccio - *Papaver rhoeas*

Crespelle al rosolaccio

Per le crespelle: uova, latte, farina e sale; fettine sottili di prosciutto cotto, rosette di rosolaccio, uno scalogno o una piccola cipolla, olio, burro, ricotta, tuorli d'uovo, noce moscata, steli di erba cipollina, grana grattugiato

Preparare delle crespelle con uova, latte, farina e sale. Scottare le rosette di rosolaccio, strizzarle bene e farle insaporire in una padella con scalogno tritato o cipolla, olio e burro. Tritare poi bene il tutto. Mescolare al rosolaccio la ricotta (che deve essere il doppio del peso della verdura), i tuorli d'uovo, il grana grattugiato e la noce moscata. Farcire le crespelle con il prosciutto cotto e il composto di rosolaccio. Chiudere le crespelle a saccottino utilizzando gli steli di erba cipollina. Disporre le crespelle in una teglia, spennellarle con abbondante burro fuso e farle gratinare in forno caldo a 190° finché non saranno dorate.

Lasagne al rosolaccio

Rosette di rosolaccio, prosciutto a dadini; per la besciamella: latte, farina, burro, noce moscata, grana grattugiato, burro, tuorli d'uovo

Scottare le rosette di rosolaccio, strizzarle e tritarle grossolanamente. Insaporire la verdura con olio e burro e aggiungere il prosciutto cotto a dadini. Preparare una besciamella semiliquida, arricchita dei tuorli d'uovo e del grana grattugiato. Disporre le lasagne in una teglia alternando la pasta alla besciamella e al rosolaccio. Cospargere ogni strato con grana grattugiato e sull'ultimo strato stendere abbondante formaggio, besciamella e fiocchi di burro. Cuocere in forno a 180° fino a quando la superficie risulterà ben dorata.

Rucola - *Eruca sativa*

Gnocchi al pesto di rucola

Per 4 persone: 800 g di gnocchi di patata, un mazzetto di rucola, un rametto di basilico, 60-80 g di noci e pinoli complessivamente, un ciuffo di prezzemolo, uno spicchio d'aglio, un pizzico di peperoncino, formaggio pecorino grattugiato q. b., olio di oliva extravergine, sale q. b.

Condire gli gnocchi di patate, acquistati o preparati in casa come d'uso, con la salsa alla rucola lessati con la seguente salsa ottenuta frullando insieme le erbe con l'olio, i pinoli, le noci, il pecorino, il peperoncino e un pizzico di sale.

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 ormai ampiamente coltivata).*

Tagliolini con vongole veraci e pesto di rucetta e pomodorini

Tagliolini o altra pasta lunga a rapida cottura, rucetta q. b., vongole veraci, prezzemolo, aglio, vino bianco, alcuni pomodorini, meglio se di Pachino, grana grattugiato, olio, sale.

Fare cuocere come solito in padella con prezzemolo, aglio, vino bianco e i pomodorini le vongole veraci, sgusciate e non. Preparare i tagliolini e a parte un pesto di rucetta frullando le foglie insieme a olio, poco grana, sale e un pochino di acqua di cottura dei tagliolini. Condire la pasta con le vongole e uno o più cucchiari di pesto a piacere.

Sambuco - *Sambucus nigra*

Riso con i fiori di sambuco

400 g di riso per risotti, 2 pugni di fiori di sambuco, 1 mazzetto di basilico, 1 cipolla, 1 bicchiere vino bianco secco, 1 litro e mezzo di brodo, olio d'oliva, 30 g di burro, pepe, abbondante parmigiano grattugiato

Lavare con attenzione i fiori di sambuco. Lessarli per cinque minuti nel brodo. Scolarli e spezzettarli. Tritare la cipolla e soffriggerla nell'olio, aggiungere il riso, tostarlo, sfumare con il vino bianco. Cuocere il riso con il brodo, aggiungendo una metà dei fiori a metà cottura e l'altra metà verso la fine. A parte frullare il basilico con il parmigiano. A cottura ultimata mantecare il risotto con una noce di burro ed il frullato di basilico. Pepare e portare in tavola caldissimo.

Senape selvatica - Brassica arvensis

Caserecce alla senape selvatica

Senape selvatica, caserecce (o comunque pasta corta), scalogno, olio, sale, pepe

Pulire e lavare la senape, lessarla in acqua salata, scolarla, conservando l'acqua di cottura; saltarla in padella con olio e scalogno tritato e poi passarla al mixer e ridurla a una crema. Cuocere le caserecce nell'acqua di cottura della senape, scolarle e ripassarle in padella aggiungendo un filo di olio di oliva e la crema di senape. Servire ben caldo con eventuale spolverata di formaggio grattugiato secondo il gusto.

Senape selvatica– Sinapis arvensis

Caserecce alla senape selvatica

Alcuni mazzetti di senape selvatica, pasta corta, una piccola cipolla o uno scalogno, olio, sale, pepe

Lavare la senape e cuocerla in acqua salata. Scolarla e conservare l'acqua di cottura. In una padella rosolare con olio lo scalogno o della cipolla tritata e la senape. Poi stufare il tutto per qualche minuto. Frullare il composto fino a ridurlo una crema. Cuocere la pasta nell'acqua di cottura della senape, scolarla e fare insaporire in padella con la crema di senape e poco olio di oliva.

Silene– Silene vulgaris

Orecchiette con gli strigoli

Per quattro persone: 350 di orecchiette, 200 g di strigoli, una cipolla rossa, 50 g di grana o parmigiano grattugiato, q. b. di olio extra vergine di oliva, sale e, se piace, peperoncino in polvere

Rosolare in una padella con un po' di olio un trito di cipolla e all'appassire unire gli strigoli. Aggiungere del sale e cuocere per una decina di minuti fino a quando le erbe non appaiono stufate. Cuocere intanto le orecchiette in acqua salata, scolarle e versarle in padella, spolverando con il formaggio e, se piace, ancora olio e peperoncino in polvere. Fare insaporire per bene e servire.

Pastasciutta agli strigoli 1

Strigoli in quantità adeguata al numero dei commensali, una grossa fetta di prosciutto crudo o in alternativa pancetta, pasta del formato preferito, porro, olio, sale, pepe.

Lavare accuratamente e far asciugare gli strigoli. in una ampia padella far soffriggere aglio e porro affettato finemente. Aggiungere al soffritto il prosciutto crudo tagliato a dadini. Abbassare il fuoco ed unire gli strigoli facendo insaporire il tutto per qualche minuto. Scolare intanto la pasta e saltarla in padella, aggiungendo pepe macinato fresco.

Spaghetti con verdure, strigoli e gamberetti

Strigoli in quantità adeguata al numero dei commensali, spaghetti, uno scalogno, una grossa carota, un gambo di sedano, un peperone, due zucchine, olio, uno spicchio d'aglio, sale, code di gamberi, peperoncino.

Tagliare le verdure a dadini separatamente, tritare l'aglio e preparare i gamberi. Rosolare nell'olio lo scalogno tritato finemente e aggiungere prima le carote e poi il sedano lasciando insaporire per qualche minuto. Aggiungere i peperoni e le zucchine, facendo sempre insaporire per qualche minuto. A parte fare rosolare l'aglio tritato nell'olio, aggiungere le code di gambero e cuocere per qualche minuto con il vino bianco. Unire le verdure e lasciare insaporire il tutto ancora per cinque minuti. Lessare nel

frattempo in abbondante acqua salata gli strigoli e gli spaghetti, scolandoli e facendoli saltare in padella con il sugo e un pizzico di peperoncino.

Tagliatelle con gli strigoli

Per le tagliatelle: sei uova, 600 g di farina bianca, una presa di sale. Per il condimento: 400 g di strigoli, 600 g di salsa di pomodoro, 50 g di pancetta, uno spicchio d'aglio, mezza cipolla, mezzo bicchiere di vino bianco secco, olio.

Preparare le tagliatelle all'uovo e lasciare riposare almeno mezz'ora. Soffriggere nell'olio un trito di pancetta, cipolla e aglio. Aggiungere al sugo il vino bianco, gli strigoli e la salsa di pomodoro. Regolare di sale e far insaporire per un quarto d'ora circa. Lessare le tagliatelle al dente, scolarle e farle saltare in padella con la salsa prima di servire.

Tamari - *Tamus communis*

Spesso sono detti asparagi selvatici. Vedere la scheda della pianta per le avvertenze d'uso. Consigliamo una preventiva breve lessatura e di buttare la prima acqua di cottura, anche se la ricetta originaria non lo prevede

Spaghetti con "sparacogne"*

400 g di spaghetti (per quattro persone), un etto di "sparacogne" (i nuovi getti del tamaro), mezza cipolla, 400 g di polpa pronta di pomodoro, un cucchiaino di concentrato di pomodoro, mezzo bicchiere di vino rosso, olio extravergine di oliva, sale, pepe, formaggio grattugiato q. b.

Fare imbiondire nell'olio in un tegame la cipolla tritata finemente, unire poi le "sparacogne" ben lavate e lasciarle cuocere a recipiente coperto per non più di dieci minuti. Unire il concentrato di pomodoro facendo amalgamare, bagnare con il vino e cuocere fino a farlo evaporare, aggiungere ancora la polpa pronta, aggiustare di sale e di pepe ed aggiungere eventualmente un pizzico di dado e dell'acqua calda per mantenere amalgamato e umido. Lessare gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolarli al dente e fare insaporire nel tegame della salsa prima di servire con l'aggiunta di formaggio grattugiato.

** ricetta tipica di Bronte (CT)*

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*

Anello di riso con fiori e foglie di tarassaco

500 g di carne di manzo tritata, 300 g di passata di pomodoro, 125 g di riso carnaroli, 4 piccole cipolle, uno spicchio d'aglio, il succo di un limone, 4 grossi ciuffi di tarassaco, 30 boccioli di fiori di tarassaco, sale, pepe, olio

Soffriggere le cipolle tritate con l'aglio affettato in mezzo bicchiere di olio d'oliva. Unire la carne e far rosolare per qualche minuto, aggiungere il riso, la passata di pomodoro, sale e pepe. Coprire e lasciare cuocere lentamente portando il riso a cottura. Aggiungere le foglie di tarassaco tagliuzzate e lasciare insaporire per qualche minuto. Lontano dal fuoco aggiungere il limone e mescolare accuratamente. Porre il riso in uno stampo ad anello unto d'olio e infornare. A parte fare saltare in poco olio i boccioli finché diventano chiari. Sformare il riso e guarnirlo con i boccioli e le fettine di limone. E' ottimo sia caldo che freddo.

Crêpes ai fiori di tarassaco

30 fiori di tarassaco, 2 uova, 100 g di farina, 1 bicchiere di latte, 1 cucchiaino di rhum (o grappa), zucchero, sale, burro.

Tritare grossolanamente i petali di trenta fiori di tarassaco, impastarli con un poco di burro ammorbidito e salarli leggermente. In una ciotola mescolare due uova con la farina, il latte, il rhum o la grappa, 2 cucchiaini di zucchero, un pizzico di sale e una noce di burro fuso. Far riposare un'ora. Preparare delle piccole crêpes come d'uso. Distribuire il composto sulle crêpes, arrotolarle, disporle su una teglia imburrata e infornarle 10 minuti circa. Servire cosparse di zucchero.

Penne al tarassaco

320 g di penne integrali, una confezione di pomodori pelati, 400 g di tarassaco, una piccola cipolla, maggiorana, pecorino fresco, olio, sale, pepe

Scottare il tarassaco in acqua bollente salata per alcuni minuti. Scolare, strizzare e tagliuzzare la verdura conservando l'acqua di cottura. Fare appassire il trito di cipolla e aglio in 3 cucchiaini di olio. Aggiungere al soffritto i pelati, il tarassaco, la maggiorana, il sale, il pepe e fare insaporire per un quarto d'ora circa. Nell'acqua di cottura del tarassaco, lessare le penne integrali al dente. Scolare la pasta e condirla con la salsa, aggiungere il pecorino grattugiato prima di servire.

Risotto di trinciarella e tarassaco

Per 4 persone: 320 g di riso per risotti, 200 g di foglie di tarassaco e 200 g di foglie trinciarella tenere, una piccola cipolla, ½ noce di burro, 50 g di grana o parmigiano grattugiato, brodo vegetale q. b.

Scottare e lasciare appassire in un tegame, nell'olio e con uno spicchio d'aglio (da togliere quando prende colore), il tarassaco e la trinciarella, aggiustando di sale. Togliere dal fuoco, tritare finemente e mettere da parte. Nello stesso tegame fare imbiondire nell'olio un trito di cipolla, versare il riso, tostare e procedere come per un normale risotto, aggiungendo brodo di tanto in tanto. A metà cottura aggiungere le erbe stufate e infine il formaggio il burro per mantecare.

Spaghetti ai fiori di tarassaco

160 g fiori di tarassaco (solo il capolino), uno spicchio d'aglio, 4 cucchiaini d'olio, spaghetti, sale e pepe

Scottare in acqua bollente i fiori di tarassaco per un minuto. Scolarli e tritarli. Rosolare dolcemente in un tegame l'olio e l'aglio tritato. Aggiungere il trito di fiori, facendolo leggermente saltare. Scolare la pasta e farla insaporire nel tegame con la salsa di tarassaco, pepare e portare subito in tavola.

Topinambour – *Helianthus tuberosus*

Cuscus con topinambur e funghi

Due bicchieri di cuscus, cinque tuberi di topinambur, 300 g di funghi champignon, due spicchi d'aglio, prezzemolo, olio

Mettere in acqua fredda i tuberi e lessarli per un quarto d'ora dal bollore. Pulire per bene con un panno umido gli champignons, tagliarli a fettine e saltarli in padella con l'aglio e un pizzico di sale. Aggiungere ai funghi le radici di topinambur lessate e tagliate a pezzetti, salare e saltare le verdure. A parte preparare il cuscus come d'uso o seguendo le istruzioni di solito riportate sulla confezione. Aggiungere il cuscus così preparato nella padella con le verdure e fare saltare. Cospargere di prezzemolo tritato prima di servire a tavola.

Gnocchi di topinambur

600 g circa di topinambur, 250 g di farina tipo "0", uova q. b., 400 g di pomodorini, prezzemolo, alcuni cucchiaini d'olio

Cuocere in acqua i topinambur, scolarli e trasformarli in purea. Addensare la purea sul fuoco in una padella, lasciare raffreddare, aggiungere la farina e le uova e ottenere un impasto morbido, lavorando poi su una spianatoia come per gli gnocchi di patate. Cuocere gli gnocchi e scolare come d'uso, facendoli saltare poi velocemente in una padella con l'olio, i pomodorini tagliati e un trito di prezzemolo.

Risotto ai topinambur 1

320 g di riso tipo carnaroli, 400 g di topinambur, una fetta di prosciutto cotto (100 g), due-tre scalogni, due noci di burro, brodo vegetale, ½ bicchiere di vino bianco secco, 50 g di grana grattugiato, un paio di rametti di timo, sale e pepe

Rosolare in una casseruola con una noce di burro parte dello scalogno tritato finemente. Unire il riso, tostarlo per qualche istante, bagnarlo con il vino e fare evaporare il liquido. Aggiungere i topinambur sbucciati e tagliati a tocchetti e le foglioline di timo, qualche mestolo di brodo caldo, lasciando cuocere e aggiungendo ancora brodo quando necessario come d'uso. A parte tritare grossolanamente il prosciutto cotto e tagliare a piccoli spicchi lo scalogno rimasto, facendo poi rosolare il tutto in un tegame con il burro rimasto. Aggiungere a cottura del riso il grana grattugiato e il prosciutto rosolato con il suo condimento. Mescolare e servire subito.

Topinambur al sugo con salsiccia

250 g di pasta corta bucata per minestra, salsiccia q. b., un grosso tubero di topinambur, due pomodori pelati, una cipolla piccola, 100 g di parmigiano grattugiato, olio, prezzemolo, basilico, sale

Fare rosolare in una padella il trito di una piccola cipolla, aggiungere poi la salsiccia e il topinambur tagliato a dadini. Unire i pelati e il trito fine di prezzemolo e basilico. Aggiustare di sale e continuare a cuocere aggiungendo ogni tanto dell'acqua calda. A metà cottura unire la pasta e continuare fino a fine cottura.

Topinambur con salsa di porcini e gorgonzola

500 g di topinambur, 200 g di funghi porcini, 100 g di gorgonzola, 80 g di burro, 50 g di grana grattugiato, 3 tuorli d'uovo, 1 limone, brodo q. b., sale e pepe

Lessare i topinambur in acqua salata e acidulata con il succo di limone e tagliarli a fettine. Affettare i funghi e farli soffriggere con il burro, coprirli con il brodo e lasciare cuocere a fuoco dolce per circa 20 minuti. Ridurre i funghi in crema con il mixer e aggiungervi il gorgonzola a pezzetti. Mescolare per bene, salare e pepare. Riporre il composto in padella, aggiungere un po' di brodo e continuare la cottura per una decina di minuti. Togliere la padella dal fuoco e amalgamarvi i tuorli, aggiungendovi anche il formaggio grattugiato. Versare la salsa sulle fettine di topinambur e servire ben caldo.

Topinambur con salsa piccante

Una decina di tuberi di topinambur, 1 limone, una decina di filetti di alici sott'olio, 12 spicchi grossi di aglio, 1 bicchiere di latte, mezzo bicchiere d'olio, 100 g di panna da cucina

Mettere a cuocere gli spicchi d'aglio nel latte fino a che non saranno diventati morbidi. Togliere dal fuoco e lasciarli nel latte almeno per 5-6 ore, poi scolarli. Lessare i topinambur in abbondante acqua salata e acidulata, scolarli, tagliarli a fettine e disporli su un piatto di portata. Porre l'aglio cotto in precedenza e i filetti di alici in un tegamino, schiacciandoli fino a disfare il tutto. Rimestare la salsina con dell'olio a fuoco molto basso. Quando tutto si sarà ben amalgamato aggiungere la panna e sempre mescolando cuocere ancora per un minuto. Versare la salsina sui topinambur e portare subito in tavola.

Trinciarella - *Hyoseris radiata*

Risotto di trinciarella e tarassaco

Per 4 persone: 320 g di riso per risotti, 200 g di foglie di tarassaco e 200 g di foglie trinciarella tenere, una piccola cipolla, ½ noce di burro, 50 g di grana o parmigiano grattugiato, brodo vegetale q. b.

Scottare e lasciare appassire in un tegame, nell'olio e con uno spicchio d'aglio (da togliere quando prende colore), il tarassaco e la trinciarella, aggiustando di sale. Togliere dal fuoco, tritare finemente e mettere da parte. Nello stesso tegame fare imbiondire nell'olio un trito di cipolla, versare il riso, tostare e procedere come per un normale risotto, aggiungendo brodo di tanto in tanto. A metà cottura aggiungere le erbe stufate e infine il formaggio il burro per mantecare.

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.

Pasta al forno con cime di vitalba

Per quattro persone: 350 g di pasta corta tipo penne o sedani, 150 g di pecorino non stagionato, una manciata abbondante di maggiorana, un mazzo di cime di vitalba, una salsiccia o salamella, grana o parmigiano grattugiato q. b., burro per imburrare. Per la besciamella: due cucchiai di farina, una noce di burro, ½ l di brodo vegetale, noce moscata

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

© vedi introduzione alla pagina Ricette