

Riconoscimento
delle erbe
selvatiche
commestibili

Aprile 2010

Gli amici
condividono
ogni cosa.

(Pitagora)

I miei segnalibri - by Venere



di Tole

Antipasti:

INSALATINA FIORITA

PERA con **chenelle** di ricotta- robiola - erba
cipollina

Primi

VELLUTATA DI ERBE MISTE

ORZO CON ASPARAGI (ORZOTTO)

CASARECCE ALLA SENAPE

Secondi

SFORMATINO BICOLORE

POLPETTINE DI ERBE SELVATICHE

Contorni

BORRAGINE E SALVIA SCLAREA IN
PASTELLA

Dolce

PANNA COTTA ALLA MENTA IN
SALSA DI ARANCE




Antipasti:

INSALATINA FIORITA



Foto A. Mari

- # acetosella (*Oxalis corniculata*) - achillea (*Achillea millefolium*) - cicoria (*Cichorium intybus*) - menta (*Mentha arvensis*) - potentilla (*Potentilla adenophylla*) - rucola (*Diplotaxis tenuifolia*) - stridoli (*Silene vulgaris*) - trifoglio (*Trifolium pratense*) - valeriana (*Valeriana edulis*) - veccia (*Vicia sativa*)
- # petali di: borragine (*Borago officinalis*), calendula (*Calendula officinalis*), margherita (*Leucanthemum vulgare*), violetta (*Viola odorata*) 
- # uovo di quaglia

Condire con olio, sale, limone, sesamo, dadini di mela e dadini di pane abbrustolito.

- # aggiungere i petali di fiori e l'uovo a fettine.

PERA con chenelle di ricotta - robiola - erba cipollina (*Allium schoenoprasum*) - sale e pepe.

- # Tagliare la pera a fette rotonde.
- # Lavorare con il mixer ricotta, robiola, erba cipollina, sale e pepe q.b.
- # Formare delle chenelle e adagiarle sulle fette di pera.

Foto A. Mari



Oxalis corniculata

Primi

VELLUTATA DI ERBE MISTE con dadini di pane tostato e parmigiano.



Foto A. Mari

Ingredienti per 4 persone:

Erbe miste: stridoli (*Silene vulgaris*), orecchie di lepre (*Silene dioica*), ortica (*Urtica dioica*) e altre a piacere.

Scalognò (*Allium ascalonicum*)

1 patata media

Brodo vegetale

Olio, sale, peperoncino.

Pulire accuratamente le verdure.

Fare appassire lo scalognò con olio d'oliva aggiungere le erbe, la patata, il brodo vegetale, a metà cottura aggiungere le ortiche precedentemente sbollentate.

Frullare il tutto e aggiungere a piacere burro o panna oppure olio crudo.

Se la vellutata risultasse troppo liquida, potrete aggiungere un po' di burro manipolato, ottenuto amalgamando bene burro con lo stesso quantitativo di farina.

Servire con i dadini di pane o crostini e una spolverata di formaggio grattugiato.



Allium ascalonicum

ORZO CON ASPARAGI (ORZOTTO)



Foto G. Parigi



120 g di Orzo

Asparagi di pineta (*Asparagus tenuifolius*)

2 scalogni

1/2 bicchiere di vino bianco

Brodo vegetale

Olio, parmigiano

Mettere in ammollo l'orzo mezz'ora prima di usarlo.

Fare appassire in un battuto di scalogno con l'olio, gli asparagi tagliati a pezzetti.

Aggiungere l'orzo scolato, bagnarlo con il vino, farlo evaporare e continuare con il brodo vegetale fino a cottura ultimata.

Mantecare con olio crudo e parmigiano.

CASARECCE ALLA SENAPE

2 acciughe

due patate medie

pasta tipo casarecce - 300 g

senape (*Sinapis arvensis*)

Olio e parmigiano

Sbollentare la senape nell'acqua in cui si cuocerà la pasta e tenerla a parte. Tagliare la patata a dadini e metterla nell'acqua di cottura della senape, dopo dieci minuti buttare la pasta.

Nel frattempo in una padella mettere un po' d'olio e i due filetti di acciughe, schiacciarli finchè saranno sciolti. Aggiungere la senape, tritata grossolanamente e saltarla, insieme alla pasta scolata al dente con la patata. Se serve aggiungere un po' di acqua di cottura. Olio crudo e parmigiano.



Secondi

SFORMATINO BICOLORE



Foto G. Parigi



Per uno stampo da plumcake

1 kg di patate

Erbe selvatiche: Ortica (*Urtica dioica*), Crespino (*Berberis vulgaris*), Orecchie di lepre

(*Silene dioica*), Rovo (*Rubus ulmifolius*), Rosolaccio (*Papaver hybridum*), Borragine (*Borago officinalis*) e

Senape (*Sinapis arvensis*)

2 uova

1 cipolla

parmigiano, pane grattugiato

burro sale pepe q.b.

Cuocere le patate e passarle finchè sono ancora calde.

Fare appassire la cipolla con un po' di acqua e olio e metterla in un $\frac{1}{4}$ delle patate passate, aggiungere 1 uovo, parmigiano, sale e pepe.

Nelle restanti patate passate, mettere 1 uovo, sale e pepe, parmigiano, pane grattugiato e le verdure miste, cotte in precedenza e frullate.

Imburrare uno stampo da plumcake, spolverizzato con pane grattugiato, fare un primo strato di composto verde, poi quello bianco alla cipolla e di nuovo quello verde.

Cospargere pane grattugiato e fiocchetti di burro. Infornare per circa 40 o 50 minuti.

Verificare con lo stecchino.

Si può fare anche il giorno prima ed è buono anche freddo.



Sinapis arvensis



POLPETTINE DI ERBE SELVATICHE



Foto A. Mari



Erbe selvatiche: Carota selvatica (*Daucus broteri*), Crespino (*Berberis vulgaris*), Mentuccia (*Calamintha sylvatica*), Orecchie di lepre (*Silene dioica*), Ortica (*Urtica dioica*), Rovo (*Rubus ulmifolius*), Rosolaccio (*Papaver hybridum*), Senape (*Sinapis arvensis*), Sprine (*Lactuca scariola*).

Parmigiano

Olio, sale, pepe q.b.

Fette di pane a cassetta senza crosta

Uova

Farina

Formaggio emmenthal

Pomodori pelati per la salsa

In una terrina, mescolare le erbe finemente tritate, con le uova, il parmigiano, il pane sbriciolato asciutto, sale, pepe, qualche foglia di mentuccia.

Amalgamare bene. Fare delle polpette non troppo grandi e porre al centro di ognuna un dadino di emmenthal.

Infarinare e friggerle in olio non troppo abbondante (riescono bene anche al forno).

Asciugate su carta assorbente. Servirle con una semplice salsa di pomodori pelati, tagliati a pezzettoni e tirati a cottura con un po' di olio.



Calamintha sylvatica



Tontorni

BORRAGINE E SALVIA SCLAREA IN PASTELLA



Foto A. Mari



Foglie di borragine (*Borago officinalis*) e di salvia sclarea (*Salvia sclarea*)
Per la pastella: acqua gassata molto fredda, farina,
una presina di sale e una di zucchero
olio per friggere.

Scegliere foglie carnose e sane; immergerle nella pastella
(ottenuta mescolando gli ingredienti in elenco) e friggerle in olio abbondante.
Ottenuta una doratura omogenea, asciugare su carta assorbente.



Salvia sclarea

Dolce

PANNA COTTA ALLA MENTA IN SALSA DI ARANCE



Foto A. Mari

$\frac{3}{4}$ di latte $\frac{1}{4}$ di panna
due buste di budino royal o altra marca,
menta (*Calamintha sylvatica*)
zucchero a velo alla menta.

Far bollire $\frac{3}{4}$ di latte con un bel pugno di menta, quando è tiepido, filtrarlo e mescolarlo con $\frac{1}{4}$ di panna.

Aggiungere 2 buste di budino royal. Cuocere come indicato nella scatola. Servirlo spolverizzato con zucchero a velo alla menta e salsa all'arancia.

Per la salsa di arancia

3 arance - Sbollentare la buccia di due arance, senza la parte bianca (che è amara), per pochi minuti; asciugarle e tagliarle a julienne.

Mettere sul fuoco, il succo delle tre arance, un po' d'acqua, un cucchiaino di zucchero, un cucchiaino di frutta pek o gelatina, per pochi minuti. Inserire le scorzette e la salsa è pronta.

* *A fine cena è stata servita una Tisana ai frutti di bosco e finocchio.*

A cura del  **Garden Club**
Associazione Ravenna

Questo menù può essere scaricato dal sito - www.gardenclub.it