

Piccolo ricettario

Antipasti

Bruschette all'aglio ursino

Ingredienti: fette di pane casalingo, bulbilli o gambi di aglio ursino, farciture a piacere.

Preparazione: le tradizionali bruschette tostate possono essere preparate anche sfregando le fette di pane con bulbilli di aglio ursino o con la parte inferiore dei gambi dei fiori o delle foglie. Ha il vantaggio dell'aroma senza i problemi dell'aglio. Naturalmente poi le bruschette possono essere cosparse di olio e origano e accompagnate con le farciture che più aggradano, dalla semplice polpa di pomodoro a quelle più complicate.

Bruschette alla camomilla

Ingredienti: fette di pane integrale, aglio, fiori di camomilla freschi, olio, sale e pepe.

Preparazione: utilizzare preferibilmente delle fette di pane integrale leggermente raffermite. Sfregarle con uno spicchio d'aglio e cospargerle con i capolini gialli freschi di camomilla. Distribuire su ogni fetta un pizzico di sale, uno di pepe macinato al momento e un filo d'olio extravergine d'oliva. Tostare le bruschette per dieci minuti in forno a 200°. La ricetta è data come tipica di Cisterna d'Asti.

Cestini di bresaola

Ingredienti: 12 fette di bresaola, 150 g di ricotta, 50 g di robiola, erba cipollina, sale, pepe bianco.

Preparazione: tritare l'erba cipollina e unirla alla ricotta e al formaggio, aggiungendo il pepe e aggiustando di sale. Amalgamare con cura e poi disporre un cucchiaino del composto su ogni fetta di bresaola. Richiudere le fette di bresaola con steli di cipollina, dando loro la forma di un cestino.

Crostini ai topinambur

Ingredienti: 4 grossi tuberi di topinambur, 1 scalogno, 1 cucchiaino di capperi, prezzemolo tritato, fette di pane tostato, olio.

Preparazione: lavare e sbucciare i topinambur e tagliarli a cubetti. In un tegame fare appassire nell'olio lo scalogno tritato finemente, aggiungere i topinambur e farli cuocere a fuoco basso per circa 15 minuti. Unire i capperi e il prezzemolo tritati, regolare se necessario di sale, continuando la cottura ancora per qualche minuto. Spalmare su fettine di pane tostato e mangiare caldo.

Crostini di formaggio alla pimpinella

Ingredienti: tenere foglie di pimpinella s. q., formaggio fresco e morbido q. b., fette di pane rustico, aglio, olio extravergine di oliva.

Preparazione: frullare la pimpinella con un filo d'olio e un pizzico di sale. Spalmare il formaggio fresco su delle bruschette calde passate all'aglio e stendere sopra la pimpinella frullata, decorando con qualche foglia dell'erba aromatica messa da parte.

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.

Panzanella alle erbe

Ingredienti: pane casereccio, nepitella, santoreggia, acciughe, olio extravergine d'oliva q. b., aceto q. b..

Preparazione: bagnare le fette di pane con poca acqua. Tritare le acciughe e stemperarle in olio e aceto fino a ridurle in salsa. Cospargere le fette con questa salsina e spolverizzare con abbondante santoreggia e nepitella.

Sedani farciti

Ingredienti: una manciata di fiori di borragine, alcune coste di sedano, 1 h di burro, 2 h di Brie o Camembert, alcune foglie di lattuga

Preparazione: scegliere delle coste di sedano bianche e tenere, eliminando se è il caso tutti i filamenti, lavarle e tenerle a bagno in acqua acidulata con succo di limone perché non anneriscano. Ammorbidire il burro, unendovi due etti di Brie o di Camembert passati al setaccio. Mescolare bene fino ad ottenere una crema omogenea e morbida. Tritare grossolanamente una manciata di fiori di borragine (solo petali azzurri) e aggiungerli alla crema. Farcire le coste di sedano con la crema e disporle su un vassoio ricoperto di foglie di lattuga, decorando con fiorellini interi di borragine.

Zuppe, creme e minestre

Crema alla cicoria

Ingredienti: 200 g di foglie di cicoria, due manciate di fiori di campo, due patate medie, due carote, un gambo di sedano, una cipolla, uno spicchio d'aglio, rosmarino, tre sottilette, una noce di burro, brodo di pollo, parmigiano grattugiato, crostini, olio.

Preparazione: lavare bene la cicoria. Tagliare a tocchetti le patate, le carote e il gambo di sedano. Tritare grossolanamente una cipolla e uno spicchio d'aglio, e farli rosolare nell'olio e nel burro. Unire prima del rosmarino e poi aggiungere tutte le verdure. Coprire con brodo di pollo o carne e cuocere a fuoco basso per 40 minuti. Passare poi al mixer e rimettere sul fuoco, unendo tre sottilette e mezzo bicchiere di latte e aggiustando di sale e pepe. Cospargere con molto parmigiano e mescolare. Servire con crostini e decorare nel piatto con qualche fiore di campo.

Crema ai germogli di luppolo

Ingredienti: 500 g di patate, germogli di luppolo s. q., 2 dl di panna liquida, sale, pepe.

Preparazione: lessare le patate tagliate a tocchetti, aggiungendo per tempo i germogli di luppolo. Frullare il tutto a cottura, aggiungendo la panna, pepando, aggiustando di sale e facendo proseguire a fuoco lento ancora un poco fino alla densità voluta.

Crema di verdure alla malva

Ingredienti: una cipolla, una carota, una grossa patata e foglie di malva s. q., parmigiano grattugiato, olio, sale.

Preparazione: lessare una cipolla, una carota, una patata e le foglie di malva in poca acqua. Una volta cotta la verdura passarla al mixer ed aggiungere un filo di olio crudo ed abbondante parmigiano reggiano grattugiato.

Minestra di asparagi selvatici

Ingredienti: asparagi selvatici, 150-200 g di quadrucci o altra pasta per minestre, 1 l di brodo di carne leggero o vegetale, due uova, una piccola noce di burro, parmigiano, sale.

Preparazione: pulire gli asparagi, eliminando gran parte dei gambi e cuocere velocemente quello che resta con le punte in poca acqua, sale e burro, scolandole quando sono ancora al dente. Portare a bollore il brodo e unire le punte di asparagina e insieme i quadrucci. Prima di servire mescolare velocemente al brodo le uova precedentemente sbattute con il parmigiano grattugiato. Servire caldo.

Minestra maritata semplice

Ingredienti: un kg di cicoria selvatica, 150 g di lombo di maiale con parte grassa, 100 g di salsiccia di maiale, 40 g di grana grattugiato, due dadi di carne, sale, pepe in grani, quattro fette di pane casereccio abbrustolito.

Preparazione: cuocere la cicoria per non più di dieci minuti in acqua leggermente salata immergendola al bollore; scolare e strizzare bene la verdura conservandola a parte. Porre sul fuoco un litro e mezzo di acqua circa aggiungendo i dadi e la carne di maiale. Dopo mezzora di bollitura aggiungere la salsiccia e fare andare il tutto fino a cottura. Togliere dalla pentola la carne e la salsiccia e tagliare il tutto a pezzetti. Rimettere subito la carne nel brodo, unendovi anche la cicoria, regolare di sale e aggiungere pepe macinato fresco, rimescolando per bene. Cuocere ancora qualche minuto per insaporire per bene e poi versare la minestra bollente nel piatto sulle fette di pane.

Riso e borragine

Ingredienti: un kg circa di tenera borragine, 300 g di riso per minestre, olio extravergine di oliva, acqua e sale.

Preparazione: fare bollire per venti minuti circa nell'acqua salata le parti più tenere della borragine. Aggiungere il riso nella stessa pentola, lasciando acqua a sufficienza per rendere la minestra finale brodosa a proprio piacere. A cottura ultimata aggiungere olio evo a crudo e servire.

Vellutata di crespigno

Ingredienti: 400 g di patate, 300 g di crespigno, un quintino di panna da cucina, un tuorlo d'uovo, un litro di brodo vegetale o brodo leggero di pollo, una noce di burro, 100 g di grana o parmigiano grattugiato, abbondante erba cipollina, sale e pepe q. b.

Preparazione: sciogliere la noce di burro in un tegame, aggiungere il crespigno e farlo stufare a fuoco moderato per circa un quarto d'ora. Aggiungere il brodo vegetale, unire le patate tagliate a dadini, aggiustare di sale e di pepe e cuocere ancora per una ventina di minuti. Frullare il tutto e poi rimettere sul fuoco, aggiungendo la panna legata col tuorlo e il formaggio. Mescolare e amalgamare per bene, versando caldo nei piatti e spolverando con un trito fine di erba cipollina.

Vellutata di parietaria

Ingredienti: tre manciate di ortica, tre manciate di parietaria, una manciata di alliarìa, alcune patate grosse, uno scalogno, semi di finocchio q. b., brodo vegetale q. b., peperoncino q. b., olio extravergine di oliva, sale.

Preparazione: fare rosolare nell'olio in un tegame un trito fine di scalogno. Aggiungere per prime le foglie di alliarìa e di ortica tritate, facendo insaporire per qualche minuto. Unire le patate, lessate a parte e schiacciate, la parietaria, qualche seme di finocchio e aggiustare di sale. Dopo qualche minuto versare nel tegame il brodo vegetale caldo, mescolando fino a ottenere la densità preferita. Continuare la cottura per qualche minuto per amalgamare bene la vellutata. Versare nei piatti, aggiungendo a crudo un filo di olio extravergine di oliva e, se piace, un pizzico di peperoncino in polvere.

Zuppa di ajucche*

Ingredienti: alcuni mazzetti abbondanti di ajucche, fette di pane rustico, un trito di erbe aromatiche, toma piemontese s. q., brodo di carne s. q., parmigiano o grana grattugiato q. b., lardo q. b., olio extravergine di oliva.

Preparazione: fare stufare per bene le ajucche in poco olio e nel lardo in un tegame. Imburrare una teglia e disporvi uno strato di fette di pane rustico, con sopra uno strato di erbe, fettine di toma piemontese e una spolverata di parmigiano o grana grattugiato. Continuare così con altri strati fino a disponibilità. Sull'ultimo strato aggiungere un trito di erbe aromatiche e bagnare il tutto con un buon brodo. Passare in forno caldo finché la zuppa non si è asciugata quanto basta e risulta dorata in superficie.

**Piatto tipico canavesano*

Zuppa di ceci e castagne

Ingredienti: 250 g di castagne, 200 g di ceci, 100 g di passata di pomodoro, uno spicchio d'aglio, prezzemolo, pane casereccio, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Preparazione: ammolare i ceci in acqua fredda per almeno dodici ore. Scolarli, sciacquarli e metterli in una pentola di terracotta, coperti d'acqua. Cuocere a lungo, coperto e a fuoco lento; poi scolarli, conservando l'acqua. Arrostiti nel frattempo le castagne, pelarle e ridurle a pezzetti. In una padella far saltare nell'olio le castagne con un battuto di prezzemolo, aggiungere il pomodoro e dopo qualche minuto anche i ceci cotti e acqua di cottura dei ceci secondo necessità. Cuocere ancora per un po', regolando di sale e aggiungendo del pepe. Servire caldissimo sulle fette di pane abbrustolito.

Zuppa di cicoria

Ingredienti: cicoria s. q. in ragione del numero dei commensali, uno spicchio d'aglio, peperoncino q. b., uova s. q., olio extravergine di oliva.

Preparazione: cuocere in acqua salata per una decina di minuti la cicoria. Nel frattempo soffriggere in un tegame aglio tritato finissimo (o intero per toglierlo quando comincia a colorarsi), olio e peperoncino. Unire la cicoria scolata e mescolando lasciare insaporire, aggiustando di sale. Aggiungere acqua calda di cottura fino a ricavarne una buona e densa zuppa e al bollore affogarvi le uova, mescolando in fretta, togliendo dal fuoco dopo qualche minuto e servendo nei piatti.

Zuppa di fave e cicoria

Ingredienti: diverse tazze di fave fresche sbucciate, due mazzetti di cicoria, due cipolle, basilico, olio extravergine di oliva, sale.

Preparazione: lessare le fave e ridurne metà in purea, avendo cura di conservare l'acqua di cottura, nella quale scottare la cicoria. Sul fondo di una pentola fare soffriggere per qualche minuto la cipolla, aggiungendo poi la cicoria, il passato di fave e un po' di acqua di cottura. Alla fine aggiungere le fave rimaste intere, portare a bollore e togliere dal fuoco. Condire con olio crudo e decorare col basilico fresco prima di servire.

Zuppa di fagioli con bietole selvatiche

Ingredienti: una costa di sedano, una carota, una cipolla, uno spicchio d'aglio, 700 g di bietole selvatiche, 500 g di fagioli borlotti lessati, brodo vegetale, semi di finocchio, 100 g di pancetta o guanciale a dadini, olio extravergine di oliva.

Preparazione: fare imbiondire per qualche minuto in poco olio extravergine di oliva una costa di sedano, una carota e uno scalogno tritati finemente, unitamente a uno spicchio d'aglio e alla pancetta o al guanciale. Aggiungere 3-4 mestoli di brodo vegetale, 700 g circa di bietole selvatiche

sminuzzate e portare a ebollizione. Unire 500 g di fagioli borlotti già lessati e lasciare cuocere fino alla completa cottura delle bietole. Servire la zuppa in una scodella, sopra delle fette di pane abbrustolito strofinate precedentemente sfregate con aglio, aggiungendo qualche seme di finocchio e completando con un filo d'olio extravergine di oliva a crudo.

Zuppa di finocchietto

Ingredienti: finocchietto s. q., cicoria s. q., germogli di vitalba s. q., carciofi s. q., pane, olio di oliva extravergine di frantoio.

Preparazione: lessare in poca acqua salata le giovani foglie di finocchietto insieme ai carciofi tagliati a spicchi sottili, foglie tenere di cicoria e germogli di vitalba. A cottura ultimata versare in ogni piatto il brodo con le verdure su pane tostato frantumato in grossi pezzi o tagliato a fette sottili e condire con olio extravergine di oliva di frantoio dal sapore intenso.

Zuppa di germogli di luppolo

Ingredienti: germogli di luppolo s. q., fette di pane rustico, burro, brodo delicato di carne o vegetale, olio di oliva, parmigiano grattugiato s. q., pepe q. b., sale q. b..

Preparazione: lavare una buona quantità di germogli di luppolo, spezzettarli e poi insaporirli in una pentola con olio e burro, aggiustando di sale e di pepe. Aggiungere del brodo e cuocere ancora un poco. Distribuire nei piatti su fette di pane rustico precedentemente spolverizzate con parmigiano grattugiato. Consumare caldo.

Zuppa di òrapi e fagioli*

Ingredienti: 600 g di òrapi, 400 g di fagioli, aglio, 100 g di pancetta, peperoncino, crostoni di pane.

Preparazione: lessare a parte gli òrapi e i fagioli, conservando le rispettive acque di cottura. Soffriggere per qualche minuto in un largo tegame, possibilmente di coccio, alcuni spicchi d'aglio schiacciati e la pancetta tagliata a dadini. Versare gli òrapi e parte della loro acqua di cottura, insaporendo con il peperoncino e portando ad ebollizione. Versare alla fine i fagioli con un po' della loro acqua di cottura. Cuocere ancora qualche minuto insieme per rendere la zuppa omogenea e servire nei piatti sopra crostoni di pane abbrustoliti e strofinati con l'aglio.*

**Adattamento da ricetta tipica abruzzese. Òrapi è termine in uso in gran parte dell'Abruzzo montano per indicare il buon Enrico (*Chenopodium bonus-Henricus*).*

Zuppa di ortiche

Ingredienti: 300 g di cime di ortica, due grosse patate, una cipolla, uno spicchio d'aglio, brodo vegetale s. q., olio extravergine di oliva, sale e pepe.

Preparazione: in un tegame soffriggere nell'olio un trito fine di cipolla e aglio. Aggiungere la patata tagliata a dadini e le ortiche e fare insaporire aggiustando di sale e di pepe. Unire poi il brodo e cuocere finché le patate non risulteranno quasi disfatte. Servire nel piatto con crostini.

Zuppa di strigoli e funghi

Ingredienti per quattro persone: 300 g di strigoli, un grosso scalogno, un cucchiaio di farina, un cucchiaio di pane grattugiato, funghi misti a piacere, fette di pane rustico, peperoncino q. b., aglio, olio extravergine di oliva.

Preparazione: fare rosolare nell'olio in un tegame un trito fine di scalogno. Aggiungere la farina e il pane grattugiato fatto tostare a parte e poco dopo dell'acqua calda. Aggiustare di sale e non appena l'acqua sta per essere assorbita aggiungere gli strigoli. Qualche minuto dopo unire anche i

funghi a tocchetti o a fettine ed aggiungere altra acqua calda, facendo cuocere coperto quanto basta per i funghi. Completare, se piace, con un pizzico di peperoncino e servire con le classiche bruschette all'aglio e olio.

Zuppa di tarassaco e uova

Ingredienti: 500 g circa di tarassaco, un uovo per ogni commensale, fette di pane rustico q. b., olio extravergine d'oliva e sale.

Preparazione: lessare il tarassaco per una mezzora in un litro e mezzo circa di acqua salata. In ogni piatto rompere un uovo e sbatterlo per bene con una forchetta, appoggiandovi sopra delle fette di pane precedentemente abbrustolito. Condire nella pentola di cottura il tarassaco con l'olio e versare la minestra nei piatti sul pane.

Primi asciutti

Bigoli coi "bruschi"*

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

Preparazione: 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*

Fettuccine ai bruscandoli e pollo

Ingredienti: 300 g di bruscandoli, 400 g di fettuccine all'uovo fresche, 1 petto di pollo, 1 pomodoro fresco, olio extravergine di oliva, vino bianco, rosmarino, uno spicchio d'aglio, sale, pepe, parmigiano e/o pecorino grattugiato.

Preparazione: arrostiti in padella un petto di pollo, insaporendolo con olio, aglio, rosmarino e vino bianco, toglierlo e tagliarlo a tocchetti o a strisce sottili. Nel frattempo sbollentare i bruscandoli e sminuzzarli e farli andare in padella con poco olio extravergine d'oliva, aglio e il pomodoro tritato. Unire il pollo e amalgamare il tutto, aggiungendo, se piace, un po' di parmigiano grattugiato. Scolare intanto le fettuccine al dente e saltarle nel sugo in padella. Servire spolverando con altro parmigiano grattugiato oppure, se piace, con pecorino.

Fettuccine verdi alla malva

Ingredienti: cimette di ortica q. b. per rendere verde la pasta fresca (per questa: farina, uova e un pizzico di sale secondo l'uso), 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..

Preparazione: cuocere rapidamente le ortiche, scolarle, strizzarle e tritarle finemente al mixer. Aggiungerle alla farina e alle uova e preparare una pasta all'uovo di opportuna consistenza da cui ricavare una sfoglia da ritagliare in forma di fettuccine. Sbollentare le foglie di malva, scolarle per bene e sminuzzarle. In una padella soffriggere in olio e burro il trito di cipolle, unendo poi il prosciutto crudo tagliato a piccoli cubetti e 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, fino a insaporire. Cuocere le fettuccine, scolarle e farle saltare per bene in padella prima di servire.

Fettuccine con ruchetta e finocchietto

Ingredienti: Due mazzetti di finocchietto, uno di ruchetta, una cipolla media, estratto di pomodoro, olio extravergine di oliva, sale e pepe q. b.

Preparazione: lessare il finocchietto, scolarlo per bene e sminuzzarlo. In una padella fare soffriggere nell'olio un trito fine di cipolla, aggiungendovi all'appassimento un cucchiaino di estratto di pomodoro e il finocchietto sminuzzato. Fare cuocere ancora e insaporire per una decina di minuti, aggiustando di sale e di pepe, aggiungendo se serve un filo di acqua calda e alla fine la ruchetta. Utilizzare come condimento per pastasciutte o, se piace, come contorno.

Fusilli alla borragine

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

Preparazione: lessare separatamente 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 a fuoco basso per una decina di minuti. Cuocere al dente i fusilli e versarli nella padella facendo insaporire nel condimento sul fuoco. Aggiungere, se piace, del parmigiano grattugiato nel piatto.

Gnocchi di topinambur

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

Preparazione: 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, lavorarlo 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.

Gnocchi alla malva e ortiche

Ingredienti: un chilo di patate, 300 g di foglie di malva e ortiche, un uovo, tre etti di farina, un etto di prosciutto cotto, uno spicchio d'aglio, una confezione di panna da cucina, parmigiano s. q., burro q. b., sale, pepe, una manciata di fiori di malva.

Preparazione: 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, preparando gli gnocchi come d'uso. Sciogliere in un tegamino una noce di burro con l'aglio schiacciato, quindi aggiungere il prosciutto cotto tritato e la panna da cucina fino a insaporire. Cuocere gli gnocchi e condirli con questo condimento. Decorare i piatti con fiori di malva e parmigiano a piccole scaglie.

Gnocchi alle ortiche

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

Preparazione: 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 con le erbe

Ingredienti: 200 g di ortiche, 100 g di silene, 100 g di alliarìa, 200 g di pane raffermo, latte s. q., 2 uova, farina di grano duro, pangrattato.

Preparazione: lessare rapidamente in acqua salata l'ortica, la silene e l'alliarìa, 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 per bene 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.

Knoedel con bruscandoli

Ingredienti: 300 g di pane nero, 100 g di bruscandoli, 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.

Preparazione: scottare leggermente i bruscandoli e tagliarli a pezzetti. Soffriggere un trito di scalogno, cipollotti e bruscandoli 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 bruscandoli, condire con poco parmigiano e far riposare per 30 minuti. Formare degli gnocchi lunghi e grossi e cuocerli in acqua bollente e salata per pochi minuti. Condire nel piatto con pancetta rosolata in olio e burro e un po' di parmigiano grattugiato.

Orecchiette con gli strigoli

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

Preparazione: 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 ben stufate. Cuocere intanto le orecchiette in acqua salata, scolarle e farle saltare in padella, spolverando con il formaggio e, se piace, ancora olio e peperoncino in polvere. Fare insaporire per bene e servire.

Paccheri con asparagi alla carbonara

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

Preparazione: lavare gli asparagi, togliendo la parte più dura (quella che non si spezza facilmente) e tagliuzzandoli. In una padella soffriggere delicatamente lo scalogno con gli asparagi. Ridurre con il vino, aggiungere i funghi precedentemente ammolliati e ridotti 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. Spegner il fuoco, versare le uova sbattute con il grana e il prezzemolo. Rigirare ancora per bene e servire.

Pastasciutta agli strigoli

Ingredienti: strigoli s. q., una grossa fetta di prosciutto crudo o in alternativa pancetta, pasta del formato preferito, 1 porro, olio, sale, pepe.

Preparazione: lavare gli strigoli. In una ampia padella far soffriggere aglio e porro affettato finemente. Aggiungere al soffritto il prosciutto crudo o la pancetta a listarelle o dadini. Abbassare il fuoco ed unire gli strigoli facendoli stufare e insaporire il tutto per qualche minuto. Scolare intanto la pasta e saltarla sempre nella padella, aggiungendo pepe macinato fresco prima di servire nei piatti.

Pastasciutta all'alliaria

Ingredienti: formato di pasta a piacere (meglio se lunga), una manciata abbondante di foglie di alliaria, olio extravergine di oliva, peperoncino q. b., pinoli e noci q. b., sale, grana grattugiato.

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

Pastasciutta al rafano

Ingredienti: 400 g di spaghetti o altro tipo di pasta a piacere, 500 g di pomodori freschi o una confezione da 400 g di pomodoro a pezzettoni, basilico, radice di rafano, aglio o cipolla, olio extravergine di oliva, sale.

Preparazione: preparare un normale sugo di pomodoro, con aglio e cipolla, secondo le abitudini personali, aggiungendo solo alla fine il basilico, a fuoco spento. Scolare la pasta al dente, saltare in padella velocemente e prima di servire aggiungere un'abbondante grattugiata di radice fresca di rafano.

Pastasciutta con finocchi e amarella

Ingredienti per 4 persone: 300 g di pasta corta, un mazzetto abbondante di finocchietto, una manciata scarsa di tenera amarella, 250 g di ottima ricotta fresca (se piace, di pecora), olio extravergine di oliva.

Preparazione: 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 ottenere una crema fluida. Unire la pasta scolata al dente nella scodella e mescolare per bene, aggiungendo un filo d'olio prima di distribuire nei piatti.

Pastasciutta con ricotta alle erbe amare

Ingredienti: tagliatelle s. q., ricotta fresca di ottima qualità, un ciuffo di erba cipollina, una manciata abbondante di "erbe amare", grana o parmigiano grattugiato (facoltativo), sale, pepe, una noce di burro.

Preparazione: pulire per bene le erbe amare, 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, unendo verso la fine la ricotta e l'erba cipollina. Fare amalgamare bene il tutto a fuoco basso, rimescolando e aggiungendo, se occorre, alcuni cucchiaini dell'acqua messa a bollire per la pasta. Scolare le tagliatelle e unirle alla salsa nel tegame, facendole insaporire. Prima di servire, aggiungere, se piace, grana o parmigiano grattugiato. Può essere servita anche solo la salsa, da utilizzare per scopi diversi.

Ravioli di borragine

Ingredienti: per la pasta: 300 g di farina, 3 uova intere, sale. Per il ripieno: ½ kg di borragine, 2 etti di bietole da taglio o selvatiche, 2 etti di salsiccia, 2 etti di ricotta, una cipolla, foglie di salvia, parmigiano grattugiato, olio extravergine di oliva, sale e pepe.

Preparazione: lessare in poca acqua la borragine e le bietole, poi strizzarle per bene e tritarle molto finemente. Preparare l'impasto per la sfoglia come d'uso e metterlo a riposare al coperto per una mezzora. 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, aggiustare di sale e di pepe e fare raffreddare. Amalgamare poi l'impasto con la ricotta e con abbondante parmigiano grattugiato. Stendere come d'uso la pasta e ricavare due sfoglie rettangolari, e disponendo a distanza regolare i mucchietti di ripieno, sovrapporre una all'altra sfoglia, premendo con le dita intorno e ritagliando con la rotella dentata dei ravioli, come d'uso. Lessare infine i ravioli in abbondante acqua salata e, una volta scolati al giusto punto di cottura, condirli con burro fuso alla salvia.

Riso alla barba di becco

Ingredienti: 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.

Preparazione: 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 per asciugatura come per un normale risotto. Togliere dal fuoco, unire al riso il parmigiano grattugiato e aggiungere della camomilla fresca o secca sbriciolata (i capolini), che conferirà un aroma particolare al risotto, di sapore leggermente amarognolo.

Risotto all'ortica

Ingredienti: 100 g di cime tenere di ortiche, 350 g di riso per risotti, una piccola cipolla, qualche stelo di erba cipollina, olio extravergine di oliva, farina, una tazza di latte, una noce di burro, parmigiano o grana grattugiato q. b..

Preparazione: 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 cucchiaino 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).

Risotto al luppolo

Ingredienti: riso per risotti s. q., una cipolla, germogli di luppolo in abbondanza, brodo s. q., burro, vino bianco secco, parmigiano grattugiato.

Preparazione: fare imbondire dolcemente nel burro la cipolla tritata, unire e rosolare il riso a fuoco vivace e spruzzare con vino bianco secco, lasciandolo evaporare. Aggiungere i germogli di luppolo spezzettati e mescolare per qualche istante. Portare a cottura aggiungendo il brodo quando occorre, come un normale risotto. Mantecare con poco burro ed aggiungere parmigiano grattugiato, lasciando riposare per qualche minuto a pentola coperta.

Risotto ai topinambur

Ingredienti: 320 g di riso per risotti, 400 g di topinambur, una fetta di prosciutto cotto (100 g circa), 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.

Preparazione: 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, e 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.

Spaghetti al finocchio marino

Ingredienti: fronde tenere di finocchio marino s. q., spaghetti s. q., aglio, peperoncino, olio extravergine di oliva, prezzemolo.

Preparazione: 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 cotti versarli nella padella, rigirando per bene e servendo caldo, mescolandovi o meno un buon trito di prezzemolo.

Spaghetti alla salsa di aglio ursino e noci

Ingredienti: gherigli di noci s. q., spaghetti s. q., erba cipollina, aglio ursino s. q., grana q. b., olio extravergine d'oliva q. b., pecorino grattugiato, un quintino di panna.

Preparazione: procedere come d'uso per gli spaghetti, scolandoli al dente. Per la salsa da usare come condimento procedere come per un pesto di basilico, dopo aver messo insieme gli ingredienti. Per preparare il pesto andrebbe usato il mortaio, ma per l'uso immediato, il frullatore o tritatutto va bene. Al posto delle noci vanno bene anche i classici pinoli, ma nel caso dell'aglio ursino si ottiene un sapore a parer nostro troppo delicato. Secondo le porzioni, mettere insieme foglie abbondanti di aglio ursino, gherigli di noci, formaggio grana e pecorino in uguale quantità, 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 a parer nostro migliorare facendo addensare in un padellino per non più di due minuti con l'aggiunta di panna liquida da cucina.

Tagliolini con gli asparagi selvatici

Ingredienti: tagliolini s. q., una piccola cipolla, guanciale, pomodori essiccati s. q., asparagi selvatici s. q., peperoncino o pepe s. q., vino bianco.

Preparazione: soffriggere la cipolla affettata a rondelle insieme agli asparagi tagliati grossolanamente e il guanciale a dadini o a listarelle. Aggiungere tre o tre-quattro pomodori essiccati e fatti precedentemente rinvenire come d'uso, un pizzico di peperoncino o una spolverata di pepe e alla fine ridurre con del vino bianco. Lessare velocemente e al dente i tagliolini, scolarli e poi saltarli alcuni minuti in padella, nel sugo, a fuoco vivace. Servire caldo.

Pastasciutta con topinambur al sugo con salsiccia

Ingredienti per quattro persone: 300 g di pasta corta, salsiccia s. q., almeno un paio di grossi tuberi di topinambur, pomodori pelati, una piccola cipolla, parmigiano grattugiato s. q., olio extravergine di oliva, prezzemolo, basilico, sale.

Preparazione: fare rosolare in una padella il trito di una piccola cipolla, aggiungere poi la salsiccia e il topinambur tagliato a piccoli dadini. Unire i pelati, aggiustare di sale e continuare a cuocere aggiungendo ogni tanto dell'acqua calda, e a fine cottura e a fuoco spento il trito fine di prezzemolo e basilico. Scolare la pasta e fare insaporire velocemente in padella, aggiungendo nel piatto, se piace, il parmigiano.

In forno

Anello di riso con foglie e fiori di tarassaco

Ingredienti: 500 g di carne di manzo tritata, 400 g di passata di pomodoro, 125 g di riso per risotti, due cipolle, uno spicchio d'aglio, il succo di un limone, 4 mazzetti di tarassaco, abbondanti boccioli e fiori di tarassaco, sale e pepe e olio extravergine di oliva q. b..

Preparazione: soffriggere le cipolle tritate con l'aglio 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 fino alla formazione della crosta. A parte fare saltare in poco olio i boccioli finché diventano chiari. Sfnare il riso e guarnirlo con i boccioli, le fettine di limone e i fiori al naturale. Servire sia caldo che freddo.

Crostata di asparagi selvatici e ricotta

Ingredienti: asparagi selvatici, una cipolla, prezzemolo, ricotta s. q., parmigiano s. q., due tuorli d'uovo, una confezione di pasta per crostata salata.

Preparazione: soffriggere insieme la cipolla e gli asparagi a pezzetti, unendo alla fine il prezzemolo tritato e la ricotta, il parmigiano in quantità secondo il proprio gusto e i due tuorli d'uovo. Predisporre la pasta per dare forma alla crostata salata e disporre l'impasto al meglio, cuocendo in forno per una trentina di minuti secondo i suggerimenti dei gusti e del forno di casa.

Focaccia ripiena alle erbe

Ingredienti: pasta di pane, un mazzetto abbondante di erbe selvatiche miste (germogli di luppolo, germogli di rovo, foglie di tarassaco, punte d'ortica, ecc.), 10 g di pinoli, un pugno di uva passa, un cucchiaino di maggiorana tritata, olio extravergine di oliva q. b..

Preparazione: tritare piuttosto finemente le erbe e farle stufare per qualche minuto in un tegame con poco olio. Unire l'uva passa precedentemente ammollata, i pinoli e la maggiorana. Regolare di sale. Dividere la pasta di pane in due parti. Stendere una parte su di una teglia da forno ed adagiarvi il ripieno. Ricoprire con la restante pasta e chiudere i bordi pressando leggermente. Bucherellare con i rebbi di una forchetta la superficie della focaccia e ungerla d'olio. Infornare a 200° per mezzora circa.

Lasagne alle ortiche

Ingredienti: 1 kg di cime di ortica, 100 g di pancetta a cubetti, una cipolla media, grana o parmigiano grattugiato s. q.. Per la preparazione casalinga delle lasagne; uova, farina, olio e sale s. q. Per una tradizionale besciamella: farina, burro, latte ed eventuale noce moscata, il tutto s. q.

Preparazione: preparare le lasagne come consueto (con farina, uova, un cucchiaino di olio e un pizzico di sale) o acquistare quelle già pronte, seguendo le istruzioni date. 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 listarelle fini e un trito di cipolla, aggiungendo poi le ortiche e aggiustando di sale e di pepe, mescolando per insaporire per bene. A parte preparare la besciamella come d'uso. In una teglia imburrata disporre a strati fino ad esaurimento le lasagne alternate con uno strato di ortiche insaporite e besciamella, spolverando a ogni strato con un po' di formaggio. Guarnire l'ultimo strato di lasagne con ortiche mescolate a besciamella abbondante e spolverare generosamente con il formaggio grattugiato, così da favorire la formazione della crosta dorata. Far cuocere in forno a 180-200 gradi per circa 45 minuti.

Lasagne al rosolaccio

Ingredienti: abbondanti rosette di rosolaccio s. q., prosciutto a dadini e burro s. q.. Per la preparazione casalinga delle lasagne: uova, farina, olio e sale s. q. Per la besciamella: farina, burro, latte ed eventuale noce moscata, grana grattugiato s. q., due tuorli d'uovo.

Preparazione: *preparare le lasagne come consueto (con farina, uova, un cucchiaino di olio e un pizzico di sale) o acquistare quelle già pronte, seguendo le istruzioni date. Scottare per bene le rosette di rosolaccio, strizzarle e tritarle grossolanamente. Insaporire poi la verdura con olio e burro, aggiungendo il prosciutto cotto a dadini o a listarelle. A parte preparare una besciamella semiliquida, arricchita però con due tuorli d'uovo e del grana grattugiato. In una teglia imburrata disporre a strati fino ad esaurimento le lasagne alternate con uno strato di rosolaccio insaporito e besciamella, spolverando a ogni strato con un po' di formaggio. Guarnire l'ultimo strato di lasagne con rosolaccio mescolato a besciamella abbondante e spolverare generosamente con il formaggio grattugiato, così da favorire la formazione della crosta dorata. Far cuocere in forno a 180-200 gradi per circa 45 minuti.*

Pasta al forno al Buon Enrico

Ingredienti: 350 g di pasta corta bucata (penne, sedani, ecc.), 500 g di foglie di Buon Enrico, un porro, passata di pomodoro s. q., sale, pepe, olio extravergine di oliva, formaggio grana o parmigiano grattugiato. Per una tradizionale besciamella: farina, burro, latte ed eventuale noce moscata, il tutto s. q..

Preparazione: *fare rosolare in un tegame a fuoco basso nell'olio i porri affettati a rondelle, aggiungendo poi le foglie di buon Enrico spezzettate e facendo insaporire per bene. Unire la passata di pomodoro, aggiustare di pepe e di sale e fare concentrare il sugo alzando un po' il fuoco. Intanto preparare con la farina, il burro ed il latte una tradizionale besciamella, cui si può aggiungere a piacere aromi come la noce moscata. Cuocere la pasta al dente, unirla nel tegame alla salsa, aggiungendo la besciamella e amalgamando bene il tutto a fuoco spento. Versare la pasta così condita in una pirofila, guarnendo la superficie con fiocchi di burro e spolverando con formaggio grana o parmigiano grattugiato. Passare in forno a 200° fino a gratinatura e servire.*

Pasticcio di erbe e prosciutto

Ingredienti: pasta sfoglia s. q. (si può acquistare, altrimenti si prepara in casa), un mazzo di erbe di campo miste, una fetta da circa 300 g di prosciutto crudo, 4 uova, 100 g di formaggio non stagionato (tipo asiago pressato) in fettine, burro q. b. per imburrare lo stampo, olio extravergine, sale e pepe.

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

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.

Sformato di bruscandoli

Ingredienti: 1 l di latte, 300 g di semolino, 40 g di burro, 4 uova, 300 g di germogli di luppolo, noce moscata, 400 g di pomodori freschi, olio extravergine di oliva, basilico, sale, pepe.

Preparazione: scottare i bruscandoli in acqua salata, sminuzzarli e ripassarli in padella con il burro e un pizzico di noce moscata. Amalgamare lontano dal fuoco, a freddo, le uova e i bruscandoli. Portare a bollore il latte aggiungendovi il semolino e continuando a mescolare per circa 15 minuti aggiustare di pepe e di sale. includere il composto amalgamato di bruscandoli e uova e versare il tutto in uno stampo imburrato. Cuocere lo sformato in forno a calore moderato per circa 30 minuti. Accompanyare con una salsa preparata con pomodori freschi a crudo.

Strudel al tarassaco

Ingredienti: 150 g di tarassaco, 200 g di salsiccia, 300 g di zucchine, 100 g di formaggio grana grattugiato, 30 g pane grattugiato grossolanamente, 1 uovo, ½ cipolla rossa, uno spicchio d'aglio, 30 g di prosciutto crudo tritato, olio, sale e pepe; Per la sfoglia da strudel: 200 g di farina, 40 g di olio, acqua, sale e alcune gocce di succo di limone.

Preparazione: soffriggere in una padella la mezza cipolla affettata, l'aglio tritato, le zucchine a dadini, il tarassaco tagliuzzato e far insaporire il tutto per qualche minuto. A parte sgrassare sul fuoco la salsiccia a fettine e la fetta di prosciutto tagliata a listarelle o dadini. Lasciare intiepidire il tutto. Mettere in una ciotola il grana grattugiato e il pane, aggiungendo il prosciutto, la miscela di verdure stufate, un uovo, la salsiccia, sale e pepe quanto pasta e amalgamare il più possibile. Impastare intanto la farina, l'olio e l'acqua, aggiungendovi sale e limone e lavorando il tutto un impasto liscio e morbido, da stendere fino a ottenere un disco del diametro di circa 40 cm. Spalmare il composto di tarassaco sulla sfoglia, lasciando libero un bordo di un paio di centimetri. Ripiegare la pasta formando un rotolo compatto, deporlo in una teglia da forno ed ungerlo bene con olio. Infornare a 180° per 40 minuti circa.

Torta alle erbe selvatiche

Ingredienti: 300 g di farina, 50 g di burro, 1 kg di erbe selvatiche (ortiche, borragine, malva, asparagi selvatici, crespigno, ecc.), 150 g di pancetta, 70 g di parmigiano, aglio, prezzemolo q. b., un uovo, sale.

Preparazione: preparare la pasta con farina, burro ammorbidito, un pizzico di sale e tanta acqua quanta ne occorre per avere un impasto di media consistenza. Lasciarlo per il tempo necessario alla preparazione del ripieno. Lessare le erbe selvatiche in poca acqua salata, scolarle e strizzarle. Rosolarle in un tegame con poco burro e metà della pancetta a dadini, insaporendo con lo spicchio d'aglio (poi da togliere) e alla fine, fuori dal fuoco, con il prezzemolo. A composto raffreddato, aggiungere l'uovo e il parmigiano grattugiato e salare. Stendere due terzi della pasta in una sfoglia dello spessore di mezzo centimetro al massimo e foderare i fondi e il bordo di una teglia imburrata. Adagiarvi l'impasto con le erbe e ricoprirle con il disco di pasta ricavato dal quantitativo avanzato. Sulla superficie della torta disporre una parte della pancetta tritata. Cuocere in forno caldo per circa un'ora. La torta si gusta sia fredda che calda.

Torta di zucca e buon Enrico

Ingredienti: pasta brisée già pronta, 200 g di buon Enrico, 400 g di zucca gialla pulita, 50 g di

riso, un uovo, burro, una piccola cipolla, un cucchiaino di maggiorana tritata, noce moscata, sale e olio.

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

Tortino di fagioli bianchi con erba cipollina

Ingredienti: 350 g di fagioli bianchi secchi, 70 g di farina integrale, olio extravergine di oliva q. b., pepe, maggiorana, un grosso ciuffo di erba cipollina.

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

Carni e pesce

Arrosto con salsa di sorbe

Ingredienti: una faraona, 300 g di sorbe, 120 g di zucchero, olio extravergine di oliva, sale, pepe, pancetta o lardo sottilmente affettato, aglio, rosmarino, vino bianco.

Preparazione: porre in un tegame da forno la faraona, lardellarla con pancetta o lardo sottilmente affettato, salarla, peparla e insaporirla con aglio e rosmarino. Infornare a 180° per un paio d'ore, controllare la cottura e aggiungere ogni tanto brodo di carne se necessario. Per la salsa: schiacciare le sorbe ammezzite, porle in un tegame con poca acqua e un pizzico di sale e cucinarle per una decina di minuti. Passare al setaccio per eliminare i semi e unire lo zucchero al composto ottenuto miscelando con cura. Rimettere la salsa di sorbe sul fuoco e fargli raggiungere la consistenza desiderata. Adagiare la faraona su un piatto di portata e servire con la salsa a parte. La salsa di sorbe è ottima con tutti gli arrosti ed in particolare con il tacchino.

Cotechino alle erbe di campo

Ingredienti: uno o due cotechini del peso di un chilo, un chilo di erbe di campo miste (cicoria, tarassaco, silene, ecc.), una cipolla, uno spicchio d'aglio, una noce di burro, sale e pepe q. b.

Preparazione: cuocere il cotechino, precotto o meno, come d'uso. Nel primo caso seguire le istruzioni date, nel secondo inserendolo in acqua fredda e cuocendo a fuoco lento per circa tre ore dall'ebollizione. Nel frattempo preparare le erbe lessandole in acqua salata. Soffriggerle poi nel burro unitamente a un trito di cipolla e aglio, aggiustando di pepe e di sale. A cottura ultimata affettare il cotechino e servirlo con le erbe passate in padella. Servire il tutto ben caldo.

Lonza alla birra e ginepro

Ingredienti: 700 g di lonza, un cucchiaino di bacche di ginepro pestate, 4 cucchiaini d'olio, alcune foglie di alloro, 2 porri, ½ litro di birra

Preparazione: rosolare in una casseruola la lonza con l'olio, per bene su tutti i lati, salando e pepando e distribuendovi sopra le bacche di ginepro pestate. Aggiungere la foglia di alloro, la parte bianca dei porri tagliata a rondelle sottili e la birra. Cuocere per circa un'ora e mezza, girando di tanto in tanto la carne. Affettare la lonza non troppo sottilmente, eliminando le foglie di alloro e

frullando il fondo di cottura fino a ridurlo in salsa. Servire la lonza su di un piatto di portata ricoperta dalla salsa ben calda.

Salmone all'erba cipollina

Ingredienti: 700 g di salmone fresco, 50 g di erba cipollina, una noce di burro, brodo di pesce, due bicchieri di vermut, due bicchieri di panna, sale e pepe q. b..

Preparazione: *cuocere con il burro in una padella antiaderente il salmone tagliato a dadini per 5 minuti, salando alla fine. In un'altra padella nel frattempo cuocere insieme la panna, il vermut e due bicchieri di brodo di pesce, aggiustando di sale e pepe e riducendo a fuoco lento, fino a ottenere una salsa densa. Togliere dal fuoco e tenere in caldo la salsa, unendovi l'erba cipollina tritata e mescolandola con la frusta. Disporre la salsa sul fondo dei piatti, aggiungendovi sopra i dadini di salmone e guarnendo il tutto con foglie intere di erba cipollina. Servire ancora caldo.*

Totani ripieni al caccialepre*

Ingredienti: totani di misura il più possibile uniforme e adatti ad essere riempiti, caccialepre s. q. per il ripieno, uova s. q., parmigiano o pecorino romano grattugiato (secondo il gusto) s. q., 400 g di polpa di pomodoro e salsa di pomodoro q. b..

Preparazione: *sbatte le uova unendovi il pane e il formaggio grattugiato, i ciuffi dei totani finemente tritati, il caccialepre appena scottato e tritato anch'esso. Amalgamare il composto e, aiutandosi con un cucchiaino, riempire con esso i totani precedentemente svuotati all'interno. Chiudere con del filo o con stecchini o in altro modo i totani, così da non far uscire il ripieno durante la cottura. A parte preparare in un tegame un rapido sugo con salsa e polpa di pomodoro e un po' del composto. Porre i totani ripieni nel sugo e far cuocere a fuoco lento rigirando finché diventano teneri (non cuocere troppo altrimenti i totani diventano duri). A cottura ultimata fare intiepidire e servire i totani tagliati a larghe fette sul sugo.*

** Ricetta elbana riadattata dal sito www.capoliverionline.it*

Contorni e insalate

Barba di capra al burro

Ingredienti: polloni di barba di capra, burro, sale.

Preparazione: *pulire i giovani polloni e lessarli, con le foglie superiori, in acqua appena salata o meglio ancora cuocerli a vapore. Giunti a cottura scolarli e farli rosolare nel burro. Usarli come contorno, soprattutto per accompagnare le uova al burro.*

Buon Enrico in padella

Ingredienti: un kg di foglie di buon Enrico, mezzo cucchiaino di bicarbonato, una cipolla, uno spicchio d'aglio, 4 cucchiaini di passata di pomodoro, olio e sale.

Preparazione: *lessare in poca acqua le foglie di buon Enrico. Quando l'acqua bolle aggiungere il bicarbonato e far cuocere fino a quando il gambo diventa morbido. Scolare, strizzare e tritare la verdura. Rosolare in una padella la cipolla affettata e uno spicchio d'aglio con un po' d'olio. Quando la cipolla è ben dorata, aggiungere il buon Enrico e fare insaporire il tutto. Aggiungere la passata di pomodoro, salare e cuocere ancora per circa 10 minuti facendo addensare la salsa. Servire ben caldo come contorno.*

Caponata di verdure

Ingredienti: un kg di verdure selvatiche miste (crespigno, radicchielle, costoline, silene,

borragine, etc.), 6 cucchiaini di olio, 4 spicchi d'aglio, aceto, capperi s. q., 50 g di acciughe, pangrattato s. q., fettine di limone.

Preparazione: *pulire e lavare accuratamente tutte le erbe. Cuocerle in acqua bollente salata, strizzarle e ripassarle per dieci minuti circa in padella con aglio ed olio. Spruzzare con l'aceto mescolando più volte. Adagiare la "caponata" sul piatto di servizio, guarnendo con i capperi e le acciughe. Spolverare il tutto con pangrattato fatto dorare in precedenza e decorare con fettine di limone.*

Cicoria ripassata

Ingredienti: cicoria, aglio, olio, peperoncino, sale.

Preparazione: *cuocere la cicoria in poca acqua o a vapore e dopo averla strizzata continuare la cottura in padella, con olio extravergine di oliva, aglio e peperoncino a piacere. Si accompagna magnificamente all'interno della più classica pagnottella o di un panino tipo "sfilatino romano".*

Contorno di finocchietto

Ingredienti: due mazzetti di finocchietto selvatico, una cipolla media, estratto di pomodoro, olio extravergine di oliva, sale e pepe q. b.

Preparazione: *lessare il finocchietto, scolarlo per bene e sminuzzarlo. In una padella far soffriggere nell'olio un trito fine di cipolla, aggiungendovi all'appassimento un cucchiaino di estratto di pomodoro e il finocchietto. Fare cuocere ancora un poco e insaporire per bene, aggiustando di sale e di pepe, e aggiungendo, se serve, un filo di acqua calda. Utilizzare come contorno o, se piace, come condimento per la pastasciutta.*

Crespigno al burro

Ingredienti: crespigno s. q., burro, sale.

Preparazione: *pulire e lavare accuratamente le rosette basali di crespigno e lessarle in acqua bollente salata. Scolarle ben bene, strizzarle e ripassarle in padella con una noce di burro. Accompanyare a uova e altre vivande.*

Finocchio marino alle erbe aromatiche

Ingredienti: fronde tenere di finocchio marino s. q., menta e altre erbe aromatiche a piacere, pane grattato s. q., olio extravergine d'oliva, aglio e aceto s. q..

Preparazione: *lessare abbondanti fronde tenere di finocchio marino, scolarle e farle asciugare su un panno da cucina. Sistemarle a strati in una teglia bel oliata. Guarnire ogni strato con il pane grattato mescolato ad un trito fine di aglio, menta e altre erbe aromatiche, abbondando per ogni strato con l'aggiunta di olio e aceto. Usare come antipasto o contorno, consumando dopo aver fatto marinare e insaporire per bene.*

Funghi alla nepitella

Ingredienti: un kg di funghi misti, 5 cucchiaini di olio, qualche spicchio d'aglio, qualche cucchiaino di salsa di pomodoro, nepitella abbondante, olio extravergine di oliva, sale e pepe.

Preparazione: *dopo aver ben pulito i funghi, tagliarli a fettine. In un tegame fare soffriggere nell'olio gli spicchi d'aglio e abbondante nepitella. Aggiungere i funghi, aggiustando di sale e di pepe e facendoli insaporire per qualche minuto. Unire la salsa di pomodoro e portarli a cottura a tegame coperto e a fuoco moderato. Servire preferibilmente come contorno.*

Insalate all'aglio selvatico

Ingredienti: verdure e ortaggi di stagione da insalata, aglio selvatico, condimento.

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

Insalata di caccialepre e crespigno

Ingredienti: rosette tenere di caccialepre e di crespigno in parti più o meno uguali, olio extravergine di oliva, limone o aceto q. b., sale.

Preparazione: lavare per bene le verdure, asciugandole e tagliandole grossolanamente. Condire con olio, sale, aceto o limone, aromatizzando se piace con menta e/o origano freschi.

Insalata di erbe di campo

Ingredienti: in ragione dei commensali: in parti più o meno uguali foglie tenere di malva, foglie tenere di piantaggine, foglie tenere di bietola selvatica, silene; una piccola lattuga, un mazzetto di erbe aromatiche (finocchio, cerfoglio, menta, ecc.), una manciata di fiori di robinia, aceto di mele, olio extravergine di oliva e sale q. b..

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

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, sale.

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.

Insalata con portulaca

Ingredienti: pomodori, cetrioli, cipolle, germogli di portulaca, olio extravergine di oliva, aceto, sale.

Preparazione: un'ottima insalata quella preparata con pomodori a tocchetti, fettine di cetriolo, foglie e cime tenere di porcellana, cipolle a rondelle, olio, aceto e sale.

Insalatina gentile alla valerianella

Ingredienti: 300 g di valerianella, 100 g di formaggio tenero, uno o due scalogni, olio extravergine di oliva, succo di limone, sale e pepe.

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

Lampascioni al forno con patate

Ingredienti: 500 g di lampascioni, 500 g di patate, olio extravergine di oliva, sale e pepe.

Preparazione: pulire accuratamente i lampascioni dopo averli privati delle tuniche esterne e porli in una terrina a bagno in acqua corrente o cambiando l'acqua più volte. Si possono anche incidere alla base con un taglio a croce ancor prima di metterli in acqua così da perdere più facilmente le mucillagini amare. Dopo parecchie ore scolarli e asciugarli (inciderli se non lo si è fatto prima).

Tagliare a fette le patate e disporle a strati in una teglia ben oliata, alternandole con i lampascioni, salando e pepando a ogni strato. Innaffiare di olio abbondante e cuocere in forno a media temperatura per circa un'ora. Servire caldo.

Patate saporite al cumino

Ingredienti: un kg di patate di medie dimensioni, emmental grattugiato q. b., un cucchiaino di foglie fresche e tenere di cumino dei prati, semi della stessa pianta q. b..

Preparazione: lavare molto bene le patate senza sbucciarle. Tagliarle a metà nel senso della lunghezza, tipo barchette. Sistamarle, dopo averle spennellate con olio nella parte senza buccia, in una teglia da forno antiaderente o foderata con alluminio o carta da forno imburrata e cospargerle di pepe e sale in misura moderata. Cospargerle poi abbondantemente di emmental grattugiato e di un trito di foglie e di semi di cumino. Cuocere a 180 gradi nel forno preriscaldato per mezzora o poco più a seconda delle dimensioni.

** Riadattamento da "Le erbe" di Ann Bonar*

Piccioli di bardana al forno

Ingredienti: piccioli di bardana, besciamella, parmigiano.

Preparazione: lessare al dente i piccioli di bardana, allinearli in una pirofila e ricoprirli di parmigiano e besciamella. Passarli quindi in forno a gratinare e servire caldi come contorno.

Tarassaco e pancetta

Ingredienti: un kg di tarassaco, 100 g di pancetta, spicchi d'aglio a piacere, 50 g di olio extravergine di oliva, sale, pepe.

Preparazione: scottare in acqua bollente salata per alcuni minuti il tarassaco dopo averlo accuratamente lavato. Scolare, strizzare e tagliuzzare la verdura. In una padella con l'olio soffriggere il tarassaco con l'aglio tagliato sottile e la pancetta a dadini. Regolare di sale e pepe e portare in tavola caldissimo.

Tarassaco e pancetta alla contadina

Ingredienti: una ciotola di tarassaco giovane pulito e pronto per insalata, compresi boccioli fioriti, pancetta a dadini, alcuni cucchiari di aceto, sale, pepe.

Preparazione: rosolare la pancetta tagliata a dadini in una padella senza condimento a fuoco basso. Aggiungere l'aceto quando la pancetta avrà preso colore. Versare il condimento sul tarassaco, regolare di sale e pepe e mescolare accuratamente. Questo piatto appartiene alla tradizione contadina di molte zone d'Italia.

Topinambur gratinati

Ingredienti: 800 g di topinambur, pangrattato, aglio, sale e pepe bianco, prezzemolo, olio extravergine d'oliva.

Preparazione: sbucciare i topinambur, tagliarli a cubetti e riporli in una terrina condendoli con olio, sale, pepe, pangrattato, un po' di aglio e un trito finissimo di prezzemolo. Farli insaporire per qualche minuto. Trasferire il tutto in una teglia e gratinare in forno, già caldo, a 180°.

Fritti e frittate

Germogli di luppolo alle mandorle

Ingredienti: 500 g di germogli di luppolo, un uovo, una tazzina di latte, 2 cucchiari di formaggio grattugiato, un cucchiaino di mandorle affettate, un cucchiaino di farina bianca, sale, burro q. b..

Preparazione: lavare e lessare in acqua bollente leggermente salata i germogli di luppolo. Scolarli e farli saltare con il burro in una padella. A parte sbattere l'uovo con il formaggio, la farina ed il latte e salare quanto basta. Versare il composto sopra i germogli e lasciare rapprendere a fuoco molto dolce, spolverando alla fine con il formaggio e le mandorle. Continuare la cottura per alcuni minuti coprendo con un coperchio in modo che il formaggio possa fondere e servire subito.

Crocchette di patate ai germogli di luppolo

Ingredienti: patate, germogli di luppolo, uova, formaggio duro grattugiato, cerfoglio, sale, pepe.

Preparazione: lessare le patate e scottare i germogli di luppolo per qualche minuto, passando poi il tutto al passaverdura. In una ciotola unire uova, formaggio grattugiato, cerfoglio tritato, sale e pepe. Amalgamare bene il tutto, formare delle crocchette, dandogli una forma schiacciata e passarle nel pangrattato. Friggere le crocchette in padella fino a perfetta doratura e come di consueto farle scolare dell'olio su carta da cucina prima di servirle ancora ben calde.

Fiori di sambuco fritti

Ingredienti: fiori di sambuco con i fiori non completamente schiusi, uova, sale, farina, acqua gasata, olio.

Preparazione: sbattere le uova con sale e acqua. Immergete le ombrelle con i fiori nel battuto di uova e poi nella farina. Friggere in olio bollente, appoggiare su carta assorbente e servire caldo.

Frittata alla Pietro

Ingredienti: turioni di pungitopo o bislingua, uova, salsiccia a grana grossa sbriciolata o a fettine, olio extravergine di oliva, pepe, sale.

Preparazione: lessare i turioni in acqua salata, scolarli e poi soffriggerli velocemente in una padella insieme alla salsiccia (senza farli indurire). Versarvi sopra l'uovo sbattuto a parte con un pizzico di sale e di pepe, come nelle più classiche frittate. A piacere si può aggiungere della cipolla nel soffritto e formaggio grattugiato nell'uovo.

Frittata con aglio ursino

Ingredienti: foglie di aglio orsino, uova, alcuni cucchiai di formaggio grattugiato, olio d'oliva, sale e pepe.

Preparazione: sbattere le uova, aggiungere il formaggio, il sale ed il pepe e infine l'aglio ursino tagliato a listarelle sottili. Scaldare l'olio, versare il composto e lasciarlo cuocere, rigirandolo quando si è ben rappreso da un lato. La frittata può essere servita sia calda che tiepida.

Frittata con asparagi selvatici e cipolla

Ingredienti: asparagi selvatici, cipolla, vino bianco, uova, latte, olio extravergine di oliva.

Preparazione: soffriggere nell'olio extravergine d'oliva una cipolla tagliata a rondelline e gli asparagi spezzettati. Aggiungere del vino bianco, fare sfumare e poi unire le uova sbattute con del latte. Regolare di sale. Volendo si può aggiungere alla frittata dell'emmental a pezzetti.

Frittata di asparagi selvatici

Ingredienti: asparagi selvatici, uova, prezzemolo, aglio, formaggio da grattugia, olio extravergine di oliva, pepe, sale.

Preparazione: pulire gli asparagi e utilizzare per la frittata solo le parti apicali. Scottarle in acqua bollente salata e poi tagliarle a pezzetti. Preparare con uova, formaggio grattugiato, pepe, sale,

prezzemolo ed aglio tritato (se piace) un classico sbattuto per frittate e versarlo quando è il momento nella padella sugli asparagi messi a friggere. Cuocere secondo il gusto.

Frittata di fichi acerbi

Ingredienti: fichi acerbi (non troppo) s. q., uova q. b., olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Preparazione: tagliare a fettine i fichi acerbi e friggere nell'olio in una padella. A parte sbattere le uova, aggiustando di sale e di pepe. Quando i fichi appaiono dorati versare le uova sbattute e cuocere come una normale frittata. Si può servire la frittata con la guarnizione di qualche fico acerbo messo da parte.

Frittata di vitalba

Ingredienti: teneri germogli di vitalba, uova s. q., olio extravergine d'oliva.

Preparazione: lessare in abbondante acqua salata i germogli di vitalba, strizzarli e insaporirli in una padella con olio extravergine di oliva, sale e pepe. A parte sbattere le uova, aggiustando di sale e di pepe. Quando i germogli incominciano ad appassire versarvi sopra le uova sbattute e cuocere come una normale frittata, a fuoco lento. **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.**

Frittelle di bruscandoli (germogli di luppolo)

Ingredienti: diversi mazzetti di bruscandoli s. q., uova, formaggio grana o parmigiano grattugiato, pangrattato, aglio tritato, sale e pepe bianco, tutto s. q..

Preparazione: come per le frittate, amalgamare in una terrina alle uova sbattute i bruscandoli scottati e sminuzzati, il formaggio grattugiato, un finissimo trito d'aglio, il pangrattato, il sale e il pepe bianco necessario. Versare il composto a cucchiaiate nell'olio bollente e governare la frittura per cuocere bene anche all'interno. Asciugare su carta assorbente e servire fra gli antipasti.

Frittelle di lampascioni

Ingredienti: un kg di lampascioni, 250 g di farina 00, 6 uova, olio extravergine di oliva, qualche cucchiaio di latte, 4 cucchiaini di formaggio pecorino, un pizzico di bicarbonato, sale, pepe, prezzemolo.

Preparazione: pulire i lampascioni. Togliere l'eccesso di amaro lasciandoli una notte intera in acqua fresca e il giorno seguente sciacquarli ripetutamente. Asciugare e incidere la base con un taglio a croce. Lessare i lampascioni in abbondante acqua salata, scolarli e raffreddarli in acqua fredda. Preparare intanto la pastella con le uova, il formaggio, il prezzemolo, la farina e un pizzico di bicarbonato, regolando di pepe e di sale, ammorbidendola con il latte e facendo riposare per 30 minuti. Sgocciolare i lampascioni, schiacciarli leggermente con la forchetta e aggiungerli alla pastella. Gettare il composto a cucchiaiate nell'olio bollente. Non appena le frittelle saranno dorate, togliere immediatamente dal fuoco. Ottime anche fredde.

Frittelle di more e ricotta

Ingredienti: 200 g di ricotta fresca, 100 g di more di rovo, 100 g di pane grattugiato, 50 g di zucchero, un uovo intero più un tuorlo, mezzo bicchiere di latte bollente, la buccia grattugiata di un limone, qualche cucchiaio di farina e pangrattato.

Preparazione: porre in una terrina le more con un po' di zucchero e succo di limone. Bagnare il pane grattugiato con il latte bollente quanto basta per inumidirlo. Unire la ricotta, lo zucchero, il tuorlo, la buccia di limone. Aggiungere poi le more alla pastella mescolando delicatamente. A parte sbattere

un uovo intero con tre cucchiaini di acqua tiepida. Friggere il composto a cucchiaiate dopo averlo passato prima in un po' di farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato.

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 piccolo e possibilmente delle parti verdi. Versare a cucchiaiate la pastella con i fiori e friggere in olio ben caldo aggiustando le forme con il cucchiaio. 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.

Fritti di bardana

Ingredienti: radici di bardana, cipolla, uova q. b., burro, pan grattato, miscela per impanare, prezzemolo, sale e pepe.

Preparazione: pulire le radici di bardana e tagliarle a fette. Porle in una pentola con circa due litri d'acqua, salarle e lessarle facendo bollire a fuoco basso per una mezzora. Scolarle e passarle al passaverdura. In una terrina mescolare al passato di bardana il prezzemolo tritato, il pangrattato, l'uovo e la cipolla finemente tritata e fatta rosolare al burro, aggiustando di sale e di pepe. Con il composto reso omogeneo ricavare delle crocchette da friggere nell'olio caldo, avendo avuto cura di impanarle in precedenza passandole nell'uovo sbattuto e nel pan grattato (si consigliano anche i fiocchi di granoturco, ma si può fare a piacere). Come per altri fritti, si fanno asciugare le crocchette su carta assorbente prima di servire.

Fritto di borragine in pastella

Ingredienti: foglie di borragine, birra molto fredda, farina, una presa di sale e di zucchero, olio extravergine di oliva.

Preparazione: scegliere foglie carnose (e sane) di borragine e immergerle nella pastella preparata con farina e birra, con l'aggiunta del sale e dello zucchero. Friggere in olio abbondante e far dorare per bene. Asciugare su carta assorbente prima di servire.

Polpettine di tarassaco e finocchio

Ingredienti: 250 g di riso, 50 g di tarassaco, 50 g di fronde tenere di finocchio, un uovo, pangrattato, 50 g di pecorino grattugiato, olio, sale, pepe, farina.

Preparazione: lessare il riso al dente, scolarlo e farlo raffreddare. Pulire il tarassaco e scottarlo in poca acqua salata e a parte lessare le fronde di finocchio. Strizzare per bene le verdure lessate e tritarle. Amalgamarle poi con l'uovo, un poco di pangrattato e il pecorino grattugiato. Aggiungere il riso, pepare e mescolare con cura e con l'impasto preparare delle polpettine da passare prima nella farina e poi nell'uovo e nel pangrattato. Friggere in abbondante olio caldo e servire caldissime.

Uova fritte all'aglio ursino

Ingredienti: una decina di foglie di aglio ursino molto tenere, quattro-sei uova, olio extravergine di oliva, sale, pepe.

Preparazione: lavare per bene le foglie di aglio ursino e asciugarle. In una padella fare scaldare a fiamma bassa l'olio, aggiungendo le uova come d'uso per quelle classiche in padella. Coprirle con le foglie di aglio ursino e a fiamma moderata cuocere finché l'albume non si sarà rappreso, secondo il gusto personale.

Uova con raperonzoli e caciotta

Ingredienti: radici di raperonzolo con annesse foglie s. q., 3-4 uova, 100 g di casatella o altro formaggio primo sale, olio extravergine di oliva.

Preparazione: nell'olio caldo di una padella lasciare cadere gli albumi delle uova e non appena diventano bianchi unire la casatella o il primo sale tagliati a piccole fette e far cuocere per un paio di minuti. Unire adesso anche i tuorli dell'uovo e le radici di raperonzolo sottilmente affettate, aggiustando di sale e di pepe, senza esagerare. A cottura ultimata distribuire sulle uova le foglie di raperonzolo tritate finemente e servire caldo con delle bruschette tostate e spennellate di olio extravergine di oliva.

Salse e condimenti

Crema di asparagi selvatici

Ingredienti: asparagi selvatici s. q., besciamella o panna da cucina s. q., olio extravergine di oliva, sale.

Preparazione: lessare gli asparagi in poca acqua e poi frullarli con olio, un pizzico di sale e un po' di besciamella oppure di panna da cucina. Spalmare la densa crema ottenuta sul pane tostato o su bistecche ai ferri.

Crema all'alliaria

Ingredienti: una manciata abbondante di tenere foglie di alliaria, olio extravergine di oliva, sale.

Preparazione: lavare molto bene le foglie, strizzarle e passarle al mixer aggiungendo dell'ottimo olio extravergine di oliva e un pizzico di sale. È possibile ovviamente sperimentare a piacere l'aggiunta di altri ingredienti per ottenere pesti e creme diverse. La crema di base può condire pastasciutte (meglio paste fresche, tipo tagliolini) anche da sola, ma può essere usata per tartine, stuzzichini e accompagnare aperitivi. Fare riposare comunque un poco prima di usarla.

Aceto aromatico al dragoncello e sambuco

Ingredienti: un litro di ottimo aceto di vino bianco, 50 grammi di foglie di dragoncello, 200 grammi di fiori di sambuco (senza peduncoli).

Preparazione: mettere a macerare nell'aceto in un vaso di vetro per una decina di giorni gli ingredienti, possibilmente al sole, scuotendoli di tanto in tanto. Filtrare e conservare in una bottiglia di vetro scuro. Ottimo per condire insalate, patate e legumi lessati, pesce e carne bollita.

Pesto all'aglio ursino

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

Preparazione: 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 (variare a piacere, secondo il gusto personale, 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, anche se occorre tenere conto dell'effetto delle lame metalliche. Il pesto ottenuto può essere utilizzato per condire pastasciutte o in altro modo.

Pesto di rucola

Ingredienti: 50 g di foglie tenere di rucola selvatica (si può usare anche la rucola coltivata, che ha un sapore più delicato), 30 g di mandorle spellate (sostituibili con pinoli o noci secondo il gusto

personale), 50 g di parmigiano (anche a metà con pecorino, se piace), olio extravergine di oliva, un piccolo spicchio aglio.

Preparazione: *sciogliere bene la rucola e farla asciugare su un canovaccio. Con l'aiuto di un mortaio o di un elettrodomestico da cucina preparare il pesto riducendo a una crema più fine possibile le foglie di rucola, l'aglio, l'olio extravergine di oliva, le mandorle e il formaggio grattugiato, avendo cura di aggiungere un pizzico di sale, fino alla consistenza voluta. Utilizzare il pesto per condire pastasciutte ma anche per tartine, salse di accompagnamento, etc.*

Pesto per carni e verdure

Ingredienti: nepitella abbondante, olio extravergine di oliva, aceto q. b., un pizzico di sale, e a piacere qualche spicchio d'aglio, pinoli, noci, etc..

Preparazione: *con l'aiuto di un mortaio o di un elettrodomestico da cucina, 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. Buono per pietanze diverse, il pesto è ottimo soprattutto per accompagnare carni e verdure.*

Salsa all'acetosa e cerfoglio

Ingredienti: utilizzare erbe in pari peso: circa 50 g di acetosa, spinaci, prezzemolo, cerfoglio ed erba cipollina giovane; 50 g di maionese, 2 tuorli di uova sode.

Preparazione: *sbollentare l'acetosa e le altre erbe in acqua salata (ad eccezione del cerfoglio, da usare a crudo) sgocciolarle e asciugarle per bene, e poi tritarle finemente tutte insieme. Setacciarle (o comunque ridurle in poltiglia) ponendo il passato in una scodella. Unire i tuorli sbriciolati e la maionese, mescolare bene fino ad amalgamare uniformemente la salsa. Alla salsa di base si possono aggiungere a piacere anche altri ingredienti, secondo il gusto personale. Ottima soprattutto per accompagnare il pesce.*

Salsa al rafano

Ingredienti: radice di rafano s. q., burro s. q., succo di limone, sale, pepe, zucchero.

Preparazione: *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. E' possibile sostituire il burro con ricotta o usare come base la maionese.*

Salsa al ginepro

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

Preparazione: *porre in un tegame le due mele sbucciate e tagliate a tocchetti con un fondo d'acqua. Aggiungere le bacche di ginepro e lasciare cuocere a fuoco molto basso fino a ridurre il tutto a una densa purea. Stemperarla 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.*

Salsa alla menta

Ingredienti: una manciata di menta, aceto bianco, zucchero, sale.

Preparazione: *frullare una manciata di menta fresca insieme a quattro cucchiaini di aceto bianco, un pizzico di sale e un cucchiaino di zucchero, e, se necessario, diluire con un goccio d'acqua, fino ad ottenere una salsa della consistenza desiderata. La salsa può accompagnare le carni ed in particolare quelle ovine. È opportuno utilizzare delle menta versatili e dall'aroma non troppo intenso (come ad esempio le varietà di Mentha spicata).*

Salsa brusca

Ingredienti: due manciate abbondanti di acetosella; 250 g di yogurt, quanto basta di sale, pepe e zucchero.

Preparazione: passare al mixer le foglie di acetosella con lo yogurt, aggiustando fino al sapore voluto con sale, pepe, zucchero e un goccio d'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 si possono accompagnare insalate, carni o pesce al vapore.

Salsa di capperi all'eoliana

Ingredienti: capperi salati, olio extravergine di oliva, olive bianche, acciughe, prezzemolo, origano, basilico, nepitella.

Preparazione: pestare, aggiungendo l'olio extravergine di oliva a filo, nelle proporzioni preferite, in prevalenza capperi e insieme le olive bianche, le acciughe, il prezzemolo, l'origano, il basilico, la nepitella. Pesto ottimo con gli spaghetti o altre paste lunghe, magari avendo mescolato insieme del pan grattato tostato nell'olio in padella. Utilissimo anche per accompagnare bruschette e altre pietanze. È una fra le varie versioni in circolazione di pesto all'eoliana, con protagonisti i capperi e la nepitella, eventualmente sostituibile da menta o maggiorana per avere delle alternative.

Salsa di corniole

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

Preparazione: lavare le corniole e metterle a cuocere per un paio d'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 in quantità pari alla metà circa del peso della polpa. Far sobbollire il composto per circa per 5-6 minuti e poi lasciare raffreddare, invasare e sterilizzare in acqua bollente. Servire a tavola, preferibilmente con i bolliti.

Salsa di crescione

Ingredienti: 500 g crescione (*Nasturtium officinale*), due cucchiaini di succo di limone, un quintino di panna da cucina, sale, pepe.

Preparazione: immergere il crescione in una pentola di acqua salata già in ebollizione e lasciarlo per non più di un paio di minuti. Raffreddarlo in acqua corrente e strizzarlo il più possibile. Frullarlo, 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 verdure. Un'alternativa più aromatica può essere offerta evitando il passaggio in acqua bollente.

Salsa di more di gelso

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

Preparazione: fare bollire a fuoco lento i gelsi con l'aceto e il vino rosso fino a ridurli in poltiglia, facendo poi addensare. Mescolare frequentemente con un cucchiaino di legno per evitare che la salsa si attacchi al fondo del tegame. La salsa è pronta quando è molto densa.

Salsa di pinoli

Ingredienti: 100 g di pinoli, 10 mandorle sbucciate, qualche gheriglio di noce, una piccola cipolla bianca, 150 g di salsa di pomodoro, mezzo bicchiere di vino bianco (facoltativo), olio extravergine d'oliva, sale e pepe

Preparazione: 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. La salsa è adatta per insaporire sia risotti che pastasciutte, meglio se conditi precedentemente con del burro fresco.

Salsa di prugnole

Ingredienti: un kg di prugnole, 1/2 Kg di zucchero, 2 limoni non trattati, 1 l di vino bianco (meglio se Albana dolce), cannella e chiodi di garofano q. b., sale q. b..

Preparazione: fare bollire i prugnoli per circa un quarto d'ora nel vino unitamente allo zucchero. Lasciare raffreddare, passare la polpa nel passaverdura ed eliminare i noccioli. Rimettere sul fuoco, aggiungendo secondo il gusto personale la cannella e i chiodi di garofano, le scorze di limone private della parte bianca ed un pizzico di sale. Fare addensare fino alla consistenza voluta.

Salsa di rucola selvatica

Ingredienti: 200 g di rucola, una noce di burro, 1/2 l di latte, sale e pepe, farina q. b..

Preparazione: sbollentare la rucola in acqua salata per alcuni minuti. Scolare, lasciare asciugare e frullare. Sciogliere il burro in un padellino e aggiungere il frullato e il latte. Fare addensare, aggiungendo un cucchiaino di farina se necessario. Regolare di sale e di pepe. Serve ad accompagnare carni o, aggiungendo del formaggio grattugiato, anche come condimento per una pastasciutta.

Salsa di sorbe

Ingredienti: 500 g di sorbe ben mature (ammezzite), 200 g di zucchero, sale.

Preparazione: 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 data di zucchero è indicativa, da diminuire o aumentare secondo i gusti personali). Cuocere ancora, a fuoco basso, fino alla densità desiderata e utilizzare preferibilmente per accompagnare carni bianche arrosto.

Salsa di uva spina

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

Preparazione: porre in un tegame l'uva spina, lo zucchero e l'acqua. Cuocere finché si sarà ben addensata e ridotta quasi in salsa. Lasciare intiepidire e passare al setaccio, rimettendo alcuni minuti sul fuoco. La semplice salsa di uva spina può servire da base per l'aggiunta degli ingredienti che preferite ma è ottima anche da sola per accompagnare cacciagione o pesce di gusto marcato.

Salsa per il carpione*

Ingredienti: 25 cl di aceto bianco, 25 cl di vino bianco secco, una cipollina, una carota, una costa di sedano, uno spicchio d'aglio, pepe nero, qualche foglia di salvia, un mazzetto abbondante di timo selvatico.

Preparazione: porre in un tegamino un trito fine ottenuto con l'erba cipollina, la carota, il gambo di sedano, lo spicchio d'aglio e aggiungere l'aceto e il vino, il pepe macinato fresco e la salvia. 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 selvatico. La salsa si versa quasi bollente e abbondante sui pesci fritti nell'olio.

** La salsa è tradizionale in diverse zone intorno al Lago di Como, in cui si utilizza la varietà spontanea di timo del posto. Serve quindi al pesce di lago, ma è buona per qualunque pesce in carpione, servito caldo o freddo.*

Sugo di noci

Ingredienti: 50 g di gherigli, 25 g di pinoli, 30 g di burro, un cucchiaino di prezzemolo (o cerfoglio), sale.

Preparazione: 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, del formato preferito, aggiungendo magari del prezzemolo fresco o del cerfoglio tritato.

Conserve

Boccioli di biancospino in salamoia

Ingredienti: boccioli di biancospino, alloro, sale.

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.

Boccioli di calendula sottolio

Ingredienti: boccioli di calendula, aceto bianco q. b., sale grosso, olio extravergine di oliva.

Preparazione: lessare per non più di cinque minuti i boccioli in aceto salato (un cucchiaino di sale grosso ogni due bicchieri di aceto). Scolarli e metterli ad asciugare su un canovaccio. Una volta asciutti, sistemarli per bene in barattoli di vetro ricoprendoli con l'olio e sterilizzare (consumare in tempi brevi se non sterilizzati). Utilizzarli per accompagnare aperitivi (panini, tartine, pizzette) o come antipasti.

Boccioli di tarassaco sottolio

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

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 il liquido sui boccioli di tarassaco e far bollire per 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 carnoso che resta dopo che la pianta ha sparso intorno il caratteristico soffione), 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.

Carline sotto olio

Ingredienti: ricettacoli fiorali di carlina, chiodi di garofano, alloro, olio extravergine di oliva, aceto.

Preparazione: pulire per bene i ricettacoli fiorali di carlina lasciandoli interi e poi lessarli in aceto

aromatizzato con i chiodi di garofano e l'alloro. Quando saranno teneri pescarli e lasciare che raffreddino e si asciugano per bene su un canovaccio. Disporli accuratamente nei vasi, ricoprendo con l'aceto aromatizzato freddo e un poco d'olio extravergine di oliva. Chiudere ermeticamente e sterilizzare.

Confettura di petali di rosa canina

Ingredienti: un kg di mele, 250 g di petali di rosa canina, 700 g di zucchero, il succo e la scorza grattugiata di mezzo limone.

Preparazione: sbucciare e tagliare a pezzetti le mele, ponendole in una casseruola e aggiungendovi il succo di mezzo limone e la sua scorza gialla grattugiata. Unire alle mele 250 g di petali di rosa canina ben lavati e poco più di un bicchiere di acqua, mescolando e lasciando poi riposare con il coperchio per una mezzora. Fare cuocere a fuoco lento, mescolando ogni tanto e rimuovendo la schiuma in eccesso. Quando le mele sono cotte ridurle a purea con il mixer a immersione e rimettere sul fuoco aggiungendo lo zucchero. Fare bollire ancora avendo cura di mescolare continuamente. Non appena la confettura avrà una consistenza vischiosa togliere dal fuoco, invasare e sterilizzare.

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 azzerruolo

Ingredienti: ½ kg di azzerruoli, 200 g di mele selvatiche, 150 g di acqua, zucchero.

Preparazione: lasciare bollire appena coperti d'acqua gli azzerruoli insieme alle mele selvatiche private dei semi e tagliate a spicchi. Quando i frutti saranno quasi sfatti, passare prima al setaccio e poi attraverso un panno a trama fitta, pesando quanto ottenuto e aggiungendovi zucchero in rapporto 1 a 1. Lasciare bollire ancora qualche minuto, schiumare e invasare a caldo. Quasi a fine cottura, si può aggiungere, volendo, un cucchiaino di buccia di limone grattugiata finissima.

Gelatina di corniole

Ingredienti: corniole s. q., zucchero.

Preparazione: si ottengono gelatine, con lo stesso procedimento usato per gli azzerruoli, anche dalle corniole, bollendo i frutti, setacciandoli ed eliminando i noccioli e unendo uguale peso di zucchero.

Gelatina di more di gelso

Ingredienti: gelsi, zucchero, limoni.

Preparazione: cuocere i gelsi coperti di acqua fino a quando si saranno disfatti. Colare in un telo e strizzare bene tutto il succo. Pesare quanto ottenuto e aggiungere per ogni mezzo chilo di succo 350 g di zucchero, un cucchiaino di scorza di limone grattugiata e il succo di mezzo limone. Cuocere a fuoco medio finché la gelatina si sarà addensata. Invasare bollente e sterilizzare.

Gelatina di nespole

Ingredienti: nespole non completamente mature (leggermente ammezzite), 1 kg di zucchero per un kg di purea, il succo di un limone ogni mezzo chilo di purea, buccia di limone.

Preparazione: privare le nespole della corona e di eventuale picciolo e in un tegame, ricoprendo con poca acqua, operare una prima cottura per un quarto d'ora o comunque fino a che le nespole diventano sfatte. Passarle al setaccio e ricavarne una purea, che dopo essere stata pesata va rimessa sul fuoco con il succo di limone, la buccia e lo zucchero nelle proporzioni indicate di 1 a 1, per proseguire la cottura fino che non avrà raggiunto una consistenza gelatinosa. Invasare come d'uso in piccoli vasetti e sterilizzare prima di conservare.

Gelatina di sorbe

Ingredienti: sorbe ammezzite, zucchero, acqua.

Preparazione: mettere le sorbe in una pentola larga in modo che non superino i 4-5 centimetri di altezza e ricoprirle d'acqua, facendo bollire per almeno un quarto d'ora. Passare il tutto al setaccio e rimettere sul fuoco il composto ottenuto, aggiungendo zucchero in misura uguale al peso del composto. Cuocere a fuoco basso per un'ora circa e poi invasare, capovolgendo i vasetti e sterilizzando. Mettere in dispensa e servire in tavola solo dopo molti mesi per accompagnare carni lesse, cunicole e cacciagione.

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 sciropo dal gusto molto particolare.

Marmellata di biancospino

Ingredienti: frutti di biancospino, zucchero, un baccello di vaniglia.

Preparazione: utilizzare i frutti più grossi e ben maturi, lavarli e metterli in una casseruola coperti di acqua. Cuocerli e passarli al setaccio. Pesare la polpa ottenuta e rimettere sul fuoco con il baccello di vaniglia e lo zucchero, in proporzione di 8-9/10 per ogni chilo di polpa. Cuocere fino ad ottenere la densità giusta, invasare a caldo e rovesciare il barattolo fino a completo raffreddamento.

Marmellata di corbezzoli

Ingredienti: corbezzoli, zucchero, la buccia di mezzo limone.

Preparazione: fare bollire i corbezzoli per pochi minuti e passare il tutto al setaccio. Alla polpa così ottenuta aggiungere lo stesso peso in zucchero e la buccia di limone. Far cuocere addensando il tutto fino a quando non si arriva alla consistenza voluta. Invasare, sterilizzare e conservare al buio in luogo fresco e asciutto. È la classica "marmellata di sorbe pelose", tipica della bassa costa tirrenica toscana.

Marmellata di corniole

Ingredienti: 1 Kg di corniole, ½ Kg di zucchero, un bicchierino di rum, scorza di limone

Preparazione: pulire delicatamente i frutti, mettendoli poi a bollire, appena coperti d'acqua, finché

non sono morbidi. Passare al setaccio, aggiungere lo zucchero e la scorza di limone e lasciare addensare sul fuoco a fiamma bassa. Aggiungere alla fine il rum e invasare a caldo, sterilizzando.

Marmellata di sambuco

Ingredienti: 1 kg di bacche di sambuco, 1 kg di mele aspre, scorza e succo di un limone, 1 kg di zucchero.

Preparazione: bollire i frutti in poca acqua per circa 30 minuti. Passare al setaccio e unire lo zucchero, la scorza, il succo del limone e le mele a tocchetti. Cuocere a fuoco basso fino a far raggiungere alla marmellata la consistenza desiderata. Invasare ancora bollente.

Marmellata di uva spina

Ingredienti: bacche d'uva spina ben mature, zucchero.

Preparazione: cuocere le bacche d'uva spina a fuoco moderato fino a sfaldarle, senza aggiungere acqua. Passare al setaccio fine, pesare la polpa per assicurarsi del peso e aggiungere lo zucchero nelle proporzioni di 250 g ogni 500 di polpa ottenuta. Far cuocere fino alla giusta consistenza, invasare e sterilizzare.

Mostarda di fichidindia*

Ingredienti: 1 kg di fichidindia, 100 g di farina 00, 200 g di mandorle, noci e nocciole tostate e sbriciolate, la buccia grattugiata di arance e mandarini, cannella.

Preparazione: pulire molto bene delle spine i fichidindia, eliminando le estremità con la corona. Tagliarli a metà e metterli a cuocere con la buccia nel loro sugo di cottura per un quarto d'ora circa. Fare raffreddare il composto e passarlo al setaccio per togliere i noccioli. Rimettere il succo ottenuto sul fuoco aggiungendo a poco a poco la farina e mescolando spesso. Togliere dal fuoco quando il composto è ridotto a una sorta di gelatina. Versare in piattini o altri contenitori semipiani, cospargendo con un trito di noci, nocciole e mandorle tostate. Si può anche decorare con cannella in polvere o con la buccia grattugiata di arance e mandarini.

** Versione della tipica preparazione siciliana.*

Marmellata di more

Ingredienti: 1 kg di more, 700-800 g di zucchero, scorza di limone.

Preparazione: Cuocere le more in pochissima acqua. Passarle al setaccio, unire lo zucchero, in quantità minore o maggiore a seconda del gusto personale, oltre a tre cucchiaini di succo di limone e una scorzetta gialla dello stesso. Fare raggiungere alla marmellata la densità voluta ed invasare ancora bollente, sterilizzando.

Marmellata di olivello spinoso

Ingredienti: 1 kg di frutti, 100 g d'acqua, mezzo chilo di zucchero.

Preparazione: porre i frutti di olivello puliti in una pentola con l'acqua e farli bollire a fuoco lento finché non si saranno spappolati. Passare i frutti al setaccio, unire lo zucchero e fare addensare piano piano. Si ottiene una marmellata dal sapore molto particolare (un poco acidula).

Marmellata di prugnole

Ingredienti : prugnole s. q., 1 mela, zucchero.

Preparazione: cuocere le prugnole coperte di acqua finché saranno disfatte. Passarle al setaccio. Pesare la polpa ottenuta e cuocerla con l'equivalente peso di di zucchero e una mela sbucciata e tagliata a pezzettini. Cuocere finché la marmellata avrà raggiunto la giusta consistenza. Invasare bollente e sterilizzare.

Salsa di prugnole

Ingredienti: prugnole s. q., zucchero s. q., chiodi di garofano.

Preparazione: raccogliere le prugnole dopo che hanno subito le prime gelate e lavarle per bene. Metterle a bollire in una casseruola con pochissima acqua fino a che non siano un po' sfatte e passarle al setaccio. Rimettere la polpa ottenuta in una casseruola, aggiungere uno o due chiodi di garofano e quanto basta di zucchero in relazione al sapore desiderato e far cuocere ancora un po', riducendo dell'acqua in eccesso. Invasare in piccoli barattoli, sterilizzare e conservare al buio. Utilizzare la salsa per accompagnare lessi, carni di maiale e cacciagione.

Dolci

Budino di castagne

Ingredienti: 350 g di castagne sbucciate, 200 g di panna da montare, 100 g di zucchero, cannella in polvere, 4 uova intere, mezzo litro di latte, sale.

Preparazione: sbucciare le castagne e porle in una casseruola con il latte e un pizzico di sale e farle cuocere almeno per 45 minuti (per sbucciarle rapidamente è utilissimo inciderle per bene, in modo che non "scoppino", e cuocerle per pochi minuti nel forno a microonde). Quando il latte sarà assorbito quasi completamente, a cottura ultimata, mettere le castagne in un frullatore aggiungendo la panna e ridurle in purea. Unire le uova intere, un pizzico di cannella e lo zucchero e frullare il tutto per qualche minuto. Si ottiene una purea abbastanza morbida, da trasferire in uno stampo per budino preventivamente imburato e infarinato. Mettere lo stampo a cuocere a bagnomaria in forno a 220° per almeno 40 minuti. Raffreddare e servire con una salsa al caramello.

Dolce all'"erba maresina"*

Ingredienti: Tre bicchieri di farina fecola, due bicchieri di zucchero, 120 g burro, 4 uova, una bustina di lievito, due manciate di erba maresina (*Chrysanthemum partenium*), un cucchiaino di grappa, la buccia grattugiata di un limone.

Preparazione: in una terrina amalgamare per bene lo zucchero, il burro, i tuorli d'uovo, le foglie di "erba maresina" tritate finemente, la buccia di limone grattugiata e la grappa, aggiungendo un pizzico di sale. Unire la farina, gli albumi d'uovo ben sbattuti e il lievito. Versare il composto in una teglia da forno imburata e spolverizzata di farina o pangrattato e cuocere a 180 gradi per circa tre quarti d'ora.

* preparazione tipica del Vicentino

Fragole e lamponi

Ingredienti: 450 g di fragoline selvatiche, 150 g di lamponi, 100 g di zucchero a velo, 50 g di mandorle dolci spellate e ridotte a lamelle, una bustina di vaniglia, un cucchiaino di succo di limone.

Preparazione: mettere le fragoline selvatiche in una coppa di vetro e riporle al fresco. Passare i lamponi al setaccio fine e porre la purea ottenuta in una terrina, unire il succo di limone e cospargere con lo zucchero a velo mescolato con la vaniglia. Lasciare in frigorifero per circa 3 ore. Versare la purea di lamponi ben fredda sulle fragole e ricoprire la superficie con le mandorle a lamelle.

Soufflé di sorbe

Ingredienti: 1/2 Kg di sorbe ben mature, 50 g di burro, 4 uova, 150 g di zucchero semolato, pangrattato, 50 g di mandorle tritate, zuccherini sbriciolati.

Preparazione: cuocere le sorbe prive dei semi con lo zucchero e un bicchiere d'acqua, fino ad

ottenere una salsa morbida. Fare intiepidire la salsa ed aggiungere quasi tutto il burro, i tuorli d'uovo, le mandorle tritate, il pangrattato, in modo da ottenere un impasto piuttosto sodo. A parte montare gli albumi a neve ben ferma ed aggiungerli all'impasto. Imburrare una teglia da forno cosparsa con il trito di zuccherini (che possono essere sostituiti da biscotti sbriciolati) e informare fino a cottura.

Meringhe di nocciole

Ingredienti: 150 g di nocciole, 3 albumi d'uovo, 200 g di zucchero, la buccia ed un cucchiaino di succo di limone.

Preparazione: montare gli albumi a neve con lo zucchero e il succo di limone, aggiungendovi delicatamente le nocciole tritate finemente. Disporre il composto a cucchiainate distanziate sulla piastra del forno foderata con l'apposita carta. Cuocere per mezz'ora a 160° circa, evitando che le meringhe prendano troppo colore.

Torta di noci e carote

Ingredienti: 250 g di noci sgusciate, 250 g di carote, 200 g di zucchero, 100 g di fecola di patate, la scorza grattugiata di un limone, una bustina di zucchero vanigliato, burro, farina, zucchero a velo, sale.

Preparazione: sbattere i tuorli d'uovo con lo zucchero, aggiungendo una presa di sale, la scorza di limone e lo zucchero vanigliato, sino ad ottenere una crema. Aggiungere le carote grattugiate e la fecola alle noci macinate. Montare gli albumi a neve ben ferma ed amalgamarli all'impasto. Porre il composto in uno stampo imburrato e infarinato e cuocere in forno per circa trenta minuti a 180 °C. Fare raffreddare e cospargere la torta di zucchero a velo prima di servire.

Zelten*

Ingredienti: 200 g di farina, 100 g di fichi secchi, 100 g tra noci e nocciole sgusciate, 60 g di burro, 50 g di uvetta, 50 g di pinoli, 50 g di scorza di arancia candita, 20 g di lievito di birra, 1 uovo, 2 tazzine di latte, 2 cucchiaini di miele, vaniglia, noci e mandorle sgusciate per decorare, sale.

Preparazione: fare rinvenire l'uvetta e i fichi secchi tagliati a pezzettini in acqua tiepida. Mescolare con la farina un pizzico di sale, il lievito fatto sciogliere con un po' di acqua tiepida e un cucchiaino di miele e fare riposare la pastella per circa mezz'ora. Unire alla pastella il burro, il miele rimasto, l'uovo e un po' di latte. Lavorare fino ad ottenere un composto cremoso e molle. Incorporare a questo punto l'uvetta e i fichi scolati e strizzati, i pinoli, le noci e le nocciole tritate, l'arancia candita tritata anch'essa grossolanamente. Coprire l'impasto e fare riposare per un paio di ore. Disporlo in una teglia imburrata e infarinata, decorando la superficie con mandorle spellate e gherigli di noce. Cuocere in forno caldo per circa un'ora. Gli zelten si consumano almeno 36 ore dopo la cottura e se ben curati si conservano a lungo.

* versione del noto dolce tipico del Trentino-Alto Adige.