



CONSORZIO DELLA QUARANTINA

associazione per la terra e la cultura rurale

casella postale 40 - ufficio GE/06 - 16149 Genova

tel. 347.9534511 - *posta elettronica:* scrivi@quarantina.it

corso di riconoscimento delle erbe spontanee commestibili

con la guida di **Graziella PICCHI**

in collaborazione con l'az. agr. La Sereta - loc. Sereta di Tegli (AL)

tredecimaggio duemilasette



ricette raccolte da Marco Gallione

SALSA DI ACHILLEA

Ingredienti:

30 foglie di achillea, 1 cucchiaio di senape, 2 cucchiaini di cren grattugiato, 2 tuorli d'uovo, limone, pepe, sale, burro

Preparazione:

Unite in un recipiente il succo di un limone, i tuorli, un cucchiaio di burro e pochissima acqua. Miscelate con una frusta, mentre il misto è sottoposto a cottura lenta,

fino ad ottenere una pasta densa. Aggiungete poi il cren grattugiato, il pepe e le foglioline tritate di achillea. Amalgamate bene. Servire con le uova e il pesce.

CREMA CON FIORI DI BORRAGINE

Ingredienti:

1 manciata di fiori di borragine (solo i petali azzurri), 2 porri, 2 scalogni, 2 patate, 3 zucchine, alcune foglie di sedano verde, 1 tazza di yogurt intero, 2 tazze di latte, sottilette o fontina, trito di erba cipollina, fette di pane tostato

Preparazione:

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

FIORI DI BORRAGINE CANDITI

Ingredienti:

1 manciata di fiori di borragine interi, 1 bianco d'uovo, zucchero

Preparazione:

Montate il bianco d'uovo finché sarà leggermente spumoso; a questo punto, spennellatelo sui petali dei fiori. Ora, immergete i fiori in un contenitore dove avrete preparato un consistente strato di zucchero, e cercate di ricoprirli completamente. Adagiati su una teglia foderata con carta forno, e infornateli a 100° C, lasciando lo sportello aperto finché saranno asciutti.

RAVIOLI DI BORRAGINE

Ingredienti:

200 gr di borragine fresca, 200 gr di ricotta, 200 gr di parmigiano grattugiato, 2 spicchi d'aglio, noce moscata, sale

Preparazione:

Amalgamare il tutto e preparare la sfoglia, dopo di che disporne dentro i mucchietti d'impasto. Avvolgere la sfoglia e con un dito delimitare i mucchietti. Tagliare i ravioli e cuocerli. Servirli spolverati di parmigiano.

BRUSCHETTE E CAMOMILLA

Ingredienti:

Fette di pane integrale, Aglio, Capolini gialli di fiori di camomilla freschi, Olio, sale e pepe

Preparazione:

Vogliamo provare questa insolita variante della bruschetta? La ricetta è tipica di
pagina 2

Cisterna d'Asti. Prendere delle fette di pane integrale, preferibilmente del giorno prima, sfregarle con uno spicchio d'aglio e cospargerle con i capolini gialli dei fiori di camomilla freschi. Disporle allineate sulla piastra del forno rivestita con un foglio d'alluminio leggermente unto d'olio. Distribuire su ognuna un pizzico di sale e uno di pepe macinato al momento e un filo d'olio d'oliva. Scaldare il forno a 200° e mettere a tostare le bruschette per 10 minuti e poi servirle calde. Si possono preparare contemporaneamente vari tipi di bruschette; pane, aglio, pomodoro crudo e basilico; pane, cipolla ad anelli, un velo di burro e fettine di gorgonzola, ecc... Servirle assortite su un vassoio con l'aperitivo o tra gli antipasti.

ERBETTE DI CAMPO E GRANO

Ingredienti:

Erbette tenere di stagione (foglie di tarassaco, fragola, mora, ortiche, parietaria, piantaggine, prezzemolo, viola), due manciate di germogli di frumento, due manciate di fiori blu (boraggine, veronica). Per la salsa: 2 cucchiaini di erba cipollina tritata, 1 cucchiaino di capperi tritati, succo di limone, olio extravergine di oliva, sale, pepe in grani

Preparazione:

Preparate innanzitutto la salsa citronette alle erbe: in una ciotolina mettete una parte di succo di limone, sale e sbattete bene fino a completo scioglimento di quest'ultimo.

Aggiungete due parti d'olio, amalgamate con cura e unite il pepe macinato grossolanamente, i capperi e l'erba cipollina tritati finemente. Lavate e sistemate le erbe in un'insalatiera: aggiungete i germogli interi di frumento, guarnite con giovani fiori di stagione (fiori gialli in boccio di dente di leone o fiori rossi di papavero) e condite con la salsa citronette.

MARINATA AROMATICA PER GRIGLIATA

Ingredienti:

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

Preparazione:

Emulsionate l'olio con l'aceto e un pizzico di sale. Unite alla salsina le bacche di ginepro, l'alloro e il peperoncino sminuzzati. Lasciate riposare la carne nella marinata per circa 30-40 minuti prima di cuocerla alla griglia. Durante la cottura spennellate con il condimento in modo che rimanga morbida.

TAGLIOLINI E LAVANDA

Ingredienti:

1 manciata di lavanda, 3 carciofi, 2 fegatini di coniglio, 4 etti di tagliolini all'uovo, 1/2 dado da brodo, parmigiano grattugiato, olio, sale, pepe

Preparazione:

Pulire 3 carciofi, affettarli sottili e immergerli man mano in una ciotola con acqua acidulata con succo di limone affinché non anneriscano. Far rosolare in olio e burro 2 fegatini di coniglio, salarli e farli cuocere 15 minuti. In una larga padella mettere i carciofi con 3 o 4 cucchiaini d'olio, salarli con mezzo dado sciolto in mezzo bicchiere d'acqua e, a fuoco basso, farli cuocere per 20 minuti. Mettere a bollire l'acqua per la

pasta con il sale. Quando bolle buttarvi 4 etti di tagliolini all'uovo fatti in casa. Una volta cotti scolarli e unirli ai carciofi in padella. Aggiungere i fegatini tritati grossolanamente e far "saltare" a fuoco vivo due minuti. Versare i tagliolini sul vassoio di servizio e cospargere di pepe, poi di parmigiano grattugiato. Distribuire qua e là una manciata di lavanda.

GNOCCHI ALLA MALVA

Ingredienti:

1 Kg di patate, 300 g di foglie tenere di malva e ortiche, 1 manciata di fiori rosa di malva, 1 uovo, 3 etti di farina, 1 spicchio d'aglio, 1 cartoccio di panna da cucina, 1 etto di prosciutto cotto, 1/4 di dado, burro, sale, pepe, parmigiano

Preparazione:

Mettere a bollire abbondante acqua salata e buttarvi 1 Kg di patate lavate, a lessare (con la buccia) per 30 o 40 minuti e poi scolarle. Una volta tiepide sbucciarle e passarle allo schiacciapatate. Lessare, in acqua leggermente salata, 300 grammi di foglie tenere di malva e ortiche, poi scolarle, strizzarle e tritarle finemente o frullarle. Unirle alla purea di patate con un uovo, 300 grammi di farina, sale e pepe. Impastare e preparare gli gnocchi nel modo consueto. A parte sciogliere in un tegamino una noce di burro con uno spicchio di aglio schiacciato, versare un cartoccio di panna da cucina, 1 etto di prosciutto cotto tritato e 1/4 di dado. Far cuocere gli gnocchi e scolarli, condirli con il sugo e cospargere con petali di fiori rosa di malva e parmigiano a scagliette.

MINESTRA DI RISO E MALVA

Ingredienti:

3 etti di fiori e foglie tenere di malva, 1 etto di punte di ortica, 1 etto di germogli di luppolo, 2 etti di riso, 1 porro, 2 patate, 1 litro e mezzo di brodo di pollo (o di dado), olio, burro, parmigiano

Preparazione:

Raccogliere circa 3 etti di fiori e foglie tenere di malva. 1 etto di punte di ortica e 1 etto di germogli di luppolo. Lavare tutto con cura e scolare. Far rosolare con una noce di burro e un cucchiaino d'olio, un porro tagliato a rondelle sottilissime (a piacere anche uno spicchio, tritato, di aglio) facendo attenzione che colorisca appena. Tritare grossolanamente le verdure con la mezzaluna e aggiungerla al soffritto. Versare un litro e mezzo di brodo di pollo (in alternativa brodo di dado). Sbucciare e tagliare a dadini un paio di patate di media grandezza e unirle alla minestra. Far cuocere dolcemente 20 minuti e poi buttare 200 grammi di riso del tipo originario (adatto per minestre). Quando il riso sarà cotto spegnere e aggiungere ancora una noce di burro, abbondante parmigiano grattugiato e, se piace, un tuorlo d'uovo.

BRODO ALLE ERBE

Ingredienti:

Parietaria, polmonaria e malva (a piacere), 1 cipolla, 1 ciuffo di basilico, 2 l. di brodo di carne, sale, crostini

Preparazione:

Pulite accuratamente le erbe e tagliuzzatele finemente. Fate bollire per circa mezz'ora il brodo con la cipolla e il basilico, salando quanto serve. Aggiungete le erbe e lasciate bollire ancora qualche minuto. Servite caldo assieme a crostini di pane.

FOCACCIA RIPIENA ALLE ERBETTE

Ingredienti: Impasto per focacce, 100 g di erbe selvatiche (germogli di luppolo, germogli di rovo, foglie di tarassaco, punte d'ortica ecc.), 10 g di pinoli, un pugno di uva passa, 1 cucchiaino di maggiorana tritata, olio extravergine di oliva, sale

Preparazione:

Lavate bene le erbe, asciugatele aiutandovi con una centrifuga manuale, tritatele piuttosto finemente e fatele stufare in un tegame con poco olio per circa 5 minuti.

Unitevi quindi l'uva passa precedentemente lavata e lasciata rinvenire in poca acqua tiepida, i pinoli, la maggiorana tritata e aggiustate di sale. Dividete l'impasto per focacce in due parti, lavoratele e stendete la più grande sul fondo di una teglia unta d'olio o sul placca del forno. Adagiatevi quindi il ripieno già preparato e ricoprite con il secondo disco di pasta. Chiudete i bordi pressandoli leggermente, ungete d'olio la superficie e bucherellatela con una forchetta prima di riporre in forno caldo (200°C circa) per mezz'ora.

FRITTATA ALLE ORTICHE**Ingredienti:**

200 g di ortiche giovani, 5 uova, 50 g di soppressa di Verona, origano, olio extravergine di oliva, sale.

Preparazione:

Sbollentate le ortiche in acqua salata, quindi strizzatele, sminuzzatele e unitele alle uova sbattute assieme a un pizzico di sale, alla soppressa sbriciolata e a un po' di origano. Cuocete la frittata in un padella unta d'olio.

MINESTRA DI ORTICHE ALLA SCOZZESE**Ingredienti:**

1 kg di foglie novelle di ortica, 1 l. di brodo (anche di dado), 1 tuorlo d'uovo, 1 cucchiaio di fecola di patate (o maizena), 40 g di burro, sale, crostini di pane tostati nel forno o fritti nel burro.

Preparazione:

Muniti di guanti di gomma, staccate le foglie di ortica dai gambi (che vanno gettati via). Lavatele sotto abbondante acqua corrente, scolatele e mettetele in una pentola senza alcuna aggiunta di acqua. Cospargetele leggermente di sale e fatele bollire per 5-6 minuti: scolatele, strizzatele e passatele nel tritatutto. In una casseruola fate sciogliere, a fuoco moderato, il burro, versatevi le ortiche tritate e lasciate insaporire per 15 minuti circa. Sciogliete la fecola di patate (o la maizena) con due cucchiaini di acqua fredda e aggiungetela alle ortiche. Versate quindi nella pentola il brodo caldo tenendone da parte una tazza, assaggiate per controllare se il sale è sufficiente e lasciate cuocere per 10 minuti. Con il brodo tenuto da parte sciogliete in una zuppiera il tuorlo d'uovo e versatevi sopra la minestra ben calda che accompagnerete con crostini di pane.

MACCHERONCINI ALLA PARITARIA

Ingredienti:

200 g di maccheroncini, 100 g di paritaria, 50 g di besciamella, sale, peperoncino rosso in polvere.

Preparazione:

Lessate la paritaria al vapore. A cottura ultimata scolatela, regolatela di sale e frullatela. Ponetela in un tegame posto sul fuoco, quindi amalgamate la besciamella e lasciate restringere un pò il composto. Unite il peperoncino in polvere e condite con questa salsa i maccheroncini scolati ala dente.

MARMELLATA DI PRIMULE

Ingredienti:

350 gr di corolle di primula, 1 Kg di zucchero

Preparazione:

Eliminare con cura tutte le parti verdi dei fiori di primula fino ad ottenere circa 350 grammi di corolle e metterle nel frullatore con 2 cucchiaini di zucchero (oppure pestarli in un mortaio). Se ne otterrà una pasta. In una pentola di acciaio inossidabile o di smalto preparare, con 900 grammi di zucchero e un bicchiere d'acqua, uno sciroppo denso, facendolo bollire finché produrrà grosse bolle. Togliere dal fuoco, unire la pasta ricavata dalle primule e ancora un pugno di corolle intere. Mescolare con cura e rimettere a cuocere, a fuoco bassissimo, per altri 20 minuti (sempre mescolando). Volendo ravvivare il colore giallo, aggiungere alcune gocce di tintura gialla (acquistare in erboristeria) ed infine invasare a caldo.

FIORI DI SAMBUCO FRITTI

Ingredienti:

Fiori di sambuco, uova, farina, olio per friggere, sale

Preparazione:

Preparate uno sbattuto, un pò denso, di uova, sale e acqua. Immergete le ombrelle con fiori non schiusi nelle uova e poi nella farina. Friggete in olio bollente.

MINISTRA DI TARASSACO

Ingredienti:

250 g di foglie di tarassaco, 2 spicchi d'aglio, 2-3 cucchiaini di farina integrale di frumento o di fiocchi d'avena, olio extravergine d'oliva, gomasio, sale.

Pulite con cura le foglie di tarassaco e quindi lavatele. Tagliatele finemente e fatele poi saltare nell'olio per 5 minuti, mescolando con un cucchiaino di legno. Aggiungete gli spicchi d'aglio schiacciati, un litro d'acqua e del sale, lasciando quindi cuocere a fuoco piuttosto moderato per una mezz'ora dopo aver portato a ebollizione e incoperchiato. Aggiungete infine la farina preventivamente tostata a parte o i fiocchi, cuocete per altri 10 minuti e spolverate di gomasio al momento di portare in tavola.

TARASSACO DEL CONTADINO

Ingredienti:

1 zuppiera di tarassaco novello (compresi i boccioli fioriti), 2 fette di pancetta dello spessore di 1 cm circa, 2-3 cucchiaini di aceto, sale, pepe

Preparazione:

Rosolate la pancetta tagliata a dadini in una padella antiaderente a fuoco basso e possibilmente senza aggiungere condimento; quando avrà preso colore profumatela versando nella padella l'aceto, che avrete fatto precedentemente scaldare. Versate questo "antico" condimento sul tarassaco mondato e lavato, regolate di sale e pepe e mescolate accuratamente. Questo piatto, più o meno modificato, compare nella cucina contadina di ogni parte d'Italia. Anche oggi, accompagnato da fette di pane case-reccio, costituisce un ottimo piatto unico.

ZUPPA DI TARASSACO E UOVA

Ingredienti:

600 g di foglie di tarassaco, sale, 4 fette di pane integrale, 4 uova, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva.

Preparazione:

Dopo aver ben pulito e lavato il tarassaco, lessatelo per mezz'ora circa in 1 l e 1/2 d'acqua salata. Nel frattempo fate abbrustolire nel forno le fette di pane. Trascorso il tempo previsto, rompete 1 uovo in ogni piatto, sbattetelo bene con una forchetta, appoggiatevi sopra 1 fetta di pane abbrustolito, condite con 1 cucchiaino d'olio e versate la minestra.

TARASSACO SOTT'OLIO

Ingredienti:

500 gr di boccioli di tarassaco, 1/2 litro di aceto, 2 bicchieri di vino bianco secco, olio, sale grosso

Preparazione:

Raccogliere circa 500 grammi di boccioli di tarassaco teneri e perfettamente sani. Eliminare da ognuno le foglioline del collare; lavarli delicatamente ma con cura e asciugarli bene. Portare ad ebollizione mezzo litro di aceto con due bicchieri di vino bianco secco e due cucchiaini di sale grosso. Buttare i boccioli di tarassaco e lasciarli bollire per 5 minuti. Raccoglierli col mestolo forato, sgocciolarli ben bene e allargarli su un piatto pulito per due ore per farli asciugare. Disponerli ora in piccoli vasetti e ricoprirli completamente con olio d'oliva. Premere delicatamente con la forchetta per far uscire tutta l'aria e, se necessario unire olio, poi chiudere. Un antipasto insolito!

TORTINO D'ERBE SELVATICHE

Ingredienti:

50 g di ricotta fresca, 2 rametti di crescione, 1 mazzetto di erba cipollina, 1 manciata di tarassaco, 1 manciata di silene, 1 manciata di valerianella, 1 manciata di farfaraccio, 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva, timo, sale. Per la pasta sfoglia: 2 cucchiaini di farina semintegrale di frumento, 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva, sale, timo.

Preparazione:

Cominciate con il preparare la pasta sfoglia: impastate velocemente gli ingredienti con un paio di cucchiai d'acqua, lavorate il tutto per 5 minuti e quindi lasciate riposare per 1/4 d'ora, coperto. Stendete poi la pasta sfoglia su un piano infarinato e ricoprite con questa una teglia, pizzicottando i bordi così da formare un cestino in cui potrete poi adagiare il ripieno d'erbe.

Per preparare il ripieno procedete in questo modo: lavate, asciugate e tritate piuttosto finemente tutte le erbe, quindi sbattete in una terrina la ricotta, sino a renderla soffice e morbida. Incorporatevi le erbe tritate, la maggiorana, l'olio e un poco di sale. Infine versatelo nel cestino di pasta e infornate per una mezz'ora circa in forno adeguatamente preriscaldato.

RICETTE DEL MUSEO DI ARCHEOGASTRONOMIA DI MONTEBRUNO

FRITÀ DE OÈGINN-E DE CRAVA (Frittata di foglie di piantaggine)

Nel tradizionale pranzo di Pasqua compariva questa portata che negli ingredienti ha le uova, preziose e bene auguranti, e le "oëginn-e de crava", raccolte tenere nei prati rinverditi dalla primavera.

Preparazione: tagliare finemente le foglie tenere; farle appassire in padella nello strutto (strutto de porco) in cui è stata rosolata cipolla tagliata fine (e aglio, a piacere). A parte sbattere le uova con formaggetta grattugiata, sale e, se è disponibile (e un tempo forse non lo era per questo uso) un poco di bane bagnato nel latte. Aggiungere il tutto in padella e preparare la frittata con il solito procedimento. I sostituzioni delle "oëginn-e" si possono usare foglie di "braghe de cûcco" (primule), "simme de ortiga" (cime tenere di ortica), "simme de viazzu" (cime di vitalba)..

Giuseppina Ferretti

MENESTRA DE ERBE

Minestra di erbe selvatiche, veniva preparata all'inizio della primavera, quando negli orti non c'era ancora la verdura e la campagna si risvegliava offrendo erbe commestibili e teneri germogli.

Preparazione: mettere a bollire nel paiolo in acqua e sale in giusta quantità: patate a tocchetti, un pugno di fagioli borlotti rinvenuti, foglie di "braghe de cûcco" (primula), cime di ortica, cime di "viarbura" (vitalba), foglie di "sennue" (ravizzone); "coste neigre", "bonommo" (le donne conoscono bene queste erbe, ma solo un botanico ne conosce la corretta terminologia,***non tutte le erbe sono necessarie per la preparazione della minestra), "oëginn-e de crava" (piantaggine); insaporire con un pesto fatto di "persa sarvega" (timo) e formaggetta grattugiata. A cottura terminata (quando i fagioli sono teneri) aggiungere tagliatelle fatte con farina di frumento e acqua.

Mirella Ferrari - Emiliana Ferretti