

....E CONTINUANO A CHIAMARLE ERBACCE!



.. E continuano a chiamarle erbacce!

Chi conosce le erbe spontanee le considera una risorsa perché arricchiscono la tavola di nuovi sapori, forti, talvolta amarissimi, oppure delicati che danno al palato sensazioni rustiche, arcaiche, non raffinate, dimenticate a causa della selezione operata dall'uomo che ha privilegiato altri aspetti, come la resa, appiattendolo le caratteristiche organolettiche dei cibi e addomesticando i gusti. Un tempo era normale utilizzare le piante spontanee, anzi le erbe dei campi erano una componente essenziale dell'alimentazione della popolazione, soprattutto nelle zone rurali.

Oggi invece sono considerate alla stregua di erbacce, da levare da giardini, orti e campi perché danneggiano la crescita delle piante coltivate e il loro impiego e i relativi saperi sono appannaggio unicamente delle persone più anziane.

D'altronde la valorizzazione della flora spontanea e dei suoi usi in cucina rappresenta una vera e propria operazione di salvaguardia della biodiversità intesa non solo come diversità di specie ma anche, in un'accezione più ampia, come diversità di modi in cui le piante si coltivano, si utilizzano, di nomi diversi con cui vengono chiamate, di innumerevoli storie che hanno accompagnato il percorso parallelo di uomini e piante.

L'utilizzo alimentare delle piante spontanee è stato definito FITOALIMURGIA da Giovanni Targioni Tozzetti nel 1767 per indicare lo studio delle soluzioni da ricercare in caso di urgenza alimentare (alimenta urgentia = alimurgia).

Ai nostri tempi non si tratta più di ricercare risorse alimentari per sfuggire alla carestia ma di riscoprire antichi usi, piatti dimenticati, genuini e, con fantasia, crearne di nuovi. Il recupero dell'uso culinario deve procedere insieme con il recupero della memoria, della storia, delle parole e delle tradizioni di un luogo. Salvando la diversità e questi saperi si salvaguarda contemporaneamente l'identità culturale delle popolazioni umane.

Inoltre in un'epoca in cui si parla spesso di cibo a chilometro zero e di salvaguardia ambientale, per ridurre i costi del cibo e l'inquinamento dovuto ai mezzi di trasporto o ai pesticidi, riconoscere e imparare nuovamente ad utilizzare le piante spontanee tipiche di ogni zona rappresenta un passo concreto in questo senso.

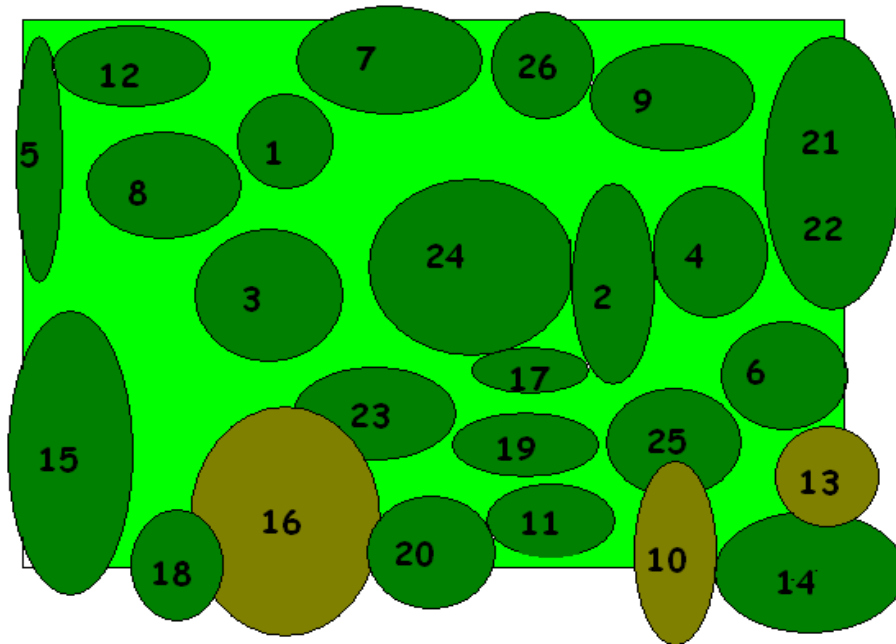
Per tutti questi motivi abbiamo deciso di creare in una piccola parte del cortile della nostra scuola una aiuola fitoalimurgica con alcune delle specie spontanee tipiche della zona di Agliana con lo scopo proprio di cercare di recuperare gli antichi saperi e sapori della nostra campagna.

A questo lavoro è collegato anche questo libro di ricette frutto della ricerca degli alunni della classe 1 F.

Piante alimentari e officinali presenti attualmente nell'aiuola fitoalimurgica della nostra scuola

Nome scientifico	Nome volgare	Foto e posizione nell'aiuola	Parti eduli	Usi alimentari
Allium sativum	aglio selvatico	1	bulbilli	Aromatizzanti, salse, condimenti
Allium schoenoprasium	erba cipollina	2	foglie	Aromatizzanti, condimenti
Borrago officinalis	borragine	3	Foglie e fiori	Lessati, in ripieni e minestre oppure fritti
Calendula officinalis	calendula	4	Foglie e fiori	Misticanze, i fiori sott'olio o in insalata
Capsella bursa pastoris	Borsa del pastore	5	Rosetta di foglie basali	Lessata in minestre e ripieni
Humulus lupulus	luppolo	6	germogli	Lessati, risotti, frittate
Malva sylvestris	malva	7	Foglie, giovani germogli, fiori	Misticanze, lessata, minestre, germogli fritti, fiori nelle insalate
Matricaria chamomilla	camomilla	8	Capolini fiorali	Insalate, bruschette, infusi e decotti
Melissa officinalis	melissa	9	foglie	Insalate, infusi e decotti, liquori, come aromatizzante di dolci e salati
Menta spp.	menta	10	foglie	Insalate, infusi e decotti, liquori e sciroppi, come aromatizzante di dolci e salati
Origanum vulgare	origano	11	Foglie e infiorescenze	aromatizzante
Papaver rhoeas	rosolaccio	12	Rosetta basale prima della fioritura	Lessate in minestre, frittate, ripieni vari
Plantago lineata	Orecchie d'asino	13	Foglie, giovani infiorescenze	Misticanze, minestre, lessate, le infiorescenze nelle zuppe
Plantago ovata	piantaggine	14	Foglie, giovani infiorescenze	Misticanze, minestre, lessate, le infiorescenze nelle zuppe
Rumex spp.	romice	15	Giovani foglie	Lessate, in minestre e ripieni
Ruscus aculeatus	pungitopo	16	germogli o turioni	Lessati, risotti e frittate, ripieni
Salvia sylvestris	salvia	17	foglie	Per aromatizzare pietanze, impanate e fritte
Sanguisorba minor	pimpinella	18	Rosetta basale	Fresca in insalate e con i formaggi, lessata nelle minestre
Senecio vulgare	senecione	19	Giovani foglie	Decotti e infusi
Silene alba	Silene bianca	20	Rosetta basale	Lessata insieme ad altre erbe, minestre, ripieni
Sonchus asper	cicerbita	21	Rosetta basale, radice	Misticanze, frittate, risotti, minestre, la radice lessata
Sonchus oleraceus	cicerbita	22	Rosetta basale, radice	Misticanze, frittate, risotti, minestre, la radice lessata
Symphytum officinale	consolida	23	foglie	Lessate nelle minestre e nei ripieni
Taraxacum vulgare	piscialletto	24	Rosetta basale prima della fioritura, boccioli	Misticanze, lessata, frittate, minestre, i boccioli sott'aceto come i capperi o in marmellata
Urtica dioica	ortica	25	germogli	Risotti, minestre, frittate, ripieni
Viola odorata	violetta	26	Germogli e fiori	Misticanze, come aromatizzante e nelle marmellate

POSIZIONE DELLE PIANTE NELL'AIUOLA



IMMAGINI DELLE PIANTE DELL'AIUOLA



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14





15

Photo by:
Richard Old
www.xdsservices.com



16



17



18



19



20



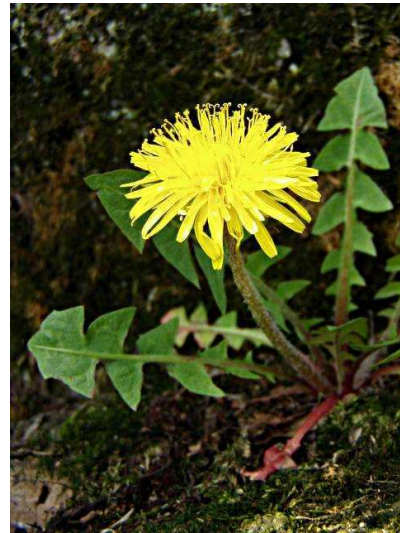
21



22



23



24



25



26

RICETTE

ANTIPASTI

Boccioli di calendula sott'olio

Ingredienti:

- 500 g di boccioli di calendula
- ½ l di aceto bianco
- olio extravergine di oliva
- sale grosso

Lavare i boccioli con cura e farli asciugare. Lessarli per non più di 5 minuti in aceto salato (1 cucchiaino di sale grosso ogni 2 bicchieri d'aceto). Scolarli e farli asciugare su un canovaccio. Sistemarli ben pressati in barattoli di vetro ricoprendoli con l'olio. Consumarli in tempi brevi se non vengono sterilizzati in un secondo momento, utilizzandoli come antipasto o per accompagnare aperitivi (su panini, tartine, pizzette).

Boccioli di tarassaco sott'olio

Ingredienti:

- 500 g di boccioli di tarassaco
- ½ l di aceto
- 2 bicchieri di vino bianco secco
- olio
- sale grosso

Lavare i boccioli con cura e farli asciugare per diverse ore. Portare ad ebollizione il mezzo litro di aceto con due bicchieri di vino bianco secco e due cucchiaini di sale grosso. Versare nel liquido i boccioli di tarassaco e farli bollire per 5 minuti. Con un mestolo forato prelevare con delicatezza i boccioli, sgocciolarli con cura ed allargarli su un canovaccio facendoli asciugare bene. Porli in vasetti ricoprendoli completamente con olio di oliva avendo cura di premere per far uscire tutta l'aria. Consumare in tempi brevi se non si sterilizza.

Borragine in pastella

Ingredienti:

- foglie di borragine

Per la pastella:

- birra molto fredda
- farina
- una presa di sale e di zucchero
- olio

Preparare la pastella con gli ingredienti. Scegliere foglie carnose e sane di borragine e immergerle nella pastella preparata. Friggere in olio abbondante. Far dorare e asciugare su carta assorbente prima di servire.

Bruschette e camomilla

Ingredienti:

- fette di pane integrale leggermente raffermo
- aglio
- fiori di camomilla freschi q.b.
- sale e pepe
- olio extravergine d'oliva

Preparazione: sfregare le fette di pane con uno spicchio d'aglio e cospargerle con i capolini gialli dei fiori di camomilla freschi. Distribuire su ogni fetta un pizzico di sale, uno di pepe macinato al momento e un filo d'olio extravergine di oliva. Tostare le bruschette per 10 minuti in forno a 200°. La ricetta è tipica di Cisterna d'Asti.

Crostino romagnolo

Ingredienti:

- 200g di foglie di silene alba
- 100g di parmigiano
- 50 g di pinoli
- 50g di rucola
- 50g di pecorino toscano
- 1 scalogno
- sale
- olio extravergine d'oliva

Preparazione: tritare separatamente la silene, lo scalogno e i pinoli, preferibilmente a mano senza usare il mixer, in modo che il tutto resti più granuloso. Versare il trito assieme ai formaggi grattugiati in una terrina, aggiustare di sale, mescolare e aggiungere olio quanto basta per ottenere una crema.

Porre la salsa ottenuta su fette di pane casereccio abbrustolito.

Fiori di tarassaco in pastella

Ingredienti:

- fiori grandi di tarassaco
- 4 cucchiai di farina
- 4 cucchiai di acqua
- olio per friggere
- sale

Preparare una pastella mescolando per bene acqua e farina e farla riposare per mezz'ora. Immergere i fiori uno per uno nella pastella e friggerli velocemente nell'olio fumante. Una volta dorati, asciugarli con carta assorbente in modo da eliminare l'eccesso d'olio. Salare e servire subito.

Frittata alla menta

Ingredienti per 4 persone:

- 10 foglie di menta fresca
- 6 uova
- 1 mazzetto di prezzemolo
- un cucchiaio di pane grattugiato
- 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- sale e pepe

Lavate e asciugate la menta e il prezzemolo e tritateli.

In una terrina sbattete le uova con il pane grattugiato e un pizzico di sale e pepe.

Unite la menta e il prezzemolo e lasciate riposare qualche minuto.

Nel frattempo scaldate l'olio in una padella, quando è ben caldo versatevi il composto e lasciatelo cuocere da una parte e dall'altra.

La frittata è ottima fredda.

Involtoni di prosciutto al profumo di menta

Ingredienti per 4 persone:

- g 100 prosciutto cotto tagliato a fettine non troppo sottili
- g 300 olive verdi snocciolate
- 4 cucchiaini di pangrattato
- 12 foglie di menta
- 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- 2 cucchiaini di aceto

Frullate le olive e le foglie di menta con l'olio e l'aceto.

Unite quindi il pangrattato in modo da ottenere un impasto piuttosto denso.

Con esso farcite le fettine di prosciutto che avrete precedentemente tagliato a quadrati abbastanza simili. Richiudete con uno stecchino di legno e servite.

Salvia selvatica fritta

Ingredienti:

- 20 foglie grandi di salvia selvatica
- 1 uovo
- pangrattato
- sale
- olio per friggere

Preparazione: lavare le foglie e asciugarle delicatamente tamponandole. Passarle nell'uovo precedentemente sbattuto e salato e poi nel pangrattato.

Quando sono uniformemente ricoperte dalla panatura passarle nell'olio caldo e friggerle fino a doratura.

Sgocciolarle su carta assorbente e servirle calde.

Torta alle ortiche

Ingredienti:

- 800 g. di ortiche

- 400 g. di ricotta
- qualche cucchiaino di parmigiano grattugiato
- un albume d'uovo
- olio
- sale

Per la pasta:

- 300 g. di farina di frumento
- 20 g. di lievito di birra
- acqua tiepida
- sale.

Preparazione: preparare prima la pasta, mescolando il lievito con l'acqua e la farina, e aggiungendo poi il sale. Tirare a ½ cm. e stenderla sul piano di lavoro lasciandola lievitare. Nel frattempo lavare le ortiche, sgocciolarle e farle saltare in poco olio a fiamma allegra per qualche minuto, continuare la cottura per 10' a fuoco moderato. In una teglia da forno imburdata stendere uno strato di pasta, uno di ortiche, uno di formaggio, uno di ricotta sbriciolata e così via fino ad esaurimento degli ingredienti. Coprire con un secondo foglio di pasta, bucherellarla con una forchetta e spennellare la superficie con l'albume. Cuocere in forno molto caldo per circa ½ ora. Servire tiepido.

PRIMI PIATTI

Crespelle vegane con piantaggine

In Ingredienti per 4 persone:

Per le crepes:

- 150 g di farina integrale bio
- 150 g di farina di grano saraceno bio
- 250 ml di acqua
- 250 ml di latte di soia
- 1 presa di sale
- olio per cuocerle

Per la besciamella:

- 4 cucchiaini di olio di sesamo
- 100 g di farina di riso bio
- 1 pizzico di sale di cipro speziato
- 600ml di acqua

Per le crepes: mescolare tutti gli ingredienti bene senza formare grumi e poi cuocere come delle normali crepes unguendo la padellina antiaderente con poco olio.

Per la besciamella: mescolare tutti gli ingredienti in un pentolino e far cuocere a fuoco molto basso fino a quando si è addensata. Scottare per pochi minuti la piantaggine. Spalmare la besciamella sulle crepes, aggiungere un sottile strato di piantaggine e ripiegare le crepes mettendoci sopra altra besciamella, una spolverata di mandorle tritate e di polvere di arancia. Aggiungere un filo d'olio ed infornare fino a doratura per una mezz'ora a 180 gradi.

Fusilli alla borragine

Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di fusilli
- 50 g di prosciutto cotto a dadini
- 200 g di foglie di borragine
- 150 g di baccelli (fave) sgusciate
- 1 scalogno
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe

Preparazione: lessare separatamente la borragine e le fave sgusciate. In una padella rosolare lo scalogno con l'olio, unire le fave, la borragine e il prosciutto. Salare, pepare e cuocere per una decina di minuti. Cuocere al dente i fusilli e versarli nella padella facendoli insaporire nel condimento per pochi istanti sul fuoco. Aggiungere, se piace, del parmigiano grattato.

Fusilli con zucchine alla menta

In Ingredienti per 4 persone:

- 300 g di fusilli
- 60 g di olio extra vergine di oliva
- 1 spicchio di aglio
- 2 zucchine medie
- sale e pepe
- una manciata di foglie di menta

Mettete l'olio in una padella sul fuoco e rosolatevi l'aglio intero; quindi aggiungete le zucchine tagliate a cubetti e fatele rosolare 2 minuti. Togliete l'aglio, salate e pepate. Cuocete la pasta al dente, scolatela e aggiungetela al sugo. Mescolatela bene, completate con le foglioline di menta e servite

Gnocchi alla malva e ortica

Ingredienti per 4 persone:

- 1 kg di patate
- 300 g di foglie di malva e ortica
- 300 g di farina
- 1 uovo
- 1 hg di prosciutto cotto
- 1 spicchio d'aglio
- 1 confezione di panna da cucina
- parmigiano
- 1 dado
- burro
- sale e pepe
- una manciata di fiori di malva

Preparazione: lessare le patate e farne una purea. Scottare le foglie di malva e di ortica in acqua salata, scolarle, strizzarle e tritarle finemente. Unirle alla purea di patate insieme ad un uovo, alla farina, al sale e al pepe. Preparare gli gnocchi. Sciogliere in un tegamino una noce di burro con l'aglio schiacciato, quindi aggiungere il prosciutto cotto tritato, un pizzico di dado e la panna da cucina. Cuocere gli gnocchi e condirli con il sugo dopodiché decorarli con petali di malva.

Gnocchi di tarassaco e patate

Ingredienti per 4 persone:

Per gli gnocchi:

- 600 g di patate sbucciate
- 200 g di tarassaco pulito
- Farina q.b.
- 1 tuorlo d'uovo
- sale

Per il condimento:

- 100 g di pancetta affumicata a cubetti
- 250 g di piselli
- Un ciuffo di tarassaco pulito
- Una cipollina
- olio extra vergine di oliva q.b
- sale e pepe q.b

Lessate separatamente le patate e il tarassaco. Tritate la cipolla e rosolatela nell'olio insieme alla pancetta, unite i piselli fate insaporire quindi coprite e fate cuocere per 15/20 minuti (aggiungete dell'acqua calda se il fondo seccasse troppo). A 5 minuti dalla cottura aggiungete i 50 g di tarassaco rimanente e terminate la cottura. Pepate e salate solo se necessario, visto che la pancetta è già molto saporita. Schiacciate le patate ormai tiepide, mescolatele con il tarassaco tritato, la farina, il tuorlo e un pizzico di sale e fatene degli gnocchi che lesserete in acqua bollente salata e "padellerete", delicatamente, direttamente nel tegame con l'ingrediente preparato.

Linguine con erbe miste, pomodorini e olio piccante

Ingredienti per 4 persone:

- 320 g di linguine
- 20 g di origano selvatico fresco
- 20 g di basilico
- 20 g di salvia selvatica
- 10 g di erba cipollina
- Un peperoncino
- 300 g di pomodorini ciliegia
- 100 g di olio di oliva extravergine



Preparazione: fare cuocere le linguine secondo i tempi indicati in abbondante acqua calda salata; nel frattempo scaldare l'olio con i due spicchi di aglio privati della pellicina e il peperoncino aperto e privato dei semini interni: quando inizia a formare le prime bollicine spegnere il fuoco e tenere da parte. Mondare le erbe, tritarle molto finemente a coltello o con la mezzaluna; tagliare anche i pomodorini a metà e poi in piccola dadolata e trasferire sia questi ultimi che le erbe tritate in una capiente terrina. Quando la pasta è al dente, scolirla molto bene e unirla nella terrina con le erbe e i pomodorini e condire con l'olio a cui avrete tolto sia l'aglio che il peperoncino. Mescolare molto bene e servire tiepida.

Minestra di piselli, zucchine e borragine

Ingredienti per 6 persone:

Per il brodo vegetale:

- 2 foglie di alloro
- 1 scalogno
- spuntature di zucchine chiare
- alcuni gambi di borragine
- sale

Per la minestra:

- 400 g di piselli sgranati
- 400 g di zucchine chiare pulite
- 200 g di borragine pulita
- pane
- olio alla menta

Brodo vegetale. Preparare 2 l di brodo vegetale con tutti gli ingredienti e salarlo con moderazione solo a fine cottura; sarà pronto dopo circa 30-40' dall'inizio del bollore.

Minestra. Spezzare e scottare la borragine per 2', sgocciolarla e tritarla con il coltello. Tagliare a dadini le zucchine. Filtrare il brodo, riportarlo a bollore, buttarvi le zucchine, dopo 5' i piselli e dopo altri 5' la borragine e cuocere per 8'. Servire la minestra con crostini tostati in forno ad aromatizzati con olio alla menta.

Minestrella

Ingredienti:

- foglie di violetta, symphytum, radicchio selvatico (Crepis), romice, finocchio selvatico, campanula, primula, favagello (Ranunculus ficaria), piantaggine, borragine, ortica, pimpinella, geranio selvatico, salvia in proporzione in base al gusto e quanto basta
- Sonchus asper e oleraceus, silene alba, carota, papavero, spinacio selvatico, raponzolo, a pianta intera e quanto basta
- 300 g di fagioli giallorini di Gallicano o di fagioli zolfini
- lardo di Colonnata
- brodo

Lessare i fagioli con qualche spicchio d'aglio e con la salvia. Quando sono cotti, scolarli e tenerli da parte.

Lessare tutte le verdure raccolte dopo averle ben lavate e poi, dopo averle scolate, tritarle.

In una padella far rosolare il lardo e aggiungere tutte le erbe tritate, mescolando per farle insaporire.

In una pentola con il brodo mettere i fagioli e le verdure ripassate con il lardo, aggiustare di sale e di pepe e fare cuocere ancora un po', a fuoco lento.

La minestrella va servita calda, preferibilmente accompagnata con delle gustose focaccine di granturco.

Minestrone campagnolo (borsa del pastore)

Ingredienti:

- verdure primaverili dell'orto, comprese quelle a foglie, quanto basta
- rosette tenere e germogli di borsa del pastore, quanto basta
- pasta cortissima (ditalini)
- olio extra vergine d'oliva

Preparare il classico minestrone con le erbe dell'orto disponibili e la borsa del pastore, abbondando con le quantità. A metà cottura aggiungere la pasta. Servire caldo condito con un filo d'olio extravergine d'oliva.

Passato di erbe selvatiche

Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di giovani foglie di ortica
- 250 g di giovani foglie di tarassaco
- 200 g di foglie di crescione
- 100 g di foglie di acetosa
- 50 g di foglie di margheritina (pratolina)
- 50 g di punte di pungitopo
- 4 patate
- 1 cipolla
- basilico
- parmigiano
- 1 peperoncino rosso
- olio, sale e pepe
- pane casalingo a fette

Procedimento: mondare e lavare le erbe selvatiche. Pelare le patate e tagliarle a tocchetti. Rosolare in una padella la cipolla tritata con l'olio e poi unire gli altri ingredienti. Aggiungere un litro di acqua e portare ad ebollizione. Abbassare la fiamma e cuocere a fuoco dolce per 40 minuti circa. Prima di servire tritare con il mixer.

Penne al tarassaco

Ingredienti per 4 persone:

- 320 g di penne integrali
- pomodori pelati o polpa pronta
- 400 g di tarassaco
- 1 cipolla piccola ed 1 spicchio di aglio
- maggiorana fresca
- pecorino
- olio, sale e pepe

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

Ravioli di borragine

Ingredienti per la pasta:

- 300 g di farina
- 3 uova intere
- sale

Per il ripieno:

- 500 g di borragine
- 200 g di bietole da taglio
- 200 g di salsiccia
- 200 g di ricotta
- 1 cipolla
- parmigiano grattugiato
- olio, sale e pepe

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

Tagliatelle all'erba cipollina

Ingredienti per 4 persone:

- 320 g di tagliatelle
- il succo e la buccia grattugiata di mezzo limone non trattato
- un ciuffo di erba cipollina
- 1 scalogno
- 200 ml di panna
- una noce di burro

Preparazione: lessare le tagliatelle in abbondante acqua salata. Nel frattempo soffriggere in un tegame lo scalogno tritato con il burro, aggiungendo fino ad evaporazione il succo del limone e successivamente la scorza grattugiata. Aggiungere la panna e il trito di erba cipollina. Amalgamare velocemente evitando di addensare la panna. Aggiungere le tagliatelle scolate. Fare insaporire velocemente e servire.

Zuppa all'ortica

Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di ortica
- 20 g di olio extravergine di oliva
- 30 g di formaggio grana
- 240 g di fette di pane casereccio del giorno prima
- aglio, sale, peperoncino q.b.

Preparazione: fare soffriggere l'aglio, toglierlo prima della doratura; aggiungere l'ortica e farla cuocere per 2-3'. Unire mezzo litro di acqua, sale, peperoncino e fare bollire a fuoco medio per mezz'ora. Tagliare il pane a fette, spennellarle con olio di oliva extravergine e tostarlo in forno, metterlo nelle ciotole e versarvi sopra la zuppa, condire con abbondante formaggio grana, e volendo con un giro di olio extravergine di oliva.

Zuppa di crespigno

Ingredienti:

- 1 Kg circa di crespigno, 4 o 5 cucchiai d'olio extra vergine d'oliva, sale

Pulire e lavare accuratamente il crespigno, lessarlo in poca acqua bollente salata, scolarlo lasciando un po' d'acqua di cottura e condire il tutto con l'olio extra vergine d'oliva. Accompagnare la zuppa con pane abbrustolito.

SECONDI PIATTI

Caprino alla pimpinella

Ingredienti per 4 persone:

- 200 g di formaggio caprino fresco
- 100 g di pimpinella
- 0.75 dl di latte
- ½ peperone rosso grande
- olio d'oliva
- succo di limone
- sale
- pepe

Mettete un setaccio sopra una terrina e fatevi passare il formaggio di capra. Aggiungete il latte, 1 cucchiaio di olio d'oliva e 1 cucchiaino di succo di limone; mescolate bene fino ad ottenere un composto cremoso e ben amalgamato. Tagliate il peperone rosso a striscioline sottilissime, tritate finemente la pimpinella ed incorporateli all'insieme. Regolate con sale e pepe. Sistemate il composto su un piatto di portata, dategli una forma rotonda, copritelo con una pellicola trasparente e mettetelo in frigo per almeno 4 ore perché gli aromi possano perfettamente amalgamarsi. Servire con fette di pane abbrustolito o crackers.

Cotechino alle erbe di campo

Ingredienti:

- 1 cotechino da 1kg di peso o due cotechini
- 1 kg di erbe di campo miste (cicoria, tarassaco, silene) in proporzione variabile in base al gusto
- 1 cipolla
- 1 spicchio di aglio
- 1 noce di burro
- sale e pepe q.b.

Preparazione: cuocere il cotechino seguendo il modo indicato nella confezione. Nel frattempo lessare le erbe in acqua salata. Soffriggerle nel burro insieme ad un trito di cipolla e aglio, aggiustando di sale e pepe. A cottura ultimata, affettare il cotechino e servirlo con le erbe ripassate in padella. Il tutto deve essere ben caldo.

Frittata al crespino spinoso

Ingredienti:

- crespino spinoso in buona parte ed altre erbe di campo aggiunte (suggerite erbe meno comuni: piantaggine, erba di S. Barbara, chenopodio, vedovella, papavero, erba di S. Pietro per un fondo di amaro), uova, prezzemolo, olio, sale, pepe.

Pulire e lavare accuratamente le rosette basali primaverili di crespino q.b.,aggiungendo le altre erbe. Tritarle,aggiungere le uova sbattute con un po' di prezzemolo,salare,pepare e fare cuocere in olio ben caldo la frittata. Servire calda.

Frittata di malva e patate

Ingredienti per 4 persone:

- 2 patate
- foglie di malva q.b.
- 6 uova

Procedimento: lessare le patate con qualche foglia di malva. Schiacciarle con la forchetta e soffriggerle in olio caldo. Unire le uova sbattute in precedenza, salare e procedere come per una normale frittata.

Plum cake con verdure e Edamer (erba cipollina)

Ingredienti per 6 persone:

- 100 g di carote
- 100 g di Edamer
- 10 steli di erba cipollina
- 1 cipollotto fresco
- 250 g di farina
- 100 ml di latte
- 100 ml di panna fresca
- 70 g di farina di mais
- 1 bustina di lievito in polvere per torte salate
- 100 ml di olio extravergine di oliva
- sale e pepe
- pinoli
- semi di papavero e di sesamo q.b.
- 70 g di zucchine con fiore
- 2 uova medie



Preparazione: Accendere il forno a 180° .

Tagliare a tocchetti molto piccoli le carote e metterle in una padella antiaderente con l'olio; ridurre a rondelle le zucchine e a fettine sottili il cipollotto; fare cuocere le carote qualche minuto a fuoco medio e poi aggiungere le zucchine e il cipollotto e i fiori di zucca, fare cuocere circa 5-7 minuti fino a che le verdure siano tenere ma non sfatte. In una terrina setacciare la farina con il lievito e grattugiare il formaggio, mescolare bene. Aggiungere il mais e mescolare anche questo in modo che si infarini leggermente; tritare anche l'erba cipollina e unirla nella terrina; versare anche le verdure cotte e mescolare di nuovo il tutto. Versare l'olio nel composto e in un'altra terrina versare il latte, la panna e le due uova e sbattere leggermente. Versare ora questo composto in quello con la farina, amalgamare il tutto con un cucchiaino. Preparare lo stampo da plum cake della capacità di 1l rivestendolo con carta forno bagnata sotto acqua corrente e poi strizzata (questo serve a farla aderire meglio allo stampo). Usarla ora ancora umida per coprire lo stampo facendola aderire bene alle pareti. Versate il composto del plumcake e poi spennellare la superficie con del latte, spolverare con i semi di papavero, i pinoli e i semi di sesamo.

Cuocere in forno caldo per 35 minuti; controllare la cottura con uno stecchino. Fare poi raffreddare una decina di minuti nello stampo e poi sformarlo su una gratella o un vassoio così da farlo freddare completamente.

Pollo alla menta

Ingredienti per 4 persone:

- 1 pollo a pezzi
- alcune foglie di menta
- 150 g di cacio cavallo a dadini
- 2 spicchi di spicchio di aglio tritato
- sale
- 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- 1 bicchiere di vino bianco secco

Asciugate bene il pollo e tagliatelo a pezzi.

Ad ogni pezzo fate dei taglietti e riempiteli con le foglie di menta, l'aglio tritato e i

pezzettini di cacio cavallo.

Disponetelo in una teglia unta, salatelo, copritelo con foglie di menta ed il vino. Lasciare cuocere a fiamma bassa coprendo la teglia con un coperchio e girare di tanto in tanto i pezzettini di pollo finché non saranno ben cotti.

Salmone all'erba cipollina

Ingredienti:

- 700g di salmone fresco tagliato a dadini
- 50g di erba cipollina
- una noce di burro
- brodo di pesce q.b.
- 2 bicchieri di vermouth
- 2 bicchieri di panna
- sale e pepe

Preparazione: cuocere per 5 minuti il salmone a dadini in una padella con il burro salando alla fine. In un'altra padella nel frattempo fare andare la panna, il vermouth e due bicchieri di brodo di pesce, facendo ridurre la salsa a fuoco lento finché non si addensa. Aggiustare di sale e pepe. Togliere dal fuoco e tenere in caldo la salsa, unendovi l'erba cipollina e mescolandola con una frusta. Disporre la salsa sul fondo dei piatti, disporvi sopra i dadini di salmone, guarnire con foglie intere di erba cipollina. Servire caldo.

Spezzatino di pollo e melissa

Tagliate il pollo a pezzetti.

Versate mezzo bicchiere d'acqua bollente sulle foglie di melissa e lasciate in infusione 2 ore.

In un tegame scaldare burro e olio, rosolatevi lo spezzatino per 5 minuti.

Nel frattempo, in un recipiente grande in modo che possa contenere tutta la carne, preparate un caramello con lo zucchero appena inumidito.

Lasciate che diventi di un bel marrone dorato, versatevi sopra l'infusione di melissa, aggiungete la salsa di soia e il pollo.

Cuocete a fuoco basso per mezz'ora.

Mescolate e fate addensare il sugo se occorre.

Zurette sa vrente

Ingredienti:

- 1 stomaco di agnello
- 1 cipolla
- Sangue di agnello
- Lardo
- Menta
- Pane
- Formaggio fresco sardo

Mettiamo il lardo in un padellino, soffriggiamolo e teniamolo in caldo. In una bacinella mescoliamo il sangue d'agnello, la cipolla tritata, il pane a pezzetti ed il

lardo soffritto. Mescoliamo, saliamo, uniamo le foglie di menta ed il formaggio a pezzi. Laviamo con cura lo stomaco dell'agnello in acqua e aceto e poi farciamolo con il composto; non riempiamo completamente lo stomaco, per evitare che si apra durante la cottura. Cuciamo l'apertura e mettiamole a bollire in una pentola d'acqua fredda per circa 2 ore. Possiamo servire caldo o in alternativa freddo con sfoglie di pane carasau.

CONTORNI

Caponata di verdure (crespigno)

Ingredienti:

- 1 Kg di verdure selvatiche (ottima la combinazione di crespigno, radicchiella, costolina, silene e borragine), 6 cucchiaini d'olio, 4 spicchi d'aglio, aceto, capperi secondo il gusto, 50 g di acciughe, pangrattato abbrustolito, fettine di limone.

Pulire e lavare accuratamente tutte le erbe. Cuocerle in acqua bollente salata, strizzarle e ripassarle per 10 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 il pangrattato fatto dorare in precedenza e decorare con fettine di limone.

Crespigno al burro

Ingredienti:

- Crespigno, burro, sale.

Pulire e lavare le rosette basali primaverili di crespigno. Lessarle in acqua bollente salata. Scolar le ben bene e ripassarle in padella con una noce di burro. Accompagnare eventualmente a uova sode.

Insalata alla calendula

Ingredienti:

- 250 g di foglie di calendula
- 150 g di pancetta
- 2 fette di pane raffermo
- 30 g di burro
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaio di aceto di vino bianco
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- sale e pepe

Preparazione: lavare spezzettare le foglie di calendula e disporle in una insalatiera. Tagliare la pancetta a dadini soffriggerla a fuoco lento in una pentola antiaderente. Tagliare il pane a dadini e dopo aver eliminato la crosta, aggiungerlo al soffritto insieme allo spicchio d'aglio e al burro. Condire le foglie di calendula con olio, aceto, sale e pepe. Togliere l'aglio dal soffritto e versarlo sulla calendula precedentemente condita, mescolare delicatamente e servire subito.

Insalatina selvatica

Ingredienti e dosi per 4 persone:

- Porro selvatico
- Borraggine
- Raponzolo
- Crescione
- Finocchietto
- Pimpinella
- Mentuccia
- Insalata rucola
- Uova sode
- Succo di limone
- Olio d'oliva extra-vergine
- Sale
- Pepe

Raccogliere le erbe di campo; lavarle, scollarle delicatamente eliminando l'acqua e accomodarle in una insalatiera.

Unire le uova sode a spicchi. Condire con sale, pepe, succo di limone e olio e servire

Pomodori arreganati (origano)

Ingredienti:

- 1 kg e 200g di pomodori tondi grandi
- pangrattato
- 1/2 ciuffo di pimpinella
- 4 cucchiari di olio extravergine d'oliva
- 1 spicchio di aglio grattugiato
- foglie di origano fresco q.b.
- Sale
- Pepe
- 100 g di capperi

Preparazione: lavare i pomodori, asciugarli, dividerli a metà, vuotarli dei semi, sgocciolarli per mezz'ora e salarli. mescolate l'olio, il pangrattato, l'aglio, l'origano o il prezzemolo e, se non si mettono i capperi, un poco di sale. spalmare un poco dell'impasto su ogni mezzo pomodoro, disporli in un ruoto, versare a filetto il resto dell'olio e cuocere in forno già caldo finché il pane sia rosolato, cioè per circa mezz'ora.

Strudel di tarassaco

Ingredienti per 6 persone:

Impasto 1:

- 40 g di burro ammorbidito
- 1 uovo
- 1 dito di latte tiepido
- 250 g di farina
- 1 cucchiaino di sale

Impasto 2:

- 300 g di farina
- 1 bicchiere di acqua tiepida
- 3 cucchiari di olio di semi
- un pizzico di sale

ripieno:

- 300 g di tarassaco
- 60 g di cipolla bianca
- 2 peperoncini freschi piccanti
- ½ limone
- olio extra vergine di oliva
- sale

Preparazione dell' impasto :

In entrambi i casi disponete sulla spianatoia la farina setacciata e il sale a fontana, al centro tutti gli altri ingredienti e lavorate molto bene la pasta, sbattetela sul piano di lavoro e dividetela per poi rimpastarla. Fatene una palla che porrete in luogo tiepido per almeno un'ora coperta. Alcuni la pongono sotto una pentola rovesciata calda. Rimpastate e procedete come detto sopra scegliendo che forma dare.

Il ripieno:

Pulite e lavate bene le foglie di tarassaco, sgocciolatele e buttatele in acqua che bolle, insaporita da una fetta di limone e un cucchiaio d'olio, per 6 minuti; scolate e lasciate intiepidire. Rosolate in padella la cipolla affettata fine con due cucchiari d'olio e i peperoncini tagliati ad anelli e privati dei semi. Unite il tarassaco e cuocete per altri 6-8 minuti quindi togliete dal fuoco e condite con il succo del limone, sale; mescolate e fate raffreddare. Disponete la pasta come avete scelto con il ripieno e cuocete a 180° per 35-40 minuti.

CONDIMENTI E SALSE

Aglio marinato

Ingredienti per 3 vasetti da 150ml:

- 350 ml di aceto bianco
- 8 teste di aglio selvatico
- 3 foglie di alloro
- 3 chiodi di garofano
- 3 bacche di ginepro
- 350 ml di vino bianco
- sale e pepe
- 1 cucchiaino di zucchero



Preparazione: prendere le teste d'aglio e separare tutti gli spicchi, privandoli della buccia esterna. Porre in un tegame l'aceto e il vino bianco unitamente alle spezie, al sale e allo zucchero. Portare gli ingredienti a bollire e poi aggiungere l'aglio. Bollire per 1 minuto. Prendere 3 vasetti sterilizzati da 150 ml, riempirli con gli spicchi di aglio e versarci sopra il composto caldo fino a coprirli completamente (suddividere nei vasetti anche le varie spezie). Tappare i vasetti, capovolgerli per creare il sottovuoto e porli a raffreddare al fresco e al buio. Lasciarli riposare per un mese prima di consumarli.

Aioli all'aglio selvatico

Ingredienti:

- 4 grandi spicchi di aglio selvatico
- 1 cucchiaio di succo di limone filtrato
- 300 ml di olio extravergine di oliva
- pepe bianco macinato
- sale q.b.
- 3 tuorli d'uovo (di cui 1 sodo)

Preparazione: Fare rassodare un uovo e poi prelevarne il tuorlo. Mettere in un mortaio gli spicchi d'aglio sminuzzati e privati del germe interno e pestarli insieme al sale. Porre tutto in un frullatore, aggiungendo i tuorli d'uovo freschi: frullare e aggiungere l'olio a filo fino a quando si formerà una crema densa. A questo punto fermare il frullatore e aggiungere 1 cucchiaio di succo di limone e il tuorlo sodo sbriciolato; riprendere a frullare per qualche secondo, poi salare e pepare ed eventualmente aggiustare di sale (o aggiungere se piace, altro succo di limone). Ecco che la salsa aioli è pronta: porla in una ciotola o barattolo di vetro e conservarla coperta in frigorifero fino al momento di assaporarla per un massimo di sette giorni.

Olio alla menta piperita

Ingredienti:

- 250 g di olio
- 12-15 foglie di menta piperita

Scaldate l'olio a 75-80°C, spegnete e mettete in infusione le foglie di menta piperita. Quando l'olio si sarà raffreddato, filtratelo pressando delicatamente la menta. Per piatti a base di verdura.

Olio da insalata

Ingredienti:

- 250 g di olio
- 8 foglie di origano
- 1 spicchio di aglio fresco
- 2 scorzette di limone non trattato

Procedete come sopra, mettendo in infusione nell'olio scaldato le foglie di basilico, l'aglio fresco e le scorzette di limone non trattato.

Pesto di ortica

Ingredienti:

- 200 g. di foglie di ortiche cotte
- 1 spicchio di aglio
- 10 nocciole tostate
- 1 cucchiaio di mollica di pane tostata
- olio extravergine di oliva q.b.
- sale e pepe.

Preparazione: tostare le nocciole e la mollica, pulire e lavare le ortiche e lessarle senza aggiungere acqua, sgocciolarle e strizzarle. Tritare nel frullatore, o meglio pestate nel mortaio tutti gli ingredienti aggiungendo a filo l'olio fino ad ottenere una salsa relativamente densa. Aggiustare di sale e pepe. Questo pesto potrà essere usato: come ripieno per delle verdure da gratinare, ed è buonissimo per condire la pasta aggiungendo un paio di cucchiari di acqua di cottura.

Salsa rinvigorente

Ingredienti e dosi per 4 persone:

- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 mazzetto di cerfoglio
- 1 mazzetto di basilico
- 1 mazzetto di dragoncello
- 1 mazzetto di pimpinella
- 1 mazzetto di erba cipollina
- 1 scalogno
- 1 acciuga salata
- 20 g di capperi sotto sale
- 4 cucchiari di olio d'oliva extra-vergine
- Aceto di vino bianco
- Sale
- 1 manciata di pepe

Tritare le erbe aromatiche dopo averle lavate e asciugate, quindi lo scalogno, l'acciuga, i capperi.

In una ciotola battere con 1 forchetta l'aceto col sale fino a scioglierlo, unire una manciata di pepe.

Aggiungere l'olio e battere fino ad avere una salsa emulsionata.

Solo al momento di servire unire le erbe aromatiche, la cipolla, l'acciuga, i capperi e amalgamare. Accompagna bene pesce lesso, uova affogate, carni bianche.

DOLCI

Ciambelline alla melissa

Ingredienti per 12 ciambelline:

- 110 g di burro
- 200 g di zucchero
- 2 uova
- 1 pugno di foglie di melissa fresche
- 180 g di farina 00
- 1 cucchiaio di lievito per dolci
- 180 ml di latte
- zucchero a velo per spolverizzare

Innanzitutto mettere in infusione a freddo le foglie di melissa nel latte per una notte. Il giorno dopo, prima di preparare il dolce dare una veloce scaldatura al latte, per aromatizzarlo meglio di melissa e poi filtrare. Dopodiché a latte freddo procedere con la preparazione dell'impasto.

Imburrare ed infarinare la teglia con i 12 stampi da ciambelline. In una ciotola sbattere il burro ammorbidito con lo zucchero fino a renderlo spumoso, unire le uova e continuare a sbattere.

Unire in una ciotola la farina e il lievito in polvere. Unire la farina al composto di burro e uova alternando con il latte alla melissa e continuando a sbattere. Con un cucchiaio versare l'impasto negli stampini. Cercare di riempire gli stampi per 3/4 della loro capacità. Infornare in forno già caldo a 180°C per 30 minuti circa, finché le ciambelline diventino gonfie e ben colorate. Togliere dal forno, aspettare 5 minuti poi sformare e far raffreddare su una gratella. Servire spolverizzando con zucchero a velo.



Ciambelline alla Melissa

Crepes ai fiori di tarassaco

Ingredienti:

- 30 fiori di tarassaco
- 100 g di farina
- 1 bicchiere di latte
- 1 cucchiaino di rhum o grappa
- 2 cucchiaini di zucchero
- 1 pizzico di sale
- 1 noce di burro

Procurarsi una trentina di fiori di tarassaco, liberarli dalle lacinie del calice per utilizzare soltanto i petali gialli. Tritarli grossolanamente con la mezzaluna, impastarli con un poco di burro ammorbidito e salarli leggermente. Mescolare in una ciotola due uova con 100 grammi di farina, 1 bicchiere di latte, 1 cucchiaio di rhum o di grappa, 2 cucchiaini di zucchero, 1 pizzichino di sale e una noce di burro fuso. Far riposare un'ora e poi preparare delle piccole crêpes sottili versando l'impasto a cucchiaiate in un piccolo padellino antiaderente. Distribuire il composto dei fiori sulle crêpes, arrotolarle, disporle su una teglia imburrata e infornarle 10 minuti; servirle cosparse di zucchero.

Frittelle alle viole

Ingredienti:

- violette complete di gambo
- 1 bicchiere di maraschino
- 250 g di farina 00
- 2 uova
- 10 cl di latte
- zucchero quanto basta
- sale e olio extravergine

Raccogliere le violette con il gambo in mazzetti costituiti da una decina di fiori ciascuno legato con uno stelo e lasciarli immersi per un'ora circa in una fondina contenente maraschino emulsionato con zucchero, rigirandoli di tanto in tanto.

Preparare intanto una pastella con la farina, i tuorli, il latte, lo zucchero e l'olio e lasciarla riposare per circa un'ora. Unire delicatamente alla pastella gli albumi montati a neve ben ferma e aggiungere un po' di sale. Sgocciolare i mazzetti e immergerli uno per uno nella pastella. Friggerli in olio ben caldo fino alla doratura. Asciugare su carta assorbente e servirli cosparsi di zucchero al velo

Marmellata di tarassaco

Ingredienti:

- 1 kg di fiori di tarassaco
- 500g di zucchero
- 2 limoni
- 5 chiodi di garofano
- acqua
- 1 bicchierino di grappa

Preparazione: raccogliere, lavare e asciugare i fiori di tarassaco. Farli bollire in una pentola con 2 bicchieri d'acqua, il succo dei limoni e i chiodi di garofano per circa 3/4 d'ora, poi passarli al setaccio, rimetterli nella pentola con lo zucchero e fare addensare prima di togliere dal fuoco. Versare la marmellata ancora bollente nei vasetti puliti, chiuderli e farli bollire in una pentola piena d'acqua per altri 40 minuti. Lasciare raffreddare nella stessa pentola.

Marmellata di viole

Ingredienti:

- 100 g petali di violette
- 300 g di zucchero

Bisogna utilizzare solo i petali molto freschi, scartando le parti verdi e gli stami gialli. Staccate dal calice i petali pesateli e poneteli in un mortaio, pestandoli energicamente in modo da ottenere una pasta. Per ogni etto di petali preparate 300 g di zucchero che andrà versato in una casseruola con mezzo bicchiere di acqua: Mettete sul fuoco e fate cuocere finché si formerà uno sciroppo liquido e chiaro. Unite la pasta di petali di viole, abbassate il fuoco e proseguite la cottura fino a quando otterrete la densità giusta, mescolando e togliendo ogni tanto la pentola dal fornello. Versarla calda in piccoli vasetti pulitissimi, chiudere ermeticamente e conservare al fresco.

Melone alla menta

Ingredienti per 4 persone:

- 1 melone maturo
- 100 g di lamponi
- 2 cucchiaini di sciroppo di menta
- 1 cucchiaino di cointreau
- alcune foglie di menta fresca
- 2 cucchiaini di zucchero

Tagliate via la calotta superiore al melone, eliminate i semi e i filamenti e asportate la polpa con uno scavino rotondo, in modo da ottenere tante palline. Raccogliete le palline di melone in una terrina, spolverizzatele con un cucchiaino di zucchero, spruzzatele con il liquore e lasciatele insaporire per una mezz'ora. Frullate i lamponi con un cucchiaino di zucchero e lo sciroppo di menta. Rimettere le palline di melone nella scorza del melone vuota e guarnite con le foglie di menta; servite con la salsa di lamponi.

Pesche alla menta

Ingredienti per 4 persone:

- 6 pesche a pasta gialla
- 1 bottiglia di vino bianco
- 200 g di zucchero
- una manciata di foglie di menta

Sbucciate le pesche. In una casseruola scaldate il vino con lo zucchero. Quando il vino bolle, immergetevi le pesche e 15 foglie di menta tritata e fate cuocere al minimo per 5 minuti. Fate raffreddare per 12 ore. Servite dopo aver decorato le pesche con foglie di menta fresca.

Violette candite

Ingredienti:

- viole mammole possibilmente appena sbocciate: 50
- acqua: q.b.
- zucchero semolato: q.b.

Lavate le violette e poi fatele asciugare su un panno da cucina. Pesate le violette e poi pesate una eguale quantità di zucchero semolato. Mettete lo zucchero in una padella antiaderente con qualche cucchiaino di acqua e cuocete a fuoco dolce per farlo imbiandire, appena arriva al color oro, spegnete il fuoco e immergete le violette per bene tenendole per i gambi. Mettete le violette caramellate ad asciugare su un piano leggermente unto di olio.

LIQUORI E SCIROPPI

Decotto di Senecione

Ingredienti per 4 persone:

- 30 g di foglie secche di senecio
- 1 litro di acqua

Bollire le foglie nell'acqua per 5 minuti, poi lasciarle in infusione per altri 10 minuti. Utile per curare le infiammazioni di gola

Drink alle erbe (pimpinella)

Ingredienti e dosi per 1 persona:

- 1/2 ciuffo di aneto
- 1/2 ciuffo di prezzemolo
- 1/2 ciuffo di pimpinella
- 4 cucchiaini di succo d'arancia
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 25 cl di latte freddo
- Sale
- Pepe bianco
- 1 punta di zucchero

Per guarnire:

- 1 rametto di prezzemolo

Lavate le erbe e riducetele in pure nel mixer elettrico. Aggiungetevi i succhi di limone e di arancia e il latte. Insaporite con sale e pepe.

A piacere dolcificate con un po' di zucchero e mescolate tutto bene.

Versate in bicchieri alti e servite il frullato cosperso di prezzemolo tritato o guarnito con un rametto.

Liquore mentino

Ingredienti:

- 500 g di alcol
- 15 foglie di menta d'acqua
- 8 g di foglie di timo serpillio
- 500 g di acqua
- 350 g di zucchero

Mettete in infusione nell'alcol le foglie di menta d'acqua ed il timo serpillio, poi filtrate e diluite con lo sciroppo preparato con l'acqua e lo zucchero. Rinfrescante.

Sciropo alla menta

Ingredienti:

- 200 g di acqua
- 200 g di zucchero
- 20 foglie grandi di menta



Portate a bollore l'acqua con lo zucchero, lasciate bollire per circa 10', spegnete e mettete in infusione le foglie di menta con il gambo. Lasciate raffreddare, filtrate pressando le foglie e versate nel contenitore. Perfetto per dolcificare ed aromatizzare le fragole o i frutti di bosco.

