

Acetosa – *Rumex acetosa*

Salsa all'acetosa e cerfoglio

Per circa 4 persone (dipende però dall'uso) usare erbe in pari peso: circa 50g di acetosella (*Rumex acetosa*), spinaci, prezzemolo, cerfoglio ed erba cipollina giovane, 50 g di maionese, 2 tuorli di uova già sode

Sbollentare l'acetosella, il cerfoglio e le altre erbe in acqua salata, sgocciolarle e asciugarle per bene, tritarle. Setacciarle ponendo il passato in una scodella. Unire i tuorli sbriciolati e la maionese e mescolare bene. Da utilizzare soprattutto per accompagnare pesci. Vi si possono aggiungere a piacere anche altri ingredienti.

Acetosella – *Oxalis acetosella*

Salsa brusca

Due manciate abbondanti di acetosella; 250 g di yogurt; quanto basta di sale, pepe, zucchero e acqua. Passare al mixer le foglie di acetosella con lo yogurt, aggiustando il sapore voluto con sale, pepe e zucchero, e allungando con pochissima acqua se è il caso. È possibile aggiungere ancora un trito a mano di foglie di acetosella per esaltare il sapore. Con la salsa ottenuta accompagnare insalate, carni o pesce al vapore.

Aglio ursino - *Allium ursinum*

Pesto all'aglio ursino

Foglie fresche e tenere di aglio ursino q. b., mandorle spellate q. b., olio extravergine di oliva, sale q. b., un pizzico di peperoncino se piace.

Pestare insieme con ritmo lento gli ingredienti in un mortaio aggiungendo l'olio a poco a poco e a filo, come per un tradizionale pesto di basilico, fino a ottenere la consistenza desiderata secondo il gusto personale (variare a piacere il rapporto fra foglie, mandorle e olio). Ovviamente si può essere decisamente più veloci usando robot da cucina o altri utensili elettrici, soprattutto se il consumo è immediato. Il pesto ottenuto può essere utilizzato per condire pastasciutte al dente o come salsa di accompagnamento o in aperitivi e antipasti.

Capperi – *Capparis spinosa* e *C. ovata*

Salsa di capperi all'eoliana

A piacere e nelle proporzioni preferite, con prevalenza dei capperi salati, aggiungere olio extravergine di oliva, olive bianche, acciughe, prezzemolo, origano, basilico, menta o nepitella, maggiorana

Fra le varie versioni di pesto all'eoliana, con protagonisti i capperi. Pestare insieme assieme all'olio extravergine di oliva capperi, olive bianche, acciughe, prezzemolo, origano, basilico, menta o nepitella, eventualmente anche maggiorana. condire con il pesto gli spaghetti o altre paste lunghe non senza aver mescolato insieme del pan grattato tostato in padella.

Salsa di capperi all'eoliana

Una tazza abbondante di capperi sotto sale di ottima qualità (la qualità di solito sale al ridursi delle dimensioni dei capperi), uno spicchio d'aglio, aceto di vino q. b, peperoncino tritato q. b., olio extravergine d'oliva

Sciacquare in acqua abbondante una tazza piena di capperi per liberarli dal sale e lasciarli a bagno nell'aceto per un paio d'ore. Risciacquare i capperi, strizzarli e lasciarli asciugare per un po'. Tritare insieme nel frullatore i capperi, un spicchio d'aglio, il peperoncino a piacere secondo il gusto, aggiungendo l'olio per regolare la densità secondo il gusto. Assaggiare per, eventualmente, aggiungere un pizzico di sale. La salsa è buona così ma costituisce anche la base per l'aggiunta nel frullatore di altri ingredienti a piacere. Per accompagnare dalle bruschette alle pastasciutte.

Cerfoglio - *Anthriscus cerefolium*

Salsa all'acetosella e cerfoglio

Per circa 4 persone (dipende però dall'uso) usare erbe in pari peso: circa 50g di acetosella (*Rumex acetosa*), spinaci, prezzemolo, cerfoglio ed erba cipollina giovane, 50 g di maionese, 2 tuorli di uova già sode

Sbollentare l'acetosella, il cerfoglio e le altre erbe in acqua salata, sgocciolarle e asciugarle per bene, tritarle. Setacciarle ponendo il passato in una scodella. Unire i tuorli sbriciolati e la maionese e mescolare bene. Da utilizzare soprattutto per accompagnare pesci. Vi si possono aggiungere a piacere anche altri ingredienti.

Salsa escoffier

Maionese, un trito di ramolaccio (consigliamo quello selvatico), cerfoglio e prezzemolo

Mescolate con cura la salsa maionese ad un trito di ramolaccio, cerfoglio e prezzemolo. La salsa è adatta per usi vari

Corniolo - *Cornus mas*

Salsa di corniole

Mosto di uva bianca, corniole, sale, pepe

Cuocere il mosto di uva bianca fino a ridurlo di 2/3. Lavare le corniole ed eliminare pazientemente i noccioli, facendo sbollentare brevemente i frutti (invertire eventualmente le operazioni per semplificare l'estrazione dei noccioli). Unire le corniole e la relativa acqua di cottura al mosto e cuocere per circa mezz'ora, regolando di sale e pepe. Questa salsa è ottima abbinata a piatti di cacciagione e selvaggina.

Salsa di corniole

2 Kg e mezzo di corniole, 1 Kg di zucchero, 1 limone non trattato, 1 litro di acqua

Lavare le corniole e metterle a cuocere per un paio di ore in una pentola, aggiungendo all'acqua la scorza di limone sminuzzata. Lasciarle raffreddare e passarle al setaccio. Trasferire la polpa ottenuta in una casseruola aggiungendo zucchero pari alla metà circa del peso della polpa. Far bollire il composto per circa per 5-6 minuti; lasciare raffreddare, invasare e sterilizzare in acqua bollente. Servire a tavola con i bolliti.

Crescione- *Apium nodiflorum*

Salsa di crescione

500 g crescione, due cucchiaini di succo di limone, un quintino di panna da cucina, sale, pepe

Immergere il crescione (foglie verdi e gambi sottili) in una pentola di acqua salata già in ebollizione e lasciarlo per non più di tre minuti. Raffreddarlo in acqua corrente e strizzarlo il più possibile per fargli perdere l'acqua assorbita. Frullare il crescione, aggiungere il limone e la panna fino a ottenere un composto cremoso. scaldare a fuoco lento il composto in una casseruola per pochissimo tempo, aggiustando di pepe e di sale. Usare in tempi brevi la salsa per guarnire pesce o altre verdure. Un'alternativa può essere offerta frullando il crescione senza il passaggio in acqua bollente.

Dragoncello - *Artemisia dracunculus*

Aceto aromatico al dragoncello e sambuco

Un litro di aceto di vino bianco, 50 grammi di foglie di dragoncello, 200 grammi di fiori di sambuco (senza peduncoli)

Mettere a macerare in un vaso di vetro per una decina di giorni al sole gli ingredienti, scuotendoli un paio di volte al giorno. Dopo di che filtrare e conservare in una bottiglia di vetro scuro. Adoperare come gli altri aceti aromatici.

Gelso bianco - *Morus alba*

Salsa di more di gelso

500 g di gelsi, 1 bicchiere di aceto rosso, 1 bicchiere di vino rosso corposo.

Bollire a fuoco lento i gelsi con l'aceto ed il vino rosso. Mescolare frequentemente con un cucchiaino di legno per evitare che la salsa si attacchi al fondo del tegame. La salsa è pronta quando è ben densa. Se piace

Ginepro – *Juniperus communis*

Marinata aromatica per grigliata

Un cucchiaio di bacche di ginepro, 1 bicchiere di olio extravergine di oliva, 2 cucchiaini di aceto aromatico, 2 foglie di alloro, sale, 1 peperoncino rosso

Emulsionare l'olio con l'aceto e un pizzico di sale. Unire alla salsina le bacche di ginepro, l'alloro e il peperoncino sminuzzati. Lasciare riposare la carne nella marinata per circa 30-40 minuti prima di cuocerla alla griglia.

Salsa al ginepro

2 mele gialle, 20 bacche di ginepro fresche, un limone, zucchero

Porre in un tegame due mele sbucciate e tagliate a tocchetti con un fondo d'acqua. Aggiungere le bacche di ginepro e lasciare sobbollire fino a ridurre il tutto a una densa purea. Stemperare la purea con il succo di un limone, aggiungere uno o due cucchiaini di zucchero e lasciare addensare. Servire questa antica salsa, di origine medioevale, come contorno alla carne di maiale arrosto.

Menta - *Mentha species*

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

Salsa alla menta

Una manciata di menta, aceto bianco, zucchero, sale.

Frullare una manciata di menta fresca, quattro cucchiaini di aceto bianco, un cucchiaino di zucchero e un pizzico di sale fino ad ottenere una salsa della giusta consistenza. Se necessario diluire con un goccio d'acqua. La salsa è ottima per accompagnare le carni ed in particolare quelle ovine.

Salsa alla menta

200 g di ricotta di capra, 50 g di prezzemolo, 30 g di foglie di menta, 20 g di orzo mondato, 1 bicchiere di olio extravergine di oliva, sale, un pizzico di peperoncino

Frullare la ricotta, il prezzemolo, la menta e l'orzo avendo cura di incorporare l'olio a filo molto lentamente. Aggiustare di sale ed aggiungere un pizzico di peperoncino. La salsa è particolarmente indicata per condire la pasta e le verdure

Nasturzio – *Tropaeolum majus*

Vinaigrette al nasturzio

Quanto basta di foglie di nasturzio, aceto, acqua, olio extra vergine di oliva, aglio, sale

Tagliuzzare le foglie di nasturzio a strisce sottili. Frullare insieme al mixer e le foglie di nasturzio. Versare a gocce sull'insalata o sul pesce.

Nepitella – *Calamintha nepeta*

Diversi le varianti e i nomi regionali italianizzati di questa aromatica diffusa in tutta Italia: anche nepitella, nepita, mentuccia, ecc.

Pesto per carni e verdure

Nepitella abbondante, olio extravergine di oliva, aceto q. b., un pizzico di sale, e a piacere qualche spicchio d'aglio, pinoli, noci, ecc.

Si può preparare una sorta di pesto a base di nepitella da usare per condire portate diverse. Pestare o frullare insieme la nepitella con olio, aceto e sale, aggiungendo a piacere aromi o sapori, dallo spicchio d'aglio, ai pinoli, al parmigiano, ecc.. Come nei tradizionali pesti di basilico o di rucola.

Noce– *Juglans regia*

Polvere di Venezia

Mallo di alcune noci, salvia, ruta

Seccare il mallo di alcune noci, la salvia e la ruta. Macinare finemente e miscelare in eguale quantità. Conservare in un barattolo di vetro al riparo dall'umidità e dalla luce. Usare questa polvere per arrostiti, verdure o sughi al posto del pepe.

Sugo di noci

50 g di gherigli, 25 g di pinoli, 30 g di burro, un cucchiaino di prezzemolo, sale

Tritare noci e pinoli finissimamente. Scaldare in una padella antiaderente il burro a fuoco molto basso e unire le noci ed i pinoli in modo da ottenere un composto omogeneo. Aggiustare di sale e condire con la salsa pastasciutte, nel formato preferito e aggiungendo magari del prezzemolo tritato.

Origano - *Origanum heracleoticum*

*La ricetta è data per l'origano c. d. meridionale, il più profumato. Vale ovviamente anche per le varietà profumate che si acquistano nei garden, assai meno per l'*Origanum vulgare*, origano comune, presente nel resto d'Italia.*

Salmoriglio all'origano*

Sei cucchiaini di extravergine di oliva, poco succo di limone, abbondante origano meridionale. A piacere aglio, pepe e qualche goccia di acqua per stemperare. Le dosi vanno incrementate a seconda del numero dei commensali e della carne da aromatizzare

Battere per una trentina di secondi con una forchetta in una terrina tutti insieme l'olio, il succo di limone, abbondante origano meridionale e un pizzico di sale, amalgamando per bene questo intingolo eccezionale. Alla base si può aggiungere a piacere e secondo l'uso, qualche goccia di acqua per diluire il sapore, oppure un pizzico di pepe e/o dell'aglio tritato per intensificarlo. Ottimo da versare sopra bistecche e altre carni alla brace, sia durante la cottura (spennellando) o subito dopo, o per costituire la base

**condimento tipico siciliano*

Pinoli - *Pinus pinea*

Salsa di pinoli

100 g di pinoli, 10 mandorle dolci sbucciate, una piccola cipolla bianca, 150 g di salsa di pomodoro, mezzo bicchiere di vino bianco, un po' di olio extravergine d'oliva, sale e pepe

Fare appassire nell'olio la cipolla, aggiungere la salsa di pomodoro e far addensare. Incorporare la frutta secca macinata fine e il vino (se piace), facendo restringere la salsa. Regolare di sale e pepe. Questa salsa è adatta per insaporire sia risotti che pasta, conditi precedentemente con del burro fresco

Prugnole - *Prunus spinosa*

Salsa di prugnoli 2

1 Kg di prugnoli, 1/2 Kg di zucchero semolato, 1 l di vino (possibilmente Albana dolce), cannella, chiodi di garofano, sale q. b., 2 limoni non trattati

Bollire i prugnoli per circa un quarto d'ora nel vino unitamente allo zucchero. Lasciare raffreddare, eliminare i noccioli e passare la polpa nel passaverdura. Rimettere sul fuoco, aggiungendo la cannella, i chiodi di garofano le scorze di limone private della parte bianca ed un pizzico di sale. Far addensare

Rafano - *Armoracia rusticana*

(fuori dall'Italia conosciuto come cren, nome usato spesso anche nel nostro Paese)

Salsa al cren

Radice di rafano, burro, succo di limone, sale, pepe, zucchero

Amalgamare la medesima quantità di radice di rafano e di burro (prima ammorbidito). Aggiungere il succo di limone, sale, pepe e un pizzico di zucchero. è possibile sostituire il burro con ricotta o usare come base la maionese.

Salsa al cren

Radice di cren, aceto bianco, sale e pepe

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.

Ramolaccio selvatico – *Raphanus raphanistrum* e varietà

(per le ricette si possono utilizzare benissimo non solo le sottospecie del Raphanus ma anche, in molti casi, altre brassicaceae come Hirschfeldia incana, Sisymbrium spp., Sinapis spp. e diverse specie del genere Brassica)

Salsa escoffier (vedi cerfoglio)

Salvia dei prati - *Salvia pratensis*

Polvere di salvia

Salvia dei prati

Raccogliere all'inizio dell'estate foglie di salvia dei prati e dopo averle lasciate alcune ore al sole farle seccare completamente in ambiente aerato e ombroso. Polverizzarle macinandole a mano o con qualche attrezzo da cucina e riporli qualche minuto in forno moderato per una completa essiccazione. Conservare in barattoli di vetro chiusi ermeticamente come altre aromatiche e utilizzare in autunno-inverno aggiungendone secondo il bisogno a zuppe e minestre o ad altre pietanze per insaporirle.

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

*Le ricette proposte possono essere realizzate in buona parte 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).*

Salsa di rucetta

200 g di rucola, una noce di burro, ½ l di latte, sale e pepe

Sbollentare la rucetta in acqua salata per qualche minuto. Scolare, lasciare asciugare e frullarla. Sciogliere il burro in un padellino e aggiungere il frullato e il latte. Fare addensare, aggiungendo un cucchiaino di farina se necessario e aggiustando di sapore con sale e pepe. Serve ad accompagnare carni o anche solo, aggiungendo del formaggio grattugiato, come condimento per una pastasciutta.

Pesto di rucola

50 g di tenere foglie di rucola (meglio l'*Eruca sativa* per un sapore più delicato e anche nel caso delle selvatiche, più sono giovani e tenere e senza gambi coriacei e meno piccante e amaro risulterà il pesto), 30 g di mandorle spellate (sostituibili con pinoli o noci), 50 g di parmigiano (anche a metà con pecorino, se piace), olio extravergine di oliva, un piccolo spicchio aglio.

Sciacquare bene la rucola e farla asciugare su un canovaccio. Con l'aiuto di un elettrodomestico da cucina preparare il pesto tritando il più fine possibile, insieme, le foglie, l'aglio, le mandorle il formaggio grattugiato, avendo cura di aggiungere un pizzico di sale e a filo, fino alla consistenza voluta, l'olio extravergine di oliva. Utilizzare il pesto per condire pastasciutte ma anche per tartine, salse di accompagnamento, ecc.

Ruta graveolens – *Ruta*

Si raccomanda l'uso assai parsimonioso della ruta perché tossica, ancorché sia pianta usata dalla tradizione

Polvere di Venezia (vedi Noci)

Sorbo – *Sorbus domestica*

Salsa di sorbe

500 g di sorbe ben mature, 200 g di zucchero, sale q. b.

Schiacciare le sorbe e farle cuocere per una decina di minuti in poca acqua aggiungendo sale q. b.. Passare la purea al setaccio per eliminare i noccioli ed eventuali parti dure e unire lo zucchero (la quantità è indicativa, da diminuire se non si vuole eccedere nel gusto dolce). Cuocere ancora, a fuoco basso, fino alla densità desiderata e utilizzare preferibilmente per accompagnare carni bianche arrosto.

Tarassaco – *Taraxacum officinale*

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

Salsa ai fiori di tarassaco

Una manciata di fiori di tarassaco sottaceto, una manciata di olive verdi in salamoia, 4 acciughe, 1 scodella di sugo di pomodoro.

Tritare finemente i fiori di tarassaco con le olive e le acciughe. Unire al trito il sugo di pomodoro concentrato e cuocere per poco tempo. Questa salsa è un ottimo condimento estivo per la pasta.

Timo selvatico – *Thymus vulgare*, *T. serpyllus*, *T. longicaulis* e loro sottospecie e varietà (anche solamente serpillio)

Salsa per il carpione

25 cl di aceto bianco, 25 cl di vino bianco secco, una cipollina, una carota, una costa di sedano, uno spicchio d'aglio, alcuni grani di pepe nero, qualche foglia di salvia, un mazzetto abbondante di timo serpillio

Mettere in un tegamino l'aceto e il vino e nel liquido un trito fine ottenuto con la cipollina, la carota, il gambo di sedano, lo spicchio d'aglio. Aggiungere ancora i grani di pepe schiacciati e la salvia sminuzzata. Portare a ebollizione sul fuoco fino a ridurre della metà e poi filtrare o passare il tutto al setaccio fine. Scaldare nuovamente e aggiungere un trito abbondante di timo serpillio (possibilmente nella varietà segrigioeula che si trova spontanea in molte zone del Lago di Como) La salsa si versa quasi bollente e abbondante sui pesci fritti nell'olio.

** Salsa tradizionale in area lariana*

Topinambour – *Helianthus tuberosus*

Salsa di topinambur

300 g di topinambur, 2 cucchiaini di olio, aglio, prezzemolo e sale

Cuocere in acqua i topinambur, scolarli e trasformarli in purea. Lasciare poi addensare la purea in padella mescolando continuamente e aggiungere alla fine olio extravergine d'oliva, aglio schiacciato e sale. Lasciare insaporire ancora per pochi minuti e aggiungere fuori dal fuoco il prezzemolo tritato finemente. Utilizzare la salsa per spalmare crostini di pane tostato.

Uva spina – *Ribes uva-crispa*

Salsa di uva spina

500 g di uva spina, 125 g di zucchero di canna, 10 cl di acqua

Porre in un tegame l'uva spina, lo zucchero e l'acqua. Cuocere la salsa finchè si sarà ben addensata. Lasciare intiepidire e passare al setaccio. La salsa di uva spina è ottima per accompagnare cacciagione o pesce di gusto marcato.

www.piantespontaneeincucina.info

© vedi introduzione alla pagina Ricette