

RICETTARIO CON I FIORI

Zuppa di pratoline

Ingredienti: 100 g di capolini di pratoline, 1 porro, 1 grossa patata lessa, 1/2 l di brodo (anche di dado); crostini tostati di pane casereccio s. q.; olio evo, sale e pepe q. b..

Preparazione: preparare un trito con i capolini delle pratoline, lasciandone da parte una decina interi, versarlo nel brodo caldo e fare cuocere per una decina di minuti. Tritare il porro, stufarlo in poco olio e unirlo al brodo insieme alla patata schiacciata. Se il brodo dovesse essere troppo liquido, stemperarlo (per bene) con un cucchiaino di farina. Cuocere ancora per una decina di minuti mescolando, togliere dal fuoco e servire accompagnando con i crostini di pane che nel frattempo saranno stati dorati in padella. Guarnire nei piatti con le pratoline rimaste.

Passato di erbe selvatiche con le pratoline

Ingredienti: 50 g di foglie di pratoline e una manciata di fiori delle stesse, 400 g di tenere cime di ortica, 250 g di foglie di tarassaco, 100 g di foglie di acetosa, 50 g di punte di asparagi selvatici, 4 patate, una cipolla, una manciata di prezzemolo; olio evo q. b., un pizzico di sale, un pizzico di peperoncino rosso; fette di pane tostato e parmigiano o grana grattugiato s. q..

Preparazione: mondare e lavare le erbe selvatiche. Pelare le patate e tagliarle a tocchetti. Rosolare in una casseruola con l'olio la cipolla tritata e poi unire tutti gli ingredienti, aggiustando di sale e facendo insaporire un po'. Aggiungere un litro di acqua e portare a ebollizione. Abbassare la fiamma e cuocere a fuoco lento per 40 minuti circa. Spegnerne il fuoco e aggiungere nella casseruola ancora un filo d'olio, un pizzico di peperoncino e il formaggio grattugiato. Mescolare e poi distribuire nei piatti, versando su fette di pane tostato e guarnendo con i fiori delle pratoline.

Boccioli di pratoline sottaceto

Ingredienti: per ogni vasetto: 2 manciate di boccioli di pratoline ancora ben chiusi, aceto di vino bianco s. q., sale q. b..

Preparazione: pulire con attenzione i boccioli di pratolina privandoli degli eventuali steli residui. In un tegame portare a ebollizione tre parti di acqua e una di aceto. Salare e immergere i boccioli. Spegnerne il fuoco e lasciare riposare per una decina di minuti. Lasciare asciugare per bene i boccioli su un canovaccio. Riporre i boccioli coperti con il loro aceto in vasetti con chiusura ermetica. Sterilizzare e conservare in luogo fresco e asciutto. Utilizzare allo stesso modo dei capperi.

Salsa verde con pratoline sottaceto

Ingredienti: un mazzetto di prezzemolo, una manciata abbondante di pratoline sottaceto, 4 acciughe sotto sale, un peperone (possibilmente verde), uno scalogno, uno spicchio d'aglio; eventuale succo di limone, olio evo e sale q. b..

Preparazione: dissalare e diliscare le acciughe e lavarle con il succo di limone. Abbrustolire il peperone, togliere i semi e la pellicina e sfilettarlo grossolanamente. Frullare insieme in un mixer, fino ad ottenere una crema, il peperone, il prezzemolo, le acciughe, lo scalogno, l'aglio, le pratoline ben strizzate del loro aceto, allungando con l'olio secondo la densità desiderata e, se piace e se è il caso, con del succo di limone. Servire questa salsa con verdure e carni bianche.

Crema con fiori di borragine

Ingredienti: una manciata di fiori di borragine (solo i petali azzurri), foglie tenere di borragine s. q., 2 porri, 2 scalogni, 2 patate, 3 zucchine, foglie di sedano verde s. q., 1 tazza di yogurt intero, 2 tazze di latte, sottillette o fontina s. q., erba cipollina e fette di pane tostato s. q., sale q. b..

Preparazione: affettare sottilmente due porri e due scalogni; sbucciare e tagliare a pezzetti due grosse patate e le zucchine; lavare e tagliuzzare alcune foglie di sedano verde. Mettere tutte le verdure in una casseruola, salare, coprire a filo con acqua e portare ad ebollizione. Farle cuocere per una ventina di minuti. Passarle al passaverdura o frullarle con un frullino ad immersione. Rimettere il passato sul fuoco dopo aver aggiunto una tazza di yogurt intero e due tazze di latte, salare e portare ad ebollizione. Far cuocere dolcemente ancora qualche minuto e poi fare sciogliere le sottillette o qualche fettina di fontina. Mettere in ogni tazza individuale una o due fette di pane leggermente tostato, versare la crema e cospargere con un trito di erba cipollina e con petali di fiori di borragine. Servire caldo.

Pizzette alla borragine

Ingredienti: 500 g di farina, lievito, olio, foglie e fiori di borragine s. q., foglie e fiori di tarassaco s. q., menta, cerfoglio, sale, acqua.

Preparazione: preparare l'impasto per le pizzette con farina, olio, lievito e acqua tiepida. Lasciare riposare la pasta. Pulire e lessare le verdure, il tarassaco e la borragine, con acqua salata, scolarle e strizzarle per bene, tritandole e mescolandole. Stendere la pasta e poi ricavarci delle pizzette. Su ognuna di esse porre le verdure con un filo d'olio ed eventuale pizzico di peperoncino. Infornare a 180° per 10 minuti o comunque fino a cottura della pasta. Fuori dal forno si possono decorare le pizzette con i fiori di borragine e di tarassaco, foglie di menta o cerfoglio.

Boccioli di calendula sott'olio

Ingredienti: boccioli di calendula s. q., aceto bianco s. q., sale e olio q. b..

Preparazione: la più semplice delle conserve con questi boccioli. Lessare per non più di cinque minuti i boccioli in aceto salato (un cucchiaino circa di sale grosso ogni due bicchieri di aceto). Scolarli e farli asciugare per bene su un canovaccio. Sistemarli per bene in barattoli di vetro ricoprendoli con l'olio. Sterilizzare come d'uso e conservare. Consumare in tempi brevissimi se non sterilizzati, utilizzandoli per accompagnare antipasti, aperitivi e snacks.

Tagliatelle con pesto alla calendula

Versione del più classico pesto, colorato e insaporito con i fiori della calendula. Restando fermi questi ultimi, da usare in abbondanza, gli altri ingredienti possono essere ovviamente cambiati a piacere, basilico compreso.

Ingredienti: 350 g di tagliatelle secche (ovviamente si possono anche sostituire con 450-500 di tagliatelle fresche fatte in casa, come d'uso); per il pesto: mezzo spicchio d'aglio, una decina di foglie grandi di basilico, 4 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, 1 cucchiaino di parmigiano reggiano, 1 cucchiaino di pecorino, una manciata di pinoli, una manciata abbondante di (soli) petali di calendula, sale q. b..

Preparazione: pestare insieme in un mortaio, o usando altro attrezzo (meglio non metallico, altrimenti si scurisce il basilico), le foglie, l'aglio, i pinoli, il formaggio pecorino e il parmigiano, l'olio extravergine di oliva, il sale e i petali di calendula. Lessare le tagliatelle in abbondante acqua salata, scolarle e condirle con il pesto, decorando con petali di calendula.

Pasta con salsa di erba vajola

Ingredienti: 350 g di pasta corta, due-tre manciate di foglie tenere di erba vajola, una di fiori di erba vajola, una piccola cipolla fresca, 150 g circa di ottima ricotta fresca; olio evo, sale e pepe q. b..

Preparazione: in un tegame stufare nell'olio la cipolla tagliata sottilmente insieme alle foglie di erba vajola spezzettate. Unire la ricotta, aggiungendo eventualmente qualche cucchiaino dell'acqua di cottura della pasta, e regolare il tutto di sale e di pepe. Lessare la pasta al dente, scolarla e farla insaporire per bene nel tegame. Servire decorando ogni piatto con qualche fiore, ricordando che lasciano un sapore dolce e che se si eccede nella quantità diventano amari da mangiare.

Boccioli di biancospino in salamoia

Ingredienti: boccioli di biancospino e alloro s. q., sale q. b..

Preparazione: fare bollire i boccioli di biancospino per qualche minuto in acqua molto salata. Scolarli e porli in un vaso di vetro, versando sopra nuova acqua salata assieme a qualche foglia di alloro. Chiudere ermeticamente e sterilizzare.

Frittata con fiori di carota selvatica

Ingredienti: 6 uova, un sorso di latte, una manciata di infiorescenze di carota selvatica, olio evo, parmigiano grattugiato se piace, sale e pepe q. b..

Preparazione: sbattere le uova con un sorso di latte e regolare di sale e pepe. Aggiungere le infiorescenze di carota selvatica ben pulite e il parmigiano grattugiato, se piace. Procedere come d'uso per una frittata (che avrà un ottimo e delicato sapore).

Risotto alle false ortiche e centocchio

Ingredienti: foglie e cime tenere di false ortiche e centocchio in parti più o meno uguali e s. q., un ciuffo di erba cipollina, una cipolla, 300 g di riso per risotti, un bicchiere scarso di latte, 2 dl di panna da cucina; olio evo, sale e parmigiano o grana grattugiato q. b., fiori di false ortiche.

Preparazione: tritare grossolanamente le erbe e farle rosolare nell'olio in una padella dai bordi alti, aggiungendo erba cipollina e cipolla tritate finemente. Passarne una parte al frullatore con l'aggiunta di un cucchiaino di parmigiano e il bicchiere di latte. Preparare un risotto come d'uso, utilizzando come base le erbe rimaste nella padella, prima tostando il riso e poi aggiungendo man mano il brodo quando occorre. A metà cottura unire il frullato e continuare come per i normali risotti, facendo mantecare con la panna e il formaggio a fine cottura. Decorare nei piatti con i fiori rosa delle false ortiche.

Bruschette alla camomilla

La ricetta è data come tipica di Cisterna d'Asti ma sappiamo di altre aree che usano l'aroma anche per questo genere di preparazioni.

Ingredienti: pane integrale a fette, aglio, capolini gialli dei fiori di camomilla (freschi), olio, sale e pepe, il tutto s. q..

Preparazione: sfregare le fette di pane integrale con uno spicchio d'aglio e cospargerle con i capolini gialli dei fiori di camomilla. Disporle allineate sulla piastra del forno rivestita con un foglio d'alluminio leggermente unto d'olio. Distribuire su ognuna un pizzico di sale e uno di pepe macinato al momento e un filo d'olio d'oliva. Scaldare il forno a 200° e mettere a colorare le bruschette per 10 minuti e poi servirle calde, con l'aperitivo o in apertura degli antipasti.

Frittata di primule

Ingredienti per due persone: quattro uova, alcune manciate di foglie di primule e fiori, uno spicchio d'aglio; sale, pepe e olio q. b..

Preparazione: pulire per bene le foglie di primula (considerato anche che stanno appressate al terreno) e tritarle insieme allo spicchio di aglio. Mettere il trito in una padella con un filo d'olio e fare stufare a fuoco basso per qualche minuto. Fare raffreddare il composto e unirlo in una terrina alle uova sbattute, aggiustando di sale e di pepe e amalgamando il tutto. Versare il composto nella padella nell'olio, ora ben caldo, e ottenere una frittata secondo il gusto personale, aggiungendo alla fine i fiori per decorare (ma si possono mangiare insieme).

Insalata con primule e violette

Ingredienti: alcune manciate di tenere foglie di crespigno e caccialepre, foglie tenere di primule e di viole mammole, una manciata di fiori delle stesse, il cuore di una lattuga, una mela, un ciuffo di erba cipollina, tuorli di uova sode e scaglie di parmigiano s. q.; olio evo, aceto di mele o succo di limone s. q. per la vinaigrette; sale q. b..

Preparazione: lavare con attenzione e asciugare le verdure. Tagliare la mela a cubetti spruzzandola con succo di limone per non farla annerire. Trasferire in una insalatiera la mela con la lattuga e le foglie delle verdure irregolarmente spezzettati. Aggiungere le scaglie di formaggio, l'erba cipollina tagliuzzata e il tuorli d'uovo sbriciolati. Condire con la vinaigrette e decorare con i fiori delle primule e delle viole.

Frittelle di robinia

Ingredienti: infiorescenze di robinia abbondanti s. q., 250 g di farina, 1 o 2 uova, latte q. b., olio extravergine di oliva.

Preparazione: preparare una pastella con la farina, l'uovo, un pizzico di sale e un po' di latte (o in altro modo, secondo i gusti), aggiungere i fiori di robinia privati del picciolo e possibilmente delle parti verdi. Versare a cucchiainate la pastella con i fiori e friggere in olio ben caldo aggiustando le forme con il cucchiaino. Asciugare su carta assorbente le frittelle scolate e zuccherare o salare a piacere. C'è chi usa immergere le infiorescenze nella pastella per poi passarle nell'olio, ma noi preferiamo il metodo suggerito.

Bibita rinfrescante al sambuco

Ingredienti: una dozzina di infiorescenze di sambuco, 800 g di zucchero, 1 limone, un litro d'acqua; alcuni cucchiaini di aceto di mele.

Preparazione: portare quasi ad ebollizione l'acqua, aggiungere lo zucchero e mescolare con cura. Far raffreddare lo sciroppo, unire il succo e la buccia di un limone, l'aceto di mele e le infiorescenze di sambuco. Lasciare riposare il liquido per un giorno. Filtrare ed imbottigliare, lasciando riposare per almeno un paio di settimane. Utilizzare lo sciroppo da solo o allungato per bibite da servire fredde.

Riso con i fiori di sambuco

Ingredienti: 300 g di riso per risotti, 2 manciate di fiori di sambuco (senza piccioli), 1 mazzetto di basilico, 1 cipolla, 1 bicchiere vino bianco secco, 1 litro circa di brodo, una noce di burro; olio d'oliva, sale e pepe q. b.; abbondante parmigiano grattugiato.

Preparazione: lavare i fiori di sambuco e passarli brevemente nel brodo caldo da usare per il risotto, scolarli con la schiumarola e tenerli da parte. Tritare la cipolla e farla soffriggere nell'olio in una padella, aggiungere il riso, tostarlo e farlo sfumare con il vino bianco. Procedere per il risotto aggiungendo il brodo a mestoli, come d'uso, e intorno a metà cottura aggiungere metà dei fiori, pepare e aggiustare di sale. A fine cottura, spento il fuoco, aggiungere il resto dei fiori e il basilico frullato con il parmigiano e un filo d'olio. Mescolare, aggiungere il burro e mantecare.

Frittata di "mazzareddi"

Ingredienti: una manciata di tenere infiorescenze in boccio di mazzareddi (senape canuta), uova s. q.; olio extravergine di oliva, pepe e formaggio grattugiato s. q..

Preparazione: sbollentare in acqua salata le infiorescenze, scolarle e strizzarle per bene per eliminare l'acqua di cottura. Sbattere le uova e insaporirle come per una normale frittata, amalgamandovi le cime strizzate. Versare il composto ottenuto nell'olio bollente in una padella e far cuocere come d'uso facendo dorare da entrambi i lati. Servire tiepido.

Fette di pane stuzzicanti al tarassaco

Ingredienti: boccioli di tarassaco sottaceto, pane tostato, uova sode, acciughe, olio extravergine di oliva.

Preparazione: su ogni fetta di pane tostato adagiare una rondella di uovo sodo, un'acciuga e i boccioli di tarassaco sottaceto. Condire con olio extravergine.

Boccioli di tarassaco sottolio

Ingredienti: 500 g di boccioli di tarassaco, 1/2 l di aceto, 2 bicchieri di vino bianco secco, olio q. b., sale q. b..

Preparazione: lavare i boccioli con cura e farli asciugare per bene. Portare ad ebollizione mezzo litro

di aceto con due bicchieri di vino bianco secco e due cucchiaini di sale. Versare nel liquido i boccioli di tarassaco e far bollire per non più di 5 minuti. Con un mestolo forato prelevare con delicatezza i boccioli, sgocciolarli con cura e allargarli su un canovaccio, facendoli asciugare bene. Porli in vasetti, ricoprendoli completamente con olio d'oliva, avendo cura di fare uscire tutta l'aria e sterilizzare. I boccioli sono un ottimo condimento per antipasti dal gusto insolito.

Bottoni di tarassaco sottaceto

Ingredienti: bottoni di tarassaco (l'involucro ancora carnoso che resta dopo che la pianta ha sparso intorno il caratteristico soffione o raccolto non appena sono sfioriti i fiori), erba cipollina, aglio, menta, aceto, sale.

Preparazione: scottare per qualche minuto i bottoni in acqua bollente salata e insaporita con qualche foglia di menta. Scolarli e lasciarli asciugare su di un canovaccio. Porre i bottoni in un vaso di vetro a chiusura ermetica con l'aceto fatto bollire con un po' d'aglio, dell'erba cipollina tritata e qualche foglia di menta e sterilizzare. Anch'essi sono un ottimo condimento per antipasti dal gusto insolito.

Confettura di fiori di tarassaco

Ingredienti: 500 g di fiori di tarassaco, 1 kg di mele, 1 limone, 500 g di zucchero, 1 l d'acqua.

Preparazione: sbucciare e tagliare le mele a pezzetti, grattugiare la buccia gialla del limone e spremere il succo. Lavare e strizzare per bene i fiori di tarassaco ed aggiungerli alle mele unitamente al succo di limone. Travasare il tutto in una pentola con l'acqua e lasciare in infusione a recipiente coperto per almeno mezz'ora. Mettere la pentola sul fuoco e fare bollire lentamente fino a quando le mele saranno ben cotte. Togliere dal fuoco e frullare il tutto, rimettendo poi il frullato nella pentola con l'aggiunta dello zucchero. Portare nuovamente ma lentamente a bollore, rimestando frequentemente. Cuocere fino a quando la confettura avrà raggiunto la densità desiderata. Travasare la confettura ancora bollente nei vasetti e sterilizzare.

Gelatina di tarassaco

Ingredienti: 400 g di fiori di tarassaco, 1 kg di zucchero, 8 chiodi di garofano, 2 limoni.

Preparazione: asciugare all'ombra per due giorni i fiori di tarassaco raccolti col bel tempo. Lessarli aggiungendo i chiodi di garofano e i limoni spezzettati in due litri d'acqua per una ventina di minuti. Filtrare il liquido e rimetterlo a bollire aggiungendo lo zucchero. Il liquido addensandosi deve diventare come una densa gelatina, dal sapore non dissimile al miele. Versare la gelatina ancora calda in vasetti di vetro sterilizzati e chiudere subito. La gelatina è buonissima spalmata sul pane imburrito, come fosse marmellata. E' anche possibile, facendo addensare il liquido per meno di 20 minuti, ottenere un ottimo sciroppo dal gusto molto particolare.

Frittata di trifoglio

Ingredienti: secondo quantità, foglie e fiori di trifoglio, speck, uova, olio extravergine di oliva.

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

Minestra di "ris e malastre"

Ricetta, con varianti (che non mancano mai) di una preparazione tipica del Biellese.

Ingredienti: quantità secondo il gusto personale di malastre ancora tenere (violetti del pensiero selvatiche, foglie e fiori), una manciata di fiori delle stesse, 200 g di riso, 2 patate, un buon brodo s. q., una piccola cipolla; formaggio grattugiato s. q., burro e latte s. q.; sale q. b..

Preparazione: rosolare in poco burro in una pentola la cipolla finemente tritata insieme alle patate tagliate a piccoli dadini o a fettine, in modo che alla fine venga una minestra densa e cremosa. Aggiungere quanto serve di buon brodo e fare cuocere coperto. Circa a metà cottura aggiungere le malastre e il riso e portarlo alla fine. Prima di togliere dal fuoco incorporare il latte e il burro restante, aggiustando di sale, se serve, e aggiungendo il formaggio grattugiato, in quantità modesta, così da fare apprezzare la presenza delle malastre. Nei piatti decorare con i fiori delle viole. Se di fiori non ne trovate abbastanza, data la reperibilità in commercio nella GDO di tendenza, per guarnire alla fine vanno bene anche quelle coltivate e in vendita con le insalate.

Insalata dei prati

Ingredienti: 3 manciate di foglie di trifoglio dei prati, una manciata di tarassaco, una manciata di fiori di trifoglio (potete mescolare fiori bianchi e rosa) e di tarassaco, una manciata di parti aeree tenere di crescione (anche billeri primaticcio o altri billeri); 100 g di formaggio tipo emmental, comunque morbido e delicato; 2 uova sode; aglio, olio evo, aceto e sale q. b..

Preparazione: pulire con attenzione i fiori e le erbe, lavare e fare asciugare. Strofinare l'insalatiera con l'aglio, quindi disporre le erbe tagliuzzate, le uova sode affettate e il formaggio tagliato a dadini. Condire l'insalata con una vinaigrette, decorando con fiori di trifoglio e tarassaco, mescolabili e mangerecci. Se non si è particolarmente propensi al sapore amaro si può ridurre la quantità di billeri e di tarassaco.

Rotolo di erbe e fiori

Ingredienti: 500 g di patate, 100 g di burro, 4 uova, 80 g di farina, 2 dl di panna fresca da cucina, sale q. b.. Per il ripieno: 300 g di foglie di ajucche, un pugno di fiori mangerecci di erbe selvatiche (se ve ne sono già in fiore, anche quelli delle ajucche), 100 g di parmigiano grattugiato, sale q. b..

Preparazione: lessare le patate e passarle allo schiacciap patate. In una terrina sbattere i tuorli con il burro, aggiungere la panna, le patate e la farina. Regolare di sale e mescolare per bene, aggiungendo alla fine gli albumi montati a neve e amalgamando il tutto. Stendere il composto sulla placca del forno ricoperta dell'apposita carta e livellarlo per bene. Cuocerlo a 180° per una quindicina di minuti. Togliere dal forno e spalmare la crema con le ajucche lessate e i fiori mangerecci, aggiungendo in abbondanza il formaggio grattugiato. Con l'aiuto della carta o di un panno messo sotto la carta formare con il composto una sorta di rotolo, arrotolandolo e compattandolo per bene. Lasciare riposare un poco, tagliarlo a grosse fette e servire decorando con altri petali di piante selvatiche.

Insalata mista con fiori

Ingredienti: un cespo di lattuga, una carota tagliata a *julienne*, pomodorini s. q., tenere foglie di borragine, tarassaco, malva, borsa del pastore, piantaggine, ecc.; fiori di robinia, pratoline, borragine, petali di rosa; olio extravergine d'oliva, aceto di vino bianco e sale q. b..

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