

LE ERBE E I FRUTTI LE RICETTE

Riccardo Milan



LE ERBE E I FRUTTI LE RICETTE



Riccardo Milan



Editore
Consorzio Pro Loco
Lago d'Orta e Alto Novarese



Programma di cooperazione transfrontaliera Italia-Svizzera 2007-2013

Le opportunità non hanno confini

FESR : Fondo Europeo di Sviluppo Regionale



fondazione
cariplo

Riccardo Milan

anima gourmand



Un po' professore, un po' giornalista e un po' blogger, wine blogger... Così ama definirsi Riccardo Milan che dopo la laurea in lettere, indirizzo storico, Milano Università degli Studi, si è dedicato alla pubblicità, al giornalismo e all'insegnamento.

Da alcuni anni il suo interesse si concentra sulla cultura alimentare, sulla cultura materiale, spaziando dal vino alla cucina, dalle innovazioni alle tradizioni. Ha collaborato e collabora con riviste locali e nazionali, tenuto conferenze, scritto saggi, offerto consulenze su liste vini, ha un suo blog...

Insegna all'Istituto Alberghiero di Stresa, gastronomia all'UNI3 di Gravellona Toce, vini e degustazione all'UNI3 di Omegna, al carcere di Verbania prodotti tipici e tradizioni... come presidente della Pro Loco di Omegna organizza ogni anno un affermato banco di assaggio vini, Sanvino, e varie competizioni gastronomiche.

Le sue letture preferite spaziano da saggi storici a ricettari, da analisi critiche sull'alimentazione contemporanea alle riflessioni su ipotesi futuribili.

Cerca di tenere sempre i piedi per terra e di attenersi alla scienza.

Lottando nel contempo di non farsi sopraffare, e troppo sformare, dal suo appetito gourmand.

LE ERBE E I FRUTTI



Acetosa	30
Atriplice	7
Alloro	17
Aaglio orsino	32
Amarena	36
Aneto	16
Angelica	40
Azzeruola	42
Barba di becco	44
Barba di capra	53
Bardana	25
Bietola	24
Biricoccola	45
Borragine	29
Caco	47
Calendula	39
Carote colorate	10
Castagna	27
Cerfoglio	22
Cicoria selvatica	33
Cicorino	9
Corbezzolo	6
Cotogna	43
Crescione	28
Dragoncello	19
Giuggola	41
Luppolo	31
Malva	11



Melagrana	52
Melissa	54
Menta	35
Mora di gelso	55
Nespola	56
Olivello spinoso	59
Ortica	53
Pastinaca	18
Patata blu	38
Pepe del monaco	48
Pera volpina	51
Pera madernassa	49
Pera martin sec	50
Pesca della vigna	57
Porcellana	26
Primula	46
Rafano	20
Ramolaccio	21
Rapa	37
Robinia	12
Sambuco	58
Scorzoneria	13
Sedano rapa	15
Sorbo	34
Taccola	8
Tarassaco	14
Topinambur	23



LE RICETTE



Antipasti, verdure, contorni e condimenti

Aceto alla corbezzola	6
Atriplice di magro	7
Bagian Rusti	8
Borlotti e cicorino	9
Crudità in pinzimonio	10
Erbe in padella	11
Fiori di robinia in pastella	12
Frittelle di scorzonera	13
Insalata di pasquetta	14
Insalata waldorf astoria	15
Patate all'aneto	16
Piccoli peperoni ripieni	17
Purea di pastinaca	18
Salsa bernaise	19
Salsa al rafano	20
Salsa al ramolaccio	21
Salsa verde al cerfoglio	22
Topinambur fritti	23
Tortino alle erbette	24



Primi piatti

Crema di bardana	25
Gnocchi alla portulaca	26
Gnocchi di castagne all'ossolana	27
Gnocchi di pane e crescione	28
Pansotti alla ligure	29
Risotto all'acetosa	30
Risotto al luppolo	31
Spaghetti all'aglio orsino, olio e peperoncino	32
Zuppa alle erbe di campo	33

Secondi piatti di carne

Arrostito di pollame con contorno di salsa di sorbe	34
Cosciotto di agnello con salsa alla menta	35
Filetto di cervo con amarene	36
Petto d'anatra con rape	37

Secondi piatti di pesce

Filetto di anguilla con patate blu	38
Filetto di branzino alla calendula	39

Dolci, marmellate e conserve

Angelica candita	40
Brodo di giuggiole	41
Conserva di azzeruoli	42
Cotognata	43
Frittelle di barba di becco	44
Marmellata di biricoccole	45
Marmellata di primule	46
Mousse di caco	47
Mousse al pepe del monaco	48
Pere madernassa in gabbia	49
Pere martin sec al vino	50
Pere volpine al vino rosso	51
Sciroppo di granatina	52
Strudel di erbe selvatiche	53

Liquori

Grande chartreuse	54
Grappa ai frutti dimenticati	55
Liquore di nespole	56

Tisane e succhi

Pesche della vigna nel vino	57
Sambucata	58
Sciroppo di olivello spinoso	59

Aceto alla corbezzola



Prendete una manciata di corbezzole poco mature, cinque foglie di alloro, un litro di aceto. Introducete le corbezzole e le foglie di alloro in una bottiglia, versate l'aceto, chiudete bene e riponete in un luogo fresco asciutto e al buio. Con il passare del tempo, le corbezzole diventeranno mature all'interno della bottiglia e diventeranno di un bel colore rosso vivo, molto decorativo. Lasciate riposare per tre settimane prima dell'utilizzo.

La corbezzola, frutto del corbezzolo (*Arbutus unedo*), è chiamata anche "*fragola di mare*" perché somiglia ad una fragola tonda, dai toni più aranciati e dalla superficie rugosa. La pianta, molto rustica, è inoltre tipica della macchia mediterranea a ridosso della costa.

Nota fin dall'antichità, citata da Plinio il Vecchio e da Teofrasto, le si attribuivano poteri magici. Oggi, la corbezzola è presente in Italia soprattutto in Sardegna, Liguria, Toscana e nelle aree a clima temperato, ma è poco conosciuta, se non per il relativo ricercato miele.

Ancor meno apprezzati e consumati i suoi frutti ricchi di vitamina C: una volta giunti a maturazione, ad autunno inoltrato, hanno la polpa gialla, morbida e un po' farinosa, dal bel sapore dolce e delicato con un amabile retrogusto acidulo. Si fanno marmellate, sorbetti, liquori, distillati; aromatizza la grappa e l'aceto.

Atriplice di magro



Questa ricetta è liberamente ispirata ad un'originale ricetta dell'Artusi, gli Spinaci di magro all'uso di Romagna (terra di origine del gastronomo). Siccome l'atriplice rossa è più asprigna ed aromatica degli spinaci, detta ricetta va bilanciata con misura, perché già singolare in sé. Vediamo insieme: cuocete l'atriplice per pochi secondi al microonde (lessandola perde il colore) e mettetela "in umido con un soffritto di olio, aglio, prezzemolo, sale e pepe", lasciandola intera "ed aggraziandola con una presa di zucchero e di alcuni chicchi d'uva secca a cui siano stati tolti gli acini". In mancanza di uva secca, pensare all'uva passa.

L'atriplice rossa (*Atriplex hortensis*) è probabilmente originaria dell'Asia ma è diffusa in diverse forme in tutto il bacino mediterraneo.

Era già coltivata al tempo dei Romani e fu probabilmente sostituita nelle preferenze dagli spinaci, perché più dolci e compatti in cottura.

Le foglie giovani e i germogli vengono tagliati ed utilizzati proprio come gli spinaci: lessati, stufati oppure utilizzati per preparare minestre o ripieni. Possono però essere usate per insaporire le insalate. Va consumata subito dopo la raccolta, perché le foglie appassiscono rapidamente, dopo il raccolto.

Possiede proprietà fitoterapiche: diuretica, lassativa e rinfrescante. Una volta si facevano cataplasmi per curare la gotta o brodi per i sofferenti di stomaco. I semi non vanno consumati. È conosciuta anche come *atriplice degli orti* o *bietolone rosso*, ha inoltre altri nomi volgari, quali *spinacione* e *bietolone*, oltre che *treppico*. Nei Paesi anglosassoni è chiamata anche "*salt bush*" per la sua tolleranza al suolo alcalino.

Bagian rusti



Tradizionale preparazione ossolana, secondo Riccardo De Corato specifica della Val Divedro.

Si utilizza un legume assai poco noto: le taccole o piattoni o "piselli mangiatutto". Si mettono sul fuoco in acqua e burro cotto, sale.

Sono perfetti, quando cominciano ad appiccicarsi al fondo del tegame. In Val Vigezzo, ricorda sempre De Corato, si lessavano e si facevano poi saltare in padella con pezzetti di pancetta.

Un tempo accompagnavano la polenta. Oggi si possono aggiungere alla pasta, con un po' di creatività.



Le taccole somigliano ai piselli ma ne differiscono per il fatto che non si sgusciano e i baccelli si mangiano interi, quando sono teneri.

Mentre in centro Europa sono conosciute ed apprezzate, da noi si consumano solo in alcune località del Nord. In quelle dove i contatti con l'Oltralpe sono più frequenti. Come l'Ossola. Sono coltivate negli orti e si arrampicano come i piselli. Le tipologie sono molte ma non differiscono né per caratteristiche organolettiche né per metodi di consumo. Piuttosto per diversità colturali.

TACCOLA

Borlotti e cicorino



Insalata ricca, abbondante per quattro persone. Piatto unico. Scaldate in una padella un filo di olio con una foglia di alloro, rosolate 50 g di speck tagliato a quadretti e fatevi poi insaporire tre etti di fagioli borlotti lessati. Frullate 20 g di pomodori secchi tritati con circa 100 g di olio e con il composto ottenuto condite i fagioli, lo speck. Tagliate il cicorino, tre etti circa, a striscioline sottili. Servite i fagioli salsati su un letto di cicorino, leggermente salato.

Il cicorino (*Chicorium intybus*) è definito anche "cicoria da taglio" ed è una varietà di cicoria dalle foglie tenere, spatolate, verde scuro, con costa bianca non molto carnosa; è gradevolmente amarognola e si usa tagliare a striscioline sottili ed è deliziosa, tra l'altro, in abbinamento alle uova sode e alle salse a base di acciughe. Il suo vero nome è cicoria spadona o "lingua di cane". Il cicorino ha proprietà depurative, diuretiche, toniche e lassative. Facilita la digestione e la funzione epatica e stimola la secrezione biliare.

CICORINO

Crudità in pinzimonio

Per esaltare la bellezza cromatica delle carote colorate, si può pensare di ridurre al minimo l'intervento del cuoco che in questo caso si limita a scegliere, preparare e presentare.



Per sei persone procuratevi pomodori, carote, finocchi, cipollotti, ravanelli, coste di sedano... quello che preferite. Preparate poi una maionese e mescolatela con qualche cucchiaino di passata di pomodoro, brandy e un pizzico di erba cipollina tritata. In un'altra ciotola mescolate dell'olio extravergine di oliva con un po' di aceto al lampone (o di lamponi, se lo trovate), un trito di erbe aromatiche (prezzemolo, maggiorana e rosmarino), sale e pepe. Servite le verdure tagliate a listarelle, con le due salse. Bel colpo d'occhio.

Selezioni clonali, bellezza inusuale e grande ricchezza di antociani, di betacarotene... le carote colorate: nere, rosse, viola, gialle, bianche stanno piano piano conquistando un loro spazio nel panorama gastronomico europeo. Belle e da vedere e buone da mangiare, si prestano a tutti gli usi pensati per le carte tradizionali.

CAROTA COLORATA

Erbe in padella



Lessate insieme 200 g di foglie fresche di malva, altrettanti spinaci, un mazzetto di ortiche e 150 g di lattuga: in poca acqua salata. Una volta cotte, strizzatele e tritatele grossolanamente e fatele insaporire in padella a fuoco medio con olio e aglio tritato; salate, pepate e servite calde. In alternativa, una volta fredde, conditele con olio, limone e sale.



La malva (*Malva silvestris*) è una pianta di cui non si è mai persa la memoria nella tradizione popolare. Segno del suo continuo consumo. Era usata infatti sia nella farmacopea contadina, per le sue proprietà lassative (sembra che il nome derivi, infatti, dal latino "*mollire alvum*", cioè "ammorbidire il ventre"), sia a tavola: i germogli possono essere cotti come spinaci e le tenere foglie vanno bene in insalata. Alcuni la consumano secca, in infuso, per sfruttare le sue proprietà depurative. Si trova spontanea fino ad alta quota, ma si può anche coltivare.

Fiori di robinia in pastella

I fiori di acacia si consumano anche cotti, nei budini o nelle torte. Ma il meglio lo danno se incorporati in frittelle o fritti in pastella. Ognuno si regoli secondo le proprie abitudini: farina, acqua minerale, birra, vino spumante, sale, olio d'oliva o di semi, zucchero o sale...



Originaria del nord America, la robinia (*Robinia pseudoacacia*) è ormai insediata in tutto il vecchio continente. Pianta infestante e assai adattabile che è nota per il famoso miele di "acacia" o di "robinia"; un po' meno per il legname, da fuoco; ma anche per la bellissima fioritura primaverile: grappoli di piccoli fiori bianchi, abbondanti, profumati e ben frequentati dalle api. I fiori si usavano per fare un vino aromatizzato, macerandoli. Si possono anche mangiare crudi, in insalata. Il loro gusto è delicato, dolciastro. Ricorda i legumi. Attenzione che in natura esiste il maggiociondolo, dai fiori simili ma gialli. Molto tossico.

ROBINIA

Frittelle di scorzonera



Per sei persone circa, pelate sei etti di scorzonera, lessatela e poi riducetela a cubettini.

Tagliate a cubetti anche una fettona di prosciutto cotto da due etti circa. Preparate una pastella lavorando in una ciotola 150 g di farina bianca e un uovo; stemperate l'impasto con 100 g di latte, un pizzico di sale e una punta di bicarbonato. Mescolate nella pastella i dadini di prosciutto e di scorzonera, aggiungendo del parmigiano grattugiato o similare. Quindi, con un cucchiaino, fate friggere il composto in abbondante olio bollente. Sgocciolate le frittelle e servitele ben calde.



Sono oltre cento le radici riconducibili alla scorzonera, la più comune è la scorzonera hispanica. Il nome sembra derivi da un'antica parola spagnola che vuol dire "vipera". Infatti, anticamente, a questa radice si attribuivano poteri contro i morsi terribili delle vipere e un po' ci assomiglia ad un serpente.

È infatti di forma allungata ed è rivestita da una corteccia grigio-marrone con polpa bianca. Il suo sapore è leggermente amarognolo, ma gradevole. Ma forse il suo nome deriva semplicemente dal fatto che ha la buccia scura, la "scorza nera" appunto.

Solitamente viene lessata e condita in insalata, oppure ripassata in padella o ancora fritta. Ottima anche grattugiata e condita con olio e limone. La scorzonera si accompagna molto bene con carni rosse e gustose, come quella di maiale, e si presta bene per interpretazioni originali di preparazioni classiche: risotto, contorni caldi, purè, ripieni di verdure.

SCORZONERA

Insalata di pasquetta



Nella sua forma più semplice, si raccolgono le foglioline tenere di tarassaco e si uniscono le uova sode tagliate a metà: è l'insalata coi "ciapp", ovvero le mezze uova tondeggianti. Le varianti a questo schema base possono essere molteplici. Si può, per esempio, fare una salsa a base di senape, limone, olio, sale e gherigli di noce sminuzzati da aggiungere alle uova e al tarassaco. Le uova sode, poi, possono essere tagliate a spicchi.

Oppure realizzare una vinaigrette con succo d'arancia, olio di noci, sale e pepe. Oppure aggiungere formaggio a dadini... le varianti possono essere tantissime e molti la usano insieme a dell'altra insalata, magari più dolce.



Il tarassaco (*Taraxacum officinale weber*) è l'insalata spontanea più conosciuta, non fosse altro per i suoi fiori gialli ben visibili e per il soffione che tanto fa divertire i bambini. Molto diffusa, non viene quasi mai coltivata e si mangia sia cruda sia cotta, nota per il suo sapore amarognolo.

Di lei si usano anche fiori e radice. Quest'ultima, seccata e macinata, dà vita ad un succedaneo del caffè, il "caffè di cicoria"; mentre i fiori, in boccio, possono essere messi sotto aceto e diventano un'ottima alternativa dei capperi; si possono anche realizzare sciroppi e altre preparazioni con i fiori già aperti.

Pianta dai molti nomi, spesso curiosi: *castracani*, *cicoria asinina*, *dente di cane*, *dente di leone*, *grugno di porco*, *insalata dei porci*, *ingrassaporci*, *pisciacane*, *piscialetto*, *insalata matta*, *insalata delle bisce...*

TARASSACO

Insalata waldorf astoria

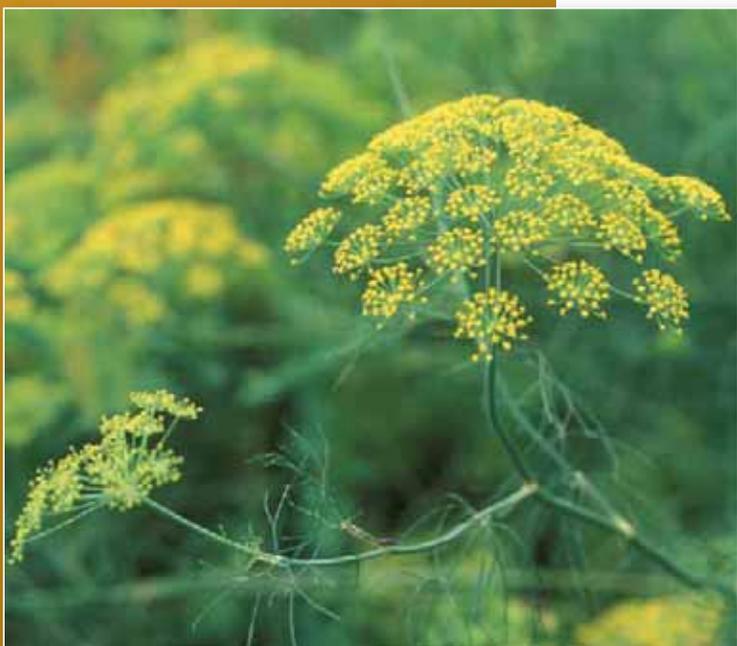


La ricetta più famosa con il sedano rapa è quella di questa insalata particolare che prende il nome di un celebre albergo newyorkese. Ingrediente principale è il sedano rapa in abbinamento alla mela. Pulite e riducete a dadini tre etti circa di sedano rapa, altrettante mele renette. Tuffate la dadolata di sedano in acqua salata in ebollizione, scolate, passate sotto l'acqua fredda ed asciugate. Mettete il tutto con l'analogia dadolata di mele in una terrina, aggiungendo il succo di mezzo limone e poco sale. Lasciate riposare per circa un'ora, poi unite della maionese, quaranta grammi di mandorle, sale e pepe. Rigidate accuratamente e disponete l'insalata in un piatto di servizio. Decorate la superficie con altre mandorle sfilettate e servite in tavola.

Il sedano rapa è una pianta con ciclo biennale, classificata come *Apium graveolans* varietà *Rapaceum*. È un ortaggio particolare, conosciuto e coltivato solo in alcune zone dell'Italia settentrionale. Del sedano rapa si consuma la radice, di colore bianco e di forma a globo. Il sedano rapa, alla pari del sedano, contiene pochissime calorie. Il suo gusto leggermente meno intenso rispetto a quello del sedano lo rende adatto a ricette dove non compare solo come insaporitore, ma come ingrediente principale.

SEDANO RAPPA

Patate con salsa all'aneto



Prendete una patata a commensale, dimensione omogenea e a piacere. Le lavate e le fate cuocere al vapore o a pressione con la buccia. Poi fatele raffreddare e tagliatele a metà. Scavate leggermente il centro. Se sono novelle mantenete la buccia, altrimenti sbucciatele. Intanto avrete sbucciato e grattugiato un cetriolo piccolo, mescolando con un vasetto di yogurt bianco, senza zucchero, tre cucchiari di aneto fresco tritato, sale, mezzo spicchio d'aglio anch'esso tritato. Un cucchiario d'olio per insaporire ulteriormente. Scaldate le patate in forno e poi guarnitele con la salsa a temperatura ambiente. Sono possibili molte varianti: cipollotto, erba cipollina o porro al posto dell'aglio; zucchina al posto del cetriolo.

Assomiglia al finocchio selvatico, ma è raro allo stato spontaneo. L'aneto (*Anethum graveolens*) arriva da lontano e si usa da molto tempo. Molto in voga nella cucina scandinava, ma conosciuto già ai romani che attribuivano ai semi capacità corroboranti. Si utilizzano sia le foglie sia i semi sia i fiori. Si estrae anche l'olio essenziale. Questi ultimi secchi e conservati in vetro. Gli usi sono molteplici: diuretici, antinfiammatori, digestivi... In cucina viene usato sia accostato ad uova, pesci grassi, molluschi e patate; nella cucina italiana, nelle insalate, nelle marinate, nelle minestre, sulla carne alla griglia. I semi sono ideali per aromatizzare le conserve di verdura e l'aceto, facendoli macerare per venti giorni e poi filtrando.

ANETO

Piccoli peperoni ripieni



Lavate ed asciugate quattro peperoni piccoli, uno per commensale. Tagliate la calotta superiore che conserverete. Puliteli internamente, semi e filamenti bianchi. Bucherellate i peperoni con una forchetta e fateli cuocere in forno a 200° finché non saranno morbidi. Lasciateli intiepidire e privateli della buccia. Tritate finemente la polpa di due melanzane (circa 130 grammi in totale), uno scalogno o meno, uno spicchio d'aglio e del prezzemolo. Aggiungete la scorza di un piccolo limone grattugiata. Tritate finemente un etto di polpa di agnello e mescolatela con gli altri ingredienti. Salate e pepate. Farcite i piccoli peperoni e chiudeteli con la calotta, ungeteli con l'olio, posate accanto a ciascuno una foglia di alloro e avvolgeteli singolarmente nell'alluminio. Cuocete in forno a 160° per circa 15 minuti.

L'alloro (*Laurus nobilis*) è una pianta spontanea o coltivata, usata sia in cucina sia nella medicina popolare: il decotto di foglie si usava per le affezioni gastriche; con le bacche mature e seccate, cotte nella birra, si otteneva una bevanda diuretica. Molto apprezzati i pediluvi e i cataplasmi contro i reumatismi. L'olio estratto dalle foglie e dalle bacche, unito a grasso, serviva e serve per unzioni contro i dolori articolari.

Le foglie si trovano tutto l'anno e si usano fresche. Possono però essere essicate all'ombra, mentre le bacche (settembre - novembre) al sole o in forno a fuoco moderato. Si conservano entrambi in vasi di vetro al riparo dal calore e dall'umidità. L'aggettivo "*nobilis*" perché un tempo veniva usato per incoronare eroi e poeti; oggi, i laureati.

*"Tra i materassi logori e le ceste
v'erano stampe di persone egregie;
incoronate dalle frondi regie"*
(Guido Gozzano).

ALLORO

Purea di pastinaca



Per 4 persone. Trovare mezzo chilo di pastinache, 30 grammi di burro, sale qb, due decilitri di latte. Pelate le pastinache con il pelapatate e tagliarle a dadini regolari. In una casseruola fondere metà del burro e rosolarvi la dadolata di pastinaca. Coprire con acqua fredda e portare ad ebollizione. Salare e far sobbollire a pentola coperta per circa mezz'ora. A cottura ultimata le pastinache dovranno risultare tenere. Levare dal fuoco, eliminare circa metà dell'acqua e schiacciare le pastinache con uno schiacciapatate direttamente nella pentola. Porre nuovamente al fuoco, unire la crema di latte e regolare di sale prima di servire ben caldo.

Della pastinaca ne senti parlare solo se sei un originale: un appassionato gourmet, un viaggiatore curioso, un cultore di storia antica o medievale...

Puoi assaggiarla, poi, solo se sai dove procurartela.

Sì, perché la pastinaca è una radice pallida, simile alla carota ma bianca, che, insieme alla scorzonera (amara, però) e alla rapa bianca, rappresenta una delle tante verdure nascoste della cucina italiana.

E pensare che era nota fin dai tempi dei romani, citata da Bonvesin de la Riva fra le meraviglie gastronomiche della Milano medievale (1288).

A determinarne la scomparsa fu l'avvento della patata.

Ed ora se ne sente ancora parlare e si ricomincia a commercialarla e vendere in virtù della globalizzazione.

La pastinaca, infatti, non è mai scomparsa dalla gastronomia d'Oltralpe e i cuochi creativi anglosassoni, quelli televisivi, la usano molto, facendone pubblicità planetaria. Come si usa? Come la carota e come la patata. Va bene in insalata, tagliata sottile (è delicata), ma si può stufare, bollire, passare in padella. Va bene nelle minestre e coi risotti... e chissà cos'altro.

Il suo sapore varia dal prezzemolo alla carota; un po' dolce e un po' fresca...

La salsa bernaise



Grazie al suo aromatico sapore che ricorda menta e prezzemolo in veste piccantina, serve per confezionare la famosa salsa bernaise.

Ingredienti: 200 ml vino bianco, 200 ml aceto, 4 cucchiari scalogno tritato, 20 g dragoncello fresco tritato, 10 g cerfoglio, 5 g pepe macinato fresco, 1 pizzico sale, 6 tuorli, 500 g burro ammorbidito.

Preparazione: per preparare la salsa, si farà ridurre sul fuoco il vino, l'aceto, lo scalogno, il dragoncello, il cerfoglio, il pepe ed il sale. Fatto raffreddare il composto, si uniranno i tuorli e il burro a pezzetti e si rimetterà su fuoco a fiamma bassa, meglio se a bagnomaria, finendo di montare la salsa mescolando delicatamente. Infine si filtra e, dopo aver aggiustato di sale e pepe, si aggiungono, a freddo, altre foglioline di dragoncello finemente tritate.

Il dragoncello (*Artemisia dracunculus*) è una pianta erbacea coltivata, chiamata anche *erba serpentaria*, con foglioline esili ed oblunghe piuttosto piccanti. Si distingue fra un dragoncello tedesco e dragoncello francese o piemontese.

Viene usato in cucina per aromatizzare salse e piatti di carne, cacciagione, pesce, insalate, formaggi... anche se il misterioso *Cuoco Piemontese Perfezionato* a Parigi (1766) raccomanda "poco di menta e di serpentaria perché sono troppo forti". Si può usare come elemento decorativo per piatti freddi di carne, uova, pesci, ecc.

Ma il suo uso più famoso è certo quello nella salsa bernaise, gloria della cucina d'Oltralpe e assai buona. Ricordiamo inoltre che il dragoncello è una pianta aromatica nota fin dai tempi degli antichi greci che gli attribuivano ogni virtù: digestivo e stimolante. Si può conservare a secco o nell'aceto.

Salsa al rafano



Fa la sua apparizione nelle cucine d'Oltralpe, dove è tradizione familiare ma anche prodotto industriale. Infatti fa capolino, già pronta nei supermercati, anche del Nord Est italico. Può essere in versione più o meno delicata, aggiungendo pane, panna, maionese, yogurt...
Stiamo parlando della Salsa al Rafano, detta anche *Cren* (dal nome tedesco).
Una versione delicata è la seguente. Mettete a bagno in poco aceto alcune fette di pancarré prive di crosta, sminuzzatele.
Montate 350 g di panna da cucina, aggiungetevi il pancarré sminuzzato, un poco di aceto, il rafano grattugiato finemente (questa è l'operazione più difficile, fa piangere) a piacere, una piccola mela grattugiata e alcune gocce di succo di limone.
A propria discrezione: un pizzico di zucchero, sale, pepe...

Il Rafano (*Armoracia rusticana*) è una pianta perenne di cui si utilizza soprattutto la radice a fittone, fresca per la preparazione di salse. A volte, le foglie in insalata. Specie originaria dell'Europa orientale, in Italia è coltivata specie in Trentino-Alto Adige ma si trova inselvaticata nei luoghi umidi, vicino alle case e agli orti. I fiori sono bianchi. Le radici devono essere subito pulite, lavate ed utilizzate perchè perdono rapidamente freschezza e compattezza.
La radice di rafano è utilizzata per la preparazione di una famiglia di salse, più o meno aggressive per piccantezza, adatte a condire carni, pesce e verdure. Molto apprezzata in accompagnamento a selvaggina, carni rosse, bolliti...

Salsa al ramolaccio



I Ramolacci, detti anche "*radici d'inverno*" per distinguerli dai ravanelli "*radici d'estate*", hanno però un utilizzo simile in cucina: grattugiati, a fette per accompagnare carni saporite. Si può anche utilizzare per fare la *Salsa Escoffier*. Tritate un mazzetto di cerfoglio e prezzemolo, mescolate al ramolaccio tritato e a maionese. Si usa in particolare per riempire tartine di pasta frolla salata ed è da completare con uova sode tagliate a metà e guarnite, volendo con foglioline di menta.



I Ramolacci (*Raphanus sativus*) sono poco conosciuti ed apprezzati in Italia, molto di più nell'Europa Centrale, dove il clima è più adatto. Sono comunque abbastanza diffuse le tipologie del Ramolaccio Nero, a forma di trottola, dolce a polpa bianca; e del Ramolaccio Bianco, detto "*Birra di Monaco*", molto apprezzato per il suo sapore aromatico.

Nella farmacopea popolare è indicato quale rimedio della medicina popolare contro la tosse, ottenuto facendolo macerare con il miele.

RAMOLACCIO

Salsa verde che i francesi chiamano *Sauce ravigote*



Il padre della moderna cucina italiana, *Pellegrino Artusi*, ci dà una ricetta classica, per una salsa fredda ottima per accompagnare carni, arricchire un panino, legare coi formaggi.

“Questa salsa merita di far parte della cucina italiana -dice Artusi- perché si presta bene a condire il pesce lesso, le uova affogate ed altre simili cose.

Si compone di prezzemolo, basilico, cerfoglio, pimpinella, detta anche salvestrella, di qualche foglia di sedano, di due o tre scalogni e, in mancanza di questi, una cipollina. Poi un'acciuga o due se sono piccole, e capperi indolciti.

Tritate ogni cosa ben fine, oppure pestatela e passatela.

Indi mettetela in una salsiera con un rosso d'uovo crudo, conditela con olio, aceto, sale e pepe; mescolatela bene e servitela.

Io la compongo con grammi 20 di capperi, il rosso dell'uovo e tutto il resto a discrezione”.

Il cerfoglio (*Anthriscus cerefolium*) è una pianta erbacea annuale.

È alta mediamente 40-70 cm e le sue foglie sono piuttosto piccole e di colore verde chiaro.

I fiori del cerfoglio sono bianchi, mentre i frutti sono lunghi mediamente 1 cm e di forma ovale.

In cucina le foglie del cerfoglio sono utilizzate per aromatizzare diverse pietanze, come alternativa al prezzemolo. Conosciuto fin dall'epoca romana, il cerfoglio può essere coltivato sia in vaso che in terra. È facile anche trovarlo allo stato selvatico in tutta Europa.

Si consuma fresco può essere aggiunto a zuppe, minestre, carni bianche (pollo, coniglio) e uova.

Si accompagna bene anche a legumi come fagioli, fave e piselli.



CERFOGLIO

Topinambur fritti in pastella



Pelate mezzo chilo di topinambur e man mano metteteli in acqua fredda e limone. Poi sbattete in una ciotola tre uova con sale, pepe e un mezzo spicchio d'aglio tritato con foglioline di prezzemolo. Scolate i topinambur, asciugateli e tagliateli a julienne (tipo filetti), quindi uniteli al composto. Mettete in padella, con poco olio caldo il composto, raccogliendolo a cucchiariate. Friggete queste frittelle per pochi minuti per parte, poi fatele sgocciolare su carta assorbente. Servite ben calde.



Prima ne senti parlare appresso la *bagna cauda*, poi li intravedi in qualche ristorante di qualità, infine te li trovi al mercato, persi in qualche bancarella specializzata... li compri, cerchi in giro delle ricette e poi li usi e li scopri.

Sono i **topinambur**. Una radice che è arrivata in Piemonte dal Nord America (post Colombo, dunque) e ha questo simpatico nome, mentre in latino suona come *Helianthus tuberosus*. Va consumato fresco, perché mal si conserva una volta colto, mentre si conserva bene sottoterra. Ha poche calorie e un sapore più delicato, rispetto alla patata.

Contiene *inulina*, una fibra solubile, che aiuta ad abbassare la glicemia. Il suo fiore è giallo, una margheritona che ricorda un po' anche il girasole, per la sua altezza, fino a tre metri. Si può consumare, come si consuma la patata: bollito, fritto, in purea. In più anche crudo.

Dal sapore più delicato.

TOPINAMBUR

Tortino alle erbette



La bietola è conosciuta fin dall'antichità e ancora oggi una delle verdure orticole più diffuse. Base di molti piatti tipici, la proponiamo qui come ingrediente di una ricetta adatta come antipasto freddo o caldo. Per il tortino, procuratevi due etti di erbette, un etto di ricotta, un cucchiaio di formaggio pecorino o caprino grattugiato (saporito a piacere), maggiorana e noce moscata. Pulite e lavate le erbette, cuocetele a vapore; eliminate l'acqua e tritatele finissime. In una ciotola lavorate la ricotta con un mestolo fino ad ottenere una crema; aggiungete le bietole, un pizzico di noce moscata, un pizzico di maggiorana e il pecorino. Mescolate bene, aggiustate di sale, disponete in una teglia piccola ed infornate a 180° per 40 minuti.

La bietola o bieta (*Beta vulgaris*) è una varietà di *barbabetola* da orto che si trova anche in natura. Quest'ultima è del tutto simile alla bietola coltivata, anche se le foglie appaiono più strette e lunghe, molto lucide, con le venature più chiare. Anche nell'orto è però diversa: si divide in bietola *da coste* e bietola *da foglie*. Diverse tra loro per la forma delle foglie: la prima ha un cespo di foglie verde scuro, con un picciolo bianco carnoso molto sviluppato in lunghezza ed in larghezza, nervature molto pronunciate che chiamiamo coste (esistono varietà con coste rosse o verdi). La bietola da foglie o erbetta, ha piccioli molto più ridotti, e la parte prevalente è la foglia, di un verde brillante, che si consuma come gli spinaci. La bietola da coste, deve invece essere cotta separando le coste dalle foglie, poiché i tempi di cottura sono molto differenti: meno per le foglie che per le coste. Si mangia lessata o cotta al vapore, nelle minestre e minestrone, negli sformati, nelle frittelle.

Crema di bardana con prosciutto e salvia croccanti



Le radici di bardana possono essere consumate alla stregua delle patate e delle carote, come contorno di piatti importanti. Il loro sapore ricorda il topinambur. In questo caso, sono la base di una crema. Raschiate leggermente otto etti di radice di bardana ed eliminate la pellicina marrone, tagliatela poi a dadini e mettetela in una ciotola d'acqua acidulata.

Mettete un cucchiaio di olio d'oliva in una grande pentola su fuoco medio. Aggiungete una cipolla grande, un sedano ed una carota tritati finemente e cuocete finché il tutto diventa morbido e leggermente dorato. Unite due spicchi d'aglio e tre cucchiai di salvia, tritati; un pezzo di dado vegetale (o altro a scelta) e cuocete per un minuto.

Scolate la bardana e mettetela nella pentola insieme alle patate e al brodo; fatela sobbollire finché la bardana è tenera. Poi riducete con un frullatore la zuppa in crema, filtratela. Fate cuocere in padella con burro ed olio

delle foglie di salvia, finché sono croccanti e profumate. Scolatele su carta assorbente. Poi mettetle in padella delle fette lunghe di prosciutto crudo e cuocetelo finché non è croccante. Scolatele e sminuzzatele. Incorporate 250 ml di panna alla zuppa e scaldatela a fuoco basso. Insaporite a piacere e servitela guarnendola con un po' di prosciutto e qualche foglia di salvia frita. Pane croccante.

La bardana (*Arctium lappa*) è nota da sempre nella cura dell'acne.

Le radici, seccate, erano un succedaneo del caffè. I germogli si consumano lessati, come asparagi, o in insalata o passati in padella. Le foglie possono essere cotte o consumate crude, in insalata.

Il fusto, privo della scorza esterna si cucina come i cardi.

L'appellativo latino di questa pianta è curioso: "*che afferra come un orso*". Forse perché il fiore ha dei tenaci aculei. Una particolarità che si ritrova anche in alcuni soprannomi locali; "*tiracavei*", "*spungiarat*".

Gnocchi alla portulaca



Raccogliete circa quattro etti di portulaca (o porcellana), togliendo le foglie dallo stelo. Gli steli potrete metterli in conserva, sott'olio. Passate in padella le foglie di portulaca, con un filo d'olio e lasciate cuocere per cinque minuti. Scolate bene e passate al frullatore o al passaverdure, raccogliendo la polpa. Aggiungete, in un recipiente capace, due etti di patate lesse, la porcellana ed insaporite di sale, amalgamate il tutto con un uovo e due etti circa di farina bianca fino ad ottenere un impasto omogeneo.

Formate dei bastoncini e tagliate poi a tocchetti. Avrete intanto fatto bollire una pentola d'acqua salata ed aggiungete gli gnocchi quando bolle. Raccoglieteli quando vengono a galla. Condite a piacere.

La portulaca o porcellana (*Portulaca oleracea*) è un'erba spontanea ma anche coltivata che arrivò dall'Asia ai tempi dei romani. Pianta annuale, glabra, con fusti carnosì, ramosi, spesso arrossati, cavi all'interno e foglie spatolate, carnosette.

Da molti è ritenuta un'ottima verdura rinfrescante, depurativa e diuretica. Si consuma sia cruda che cotta: in insalata; lessata e condita oppure fritta impastellata, saltata in padella, come gli spinaci.

Si aggiunge anche alle minestre e agli stufati, sfruttando la sua consistenza mucillaginosa addensante. In alcune tradizioni gastronomiche le foglie si conservano sottaceto per poi impiegarle, al pari dei capperi, come contorno o antipasto. Analogamente, i suoi rametti più carnosì, tagliati a pezzettini, si conservano in salamoia.

Gnocchi di castagne all'ossolana



Forse la più famosa ricetta dell'Ossola. Non molto antica ma sentita tale. Tante le varianti. Questa è una.

Per sei persone, prendete 200 g di farina bianca e sei etti di patate lessate e poi schiacciate; 100 g di castagne bollite e a loro volta schiacciate (in alternativa un etto e mezzo di farina di castagne), due tuorli d'uovo, olio, sale, noce moscata e pepe. Fate gli gnocchi. Una volta cotti, li potete condire a piacere. Di solito, con burro caldo, salvia saltata e dadolata di formaggio.



Detto l' "*albero del pane*", il castagno ha costituito per secoli un importante risorsa per le popolazioni alpine: il legno serviva per il riscaldamento e come legno d'opera; le foglie erano lettieri nelle stalle e riempivano i rustici materassi contadini; i frutti erano raccolti con attenzione, perché integravano la ciclica scarsità di cereali.

Le castagne erano conservate secche, affumicate o rese in farina. Venivano raccolte con un sistema particolare: i ricci caduti venivano raggruppati e ricoperti di foglie.

Al caldo si sviluppava un processo di fermentazione che conferiva alla castagna particolare morbidezza. Si consumavano fresche, in minestra o bollite in acqua o latte.

CASTAGNA

Gnocchi di pane e crescione



Per sei persone: mescolate circa un etto e mezzo di mollica di pane, con un decilitro circa di latte, due uova. Lasciate riposare per mezzora.

Pulite il crescione, lessatelo per cinque minuti e poi scolatelo e tritatelo. Poi amalgamatelo al composto latte-mollica-uova, aggiungendo un paio di cucchiari di farina, due di grana, sale e pepe. Preparate un brodo a piacere. Modellate sei grossi gnocchi, inserendovi in ognuno un dado di fontina o simile. Lessateli in acqua bollente salata per 3 o 4 minuti, poi tuffateli nel brodo caldo e servitene uno per commensale nella fondina con il brodo.

Il crescione (*Nasturtium officinalis*) è utilizzata in cucina come erba aromatica, caratterizzata da un sapore acido, molto pungente. Anche l'odore è caratteristico, dolciastro. I romani consideravano il crescione un alimento afrodisiaco, in grado di trasmettere al corpo benessere. La stessa reputazione la conservò fino al 1800.

Si raccoglie generalmente da maggio a giugno, cioè nel periodo di fioritura: si utilizzano sia le foglie che i fiori. È usato di solito per aromatizzare burri, formaggio, pureè. Il crescione può essere preparato sia cotto (lesso) sia crudo (in insalata) e viene spesso impiegato per decorare le pietanze. Con il termine crescione si indicano però diverse varietà di piante: il Crescione d'acqua *Nasturtium officinale*: cresce sulle sponde dei ruscelli; il Crescione dei prati *Cardamine pratensis*; il Crescione inglese *Lepidium sativum*: chiamato anche agretto. Il termine "Nasturtium" significa "che fa storcere il naso", in relazione al sapore acido del crescione.

CRESCIONE

Pansotti alla ligure



Raccogliete circa sette etti fra borragine ed altre erbe e verdure (spinaci, ortiche, erbette), pulitele e poi fatele lessare in poca acqua salata.

Scolatele e strizzatele e mescolate con due uova, 120 g di ricotta e mezzo spicchio di aglio tritato fine. Salate e unite il parmigiano reggiano grattugiato, circa 50 g, amalgamate bene. A parte lavorate la farina (350 g circa) con tre uova, un mezzo bicchiere di vino bianco e un po' di sale. Tirate una sfoglia sottile e tagliatela a quadrotti di circa cinque cm di lato.

Un cucchiaino di ripieno al centro e chiudete a triangolo. Preparate la salsa: sgusciate le noci, immergete i gherigli in acqua bollente e pelateli. Frullateli con la mollica di un panino ammorbidita nel latte

ed un mezzo spicchio d'aglio. Delicatamente, incorporatevi dell'olio extravergine di oliva ed eventualmente del parmigiano, fino ad ottenere la giusta consistenza. Lessate i pansotti e conditeli con la salsa di noci.

La borragine (*Borragine officinalis*) si consumava perché "dava coraggio", "sosteneva il cuore". Curioso. In realtà si consumava da sempre e un po' ovunque anche perché è comune dalle pianure fino alle alte quote. Si consumano le foglie e il fusto freschi. Le foglie, che ricordano il cetriolo, in insalata; altrimenti cotti come gli spinaci.

I fiori si possono consumare freschi, in infusione di aceto, oppure canditi. In versione secca la borragine si presta per tisane e cataplasmi.

BORRAGINE

Risotto all'acetosa



Per un risotto si devono calcolare dai 50 ai 70 grammi di riso a testa, in relazione al condimento e all'appetito dei commensali. Sconsiglierebbero, comunque, i cento grammi canonici. Recuperate due manciate di acetosa, brodo delicato, parmigiano grattugiato non troppo stagionato, burro, olio extravergine, sale e pepe a piacere. Soffriggete in un poco d'olio l'acetosa lavata e tritata finemente. Unite il riso, fatelo insaporire e cuocete aggiungendo il brodo caldo un po' per volta. Regolate di sale e di pepe. Qualche minuto dalla fine della cottura, spegnete il fuoco e mantecate con burro e parmigiano. Mettete il coperchio e lasciate riposare per un paio di minuti, prima di servire.

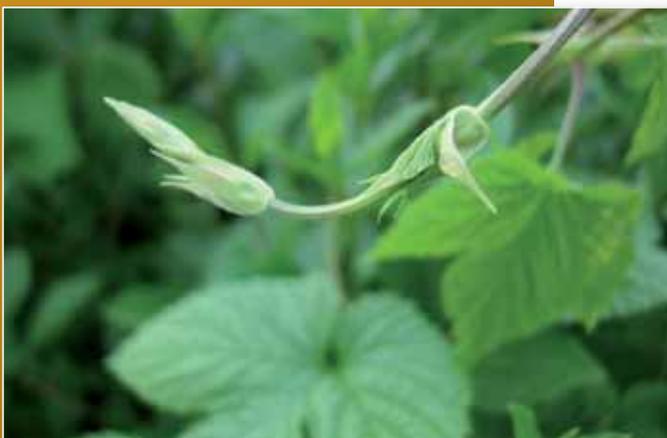
Il nome scientifico è *Rumex acetosa*, detta anche *erba brusca*, e *Rumex acetosella* o *acetosa minore*. È un'erba perenne rustica, che si può seminare ma è piuttosto comune nei prati di tutta la penisola italiana, le cui foglie

coriacee emanano odore erbaceo e hanno sapore acidulo. Il fusto dell'acetosa è eretto, ramificato, di colore rossastro e supera sempre il mezzo metro d'altezza; quello dell'acetosa minore invece si innalza al più per una trentina di centimetri. Le foglie di questa erba sono disposte alternativamente lungo lo stelo e hanno forma oblunga di lancia; le superiori sono più strette delle inferiori. Esse hanno un odore caratteristico e un sapore decisamente acidulo che, più lieve a primavera, si intensifica poi con l'avanzare delle stagioni.

Le foglie dell'acetosa possono venire mangiate come fossero spinaci, cioè dopo averle lessate, oppure possono venire aggiunte alle minestre. Le foglie tenere possono anche venir mangiate crude in insalata. Un altro utilizzo dell'acetosa consiste nel preparare salse e ripieni adatti in particolare al pollame e al pesce. Si può ricavare dalle foglie una bevanda dissetante, simile alla limonata.

ACETOSA

Risotto al luppolo



Attenzione al grado di amarezza che ha il luppolo: poco può essere una piacevole novità; troppo, no. Per quattro persone: sminuzzate finemente una mezza cipolla e fatela imbiondire in una pentola con olio e burro, oppure del lardo. Prima avrete lavato bene una manciata di germogli di luppolo e li avrete poi tagliati a pezzetti. Aggiungeteli al soffritto. Mettete il riso, fate brillare con un bicchiere abbondante di birra bionda stile pilsner ed aggiungete poi del brodo di verdura. Continuate a bagnare fino alla completa cottura, regolando di sale e pepe. Poco prima della cottura, spegnete il fuoco, mantecate a piacere, con del formaggio tipo grana. Lasciate coperto per un paio di minuti e servite.

Il luppolo (*Humulus lupulus*) è assai noto perché aromatizza la birra. Per questo scopo si usano particolari tipologie di luppolo coltivato. Quello selvatico si trova un po' ovunque ed è adatto per essere consumato fresco, i germogli e i giovani getti, nelle insalate, nelle minestre e nelle frittate; oppure cotto. Infine, secco, per tisane contro l'ansia e l'insonnia o come cataplasma contro i reumatismi.

Si può conservare, dopo averlo fatto seccare in luogo ombroso ed areato, in recipienti di vetro, lontano dalla luce.

LUPPOLO

Spaghetti all'aglio orsino, olio e peperoncino



L'aglio orsino (*Allium ursinum*) si presta assai bene come sostituto dell'aglio in commercio: più delicato ed aromatico al palato è però assai profumato. Mettete a cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata e nel frattempo fate scaldare l'olio in una padella. Quando sarà caldo aggiungete l'aglio schiacciato, il peperoncino privato dei semi interni e tritato, poi mescolate il tutto per qualche minuto a fuoco dolce, finché l'aglio non si sarà imbrunito e infine spegnete il fuoco. Scolate per bene gli spaghetti quando saranno al dente e saltateli per 30 secondi nella padella con l'olio e il peperoncino e mescolate bene per rendere il tutto omogeneo. Servite i vostri spaghetti aglio, olio e peperoncino ben caldi.

È l'aglio selvatico più conosciuto, lo si trova nelle aree di confine fra boschi e prati. In suoli umidi. Le foglie sono ottime aggiunte all'insalata a cui conferiscono una nota piccante. Se cotte, però, perdono in parte la loro intensità e si prestano per torte salate, minestre, frittate...

AGLIO ORSINO

Zuppa alle erbe di campo



Pulite e preparate circa 800 g di erbe selvatiche (tarassaco, cicoria selvatica, crescione e bardana) e scottatele per alcuni minuti in acqua bollente salata; poi scolatele, strizzatele e tritatele grossolanamente. Intanto avrete pulito circa 400 g di zucca, tagliandola poi a pezzettini (al posto della zucca, si possono usare delle patate).

Preparate un battuto con cipolla, carota, sedano ed odori (timo, maggiorana, nepitella, basilico) e ponetelo in un capace tegame insieme ad un bicchiere di olio. Quando il tutto sarà ben imbiondito, unite le verdure e la zucca. Bagnate con brodo bollente, regolate di sale e di pepe e continuate la cottura a fuoco basso. Al momento di servire, strofinate con aglio delle fette di pane casereccio e mettetele poi ad abbrustolire fino a farle diventare croccanti. Quindi disponetele una per piatto fondo. Portate a tavola la zuppa calda e versate. Pepe fresco ed olio a piacere.



La cicoria selvatica (*Cichorium intybus*) è la progenitrice dell'ampia famiglia delle cicorie, sia selvatiche sia coltivate.

Il suo uso è attestato fin dalla più remota antichità e la sua diffusione assai ampia, come dimostrano anche i tanti appellativi con cui viene chiamata: *cicurvedda, mazzocchi, rugni, zicoria...*

Ha fusto rigido e peloso, alto da trenta centimetri ad un metro, che contiene un lattice biancastro; fiori celesti vivo, ma talora bianchi o rosa; foglie inferiori profondamente dentellate e quelle superiori allungate, lanceolate.

In cucina si consumano le foglie fresche. Le foglie e le radici secche si usano invece per tisane depurative, digestive, toniche.

Arrosto di pollame con contorno di salsa di sorbe



Per l'arrosto potete scegliere fra una faraona, un pollo o un tacchino... Pollame in generale. Dopo la scelta procedete alla cottura come siete soliti fare. A parte preparate la salsa di sorbe che servirà da completamento al piatto. Schiacciate le sorbe mature ed unite un poco di sale, mettete in poca acqua e fate cuocere per una decina di minuti. Snocciate e passate al setaccio. Poi aggiungete un pizzico di zucchero e rimettete sul fuoco per farlo rassodare. Servitela calda.



In alcune zone di Italia si dice ancora "tenera e dolce come una sorba matura", ma sono in pochi a conoscere questo frutto. Eppure un tempo la sorba (*Sorbus domestica*) era molto comune tra pastori e contadini. Marmellate, liquori, frutta per l'inverno: dalle sue bacche si ricavano tanti prodotti.

Già i Romani apprezzavano la tenerezza e la dolcezza della sorba, soprattutto nella preparazione di fermentati. Si raccoglie acerba e come i cachi si fa maturare, affinché il sapore da aspro diventi gradevole e dolce. Si consuma così, mano a mano che la maturazione procede, ma si fanno salse dolci o salate, decotti, dolci al cucchiaino, gelatine; aromatizza la grappa, se ne ricavano bevande leggermente alcoliche, si distilla.

Cosciotto di agnello con salsa alla menta



Mettete in una pentola grande dell'acqua, una cipolla, del prezzemolo, una carota, il gambo di un sedano, un po' di sale grosso, un chiodo di garofano e il cosciotto di agnello. Portate il tutto ad ebollizione e poi lasciate che cuocia il tutto a fuoco lento.

Mezz'ora prima di servire, preparate la salsa alla menta: lavate circa un 50 g di menta, sgocciolatela su un canovaccio e lasciatela asciugare. Tritatela e mettetela in una ciotola con un bicchiere di aceto di vino bianco, mezzo bicchiere di acqua e due cucchiari di zucchero a velo. Cuocete a fuoco lentissimo, continuando a mescolare per amalgamare.

Tenete la salsa al caldo e poi servitela a parte con il cosciotto.



Le varie specie di menta hanno vari nomi popolari: la *acquatica* è detta "*bianca*"; la *crepata*, "*crispa*"; la *forte*, "*piperita*"...

È una pianta spontanea ma viene coltivata, soprattutto la "piperita". Si consumano i fiori e le foglie. Molto usata nella farmacopea tradizionale. Ottima anche nella gastronomia. Si può infatti usare per aromatizzare salse, insalate, frittate, piatti di carne e di pesce, verdure cotte, ripieni... cocktail, bevande fredde calde, gelati, liquori, dolci e confetture.

Filetto di cervo con amarene



Per quattro persone: salate e pepate un filetto di cervo di circa quattro etti, mettendolo a rosolare in una teglia da forno alta. Infornate a 180° per circa 25 minuti. Togliete dal forno e fatelo riposare per cinque minuti. Mettete sul fuoco aggiungendo un bicchiere di vino rosso, alcune bacche di ginepro, due foglie di alloro e un rametto di rosmarino. Fate cuocere facendo asciugare il vino. Bagnate poi con un bicchiere d'acqua e cuocete per una decina di minuti. Filtrate il sugo ed aggiungete un vasetto di amarene, fate cuocere per un minuto. Se liquida, addensate la salsa con un poco di farina. Tagliate e servite con la salsa.

Ciliegie acide, amarene e visciole (*Prunus cerarus*) sono i nomi di tre frutti poco usati o conosciuti solo in alcune aree del Paese.

La loro caratteristica è una nota acido-amarognola che li rende poco amati per un consumo fresco, comune. Sono invece adatti per realizzare delle marmellate, delle salse per carni o pesci, dei fermentati dolci (famoso è in centro Italia il "vino" di visciole).

La famiglia è assai vasta, dalla storia antica e dall'origine misteriosa: Caucaso? Longobardi? Arabi?



AMARENA

Petto d'anatra rosato con arancia e rape



Le rape appartengono di diritto alla tradizione popolare della cucina italiana. Presenza costante di zuppe e di minestre, sono state in gran parte sostituite dalle patate: più saporite e redditizie. Inoltre oggi si consuma di più la parte arborea. Ma sono ancora attestate e possono essere utilizzate in modo creativo ed inusuale come in questo caso. Preparazione. Pulire sei etti di rape e tagliarle a spicchi. Farle glassare in una pentola con coperchio con 20 g di zucchero, 20 g di burro e poco brodo. Pelare a vivo cinque arance e ricavarne degli spicchi senza la pellicina bianca. Conservare a parte il succo. Rosolare a fuoco forte un chilo e mezzo di petto d'anatra, dopo averlo salato e pepato. Cuocerlo fino a quando risulterà rosato all'interno. Bagnare con il succo di arancia e con del vino rosso. Scaloppare il petto di anatra e servirlo guarnendo il piatto con le rape e i filetti di arancia.

Una leggenda del *Lago d'Orta* parla di rape. Sì, proprio di rape che secondo una versione sarebbero state tirate dai "paganeggianti" abitanti di Omegna su San Giulio, reo di volere il loro aiuto per arrivare all'Isola. San Giulio li "maledisse" e per punizione le rape non sarebbero cresciute più. Un'altra versione, invece, vede gli omegnesi accogliere il Santo a sassate ed essere poi puniti con una terra che avrebbe dato "solo" rape. Questa versione, sia pure fantasiosa, coincide con le testimonianze storiche che riportano come la povera cucina di Omegna usasse molto le rape, fresche o secche, per cucinare soprattutto minestre o zuppe a base di pane, patate e rape. Per conservarle, le rape, tagliate e a fette sottili, venivano infilate ad una corda come una collana e poi fatte seccare. Duravano tutto l'inverno. Oggi sono usate poco, sia fresche sia secche, ma nuove varietà possono rinnovare il gusto e la bellezza dei piatti.

Filetto di anguilla con schiacciata di patate blu e crema di porri



Le patate blu, dette anche viola o violette, sono una relativa novità nel panorama gastronomico italiano. Si tratta infatti di particolari tipologie sempre più coltivate ed usate. Non differiscono da una patata "normale", compatta, ma danno ai piatti inconsueti, originali, sorprendenti note di colore.

Cuocete mezzo chilo di patate blu al vapore, con la pelle.

Pelatele e schiacciatele con lo schiacciapatate. Pulite due etti e mezzo di porri e tagliateli a rondelle. Fateli rosolare con poco olio di oliva e bagnateli con del brodo. Salate e pepate i porri.

Fate cuocere per circa venti minuti e poi frullate fino a ottenere una salsa cremosa e vellutata.

Tagliate a tocchetti il filetto di anguilla (circa sette etti) e passateli nella farina.

Friggeteli in abbondante olio caldo. Fate scolare l'anguilla su un panno di carta assorbente e poi componete il piatto con la schiacciata di patate e la crema di porri.

Le patate arrivarono sul Lago d'Orta ad inizio Ottocento e piano piano sostituirono gli analoghi prodotti già in uso: primi fra tutti le rape. Sapore più netto, maggiore resa in campo... la patata vinse ma non rivoluzionò la cucina. Il suo consumo, infatti, copì usi e modalità di consumo preesistenti.

La versione fritta, oggi la più nota, è un successo recente che si contendono statunitensi e francesi.

Se in Francia fu *Auguste Parmantier* ad asaltarne le qualità gastronomiche, in Piemonte è d'obbligo ricordare la figura di *Giovanni Virginio Vincenzo* che si rovinò patrimonio e salute per spingere il loro consumo.



PATATA BLU

Filetto di branzino alla calendula



Per quattro persone: sbucciate un etto di patate ed altrettanto sedano rapa e bolliteli in acqua salata. Una volta cotti, scolate e passate al passaverdura.

Correggete di sale e di olio.

Dividete quattro etti di filetti di branzino in otto parti uguali, senza togliere la pelle.

Salateli e passateli nei petali di calendula (circa 40 g).

Scaldare un filo d'olio in una padella antiaderente, insaporite con il timo e dorate il branzino da ambo i lati.

Disponete sui piatti la purea di patate e sedano rapa, poi i filetti ed infine pepate, salate, decorate e guarnite a piacere.

La calendula (*Calendula officinalis*) è largamente coltivata come pianta ornamentale, per i suoi fiori giallo-arancio che si aprono al mattino, chiudendosi la sera.

Per il consumo umano si può usare tutta la parte a vista: fiori, foglie e fusto. I fiori si possono mettere sotto aceto, quando sono in boccia.

Con le foglie e il fusto, seccati, si fanno tisane per attivare la secrezione biliare. Una volta, si facevano impacchi antisettici, antinfiammatori e cicatrizzanti.

Idrata la pelle.



CALENDULA

Angelica candita



Pulite dei fusti di angelica e tagliateli a pezzi di circa 10 cm di lunghezza. Buttateli in acqua bollente e fateli cuocere per mezzora. Scolateli, lasciando l'acqua sul fuoco. Privateli dei filamenti e rimetteteli in pentola. Finché non saranno teneri.

Verso la completa cottura, unite all'acqua una manciata di sale grosso. Pochi minuti e poi scolate, passate l'angelica sotto l'acqua fredda e fate scolare. Intanto avrete preparato uno sciroppo con acqua e tanto zucchero quanta è l'angelica, immergeteci i fusti e fate sobbollire per una mezzora, poi versate il tutto in una ciotola e fate riposare per un giorno. Togliete l'angelica dallo sciroppo e mettetela in una ciotola, fate bollire lo sciroppo e lo versate sui fusti. Lasciate riposare per un altro giorno e ripetete questa operazione tre volte.

Infine scolate e disponete sopra una placca da forno, cospargendoli di zucchero. Fate asciugare a 100°, girandoli. Metteteli in vasi di vetro e ricoprite con lo sciroppo di cottura. Ottima guarnizione per dolci e gelati. Può essere consumata da sola, come dolce.

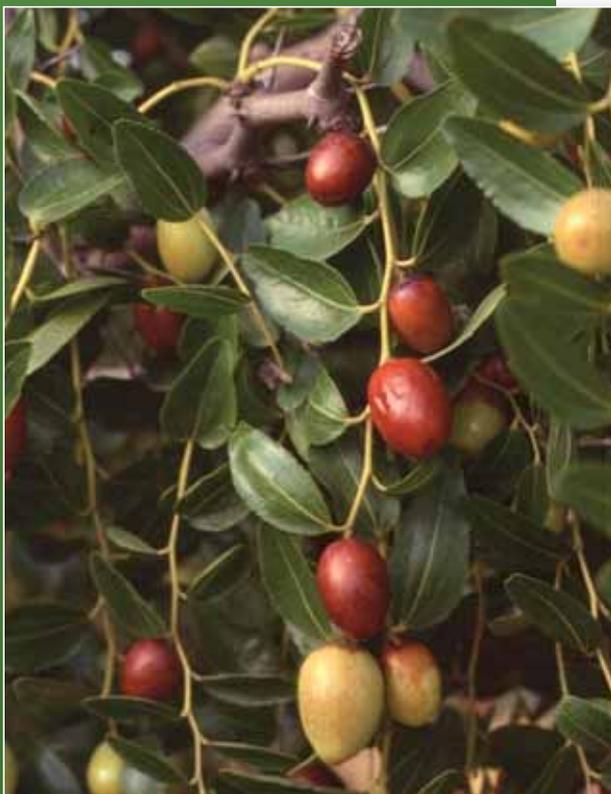
L'angelica (*Archangelica*) cresce spontanea ma si può coltivare. Si usa da sempre sia come rimedio medico sia come insalata.

Si possono usare i fusti, le radici, le foglie e i semi: i fusti giovani in insalata; le foglie crude o cotte, in insalata; i semi e le radici nella preparazione di liquori, amari e digestivi.

Le proprietà tonificanti e distensive dell'angelica la rendono ideale per un bagno antistress o tonificante.

ANGELICA

Il brodo di giuggiole



Non esiste una sola ricetta. Come è logico. Se non avete voglia di cercare, potete provare questa. Ingredienti: un chilo di giuggiole, un chilo di zucchero, due grappoli di uva dolce, due bicchieri di vino bianco, due mele cotogne, la buccia grattugiata di un limone, acqua. Preparazione. In un tegame mettete le giuggiole lavate e copritele con l'acqua; poi aggiungete l'uva e lo zucchero. Cuocete per un'ora a fuoco basso, mescolando ogni tanto con un cucchiaino di legno. Aggiungete le mele prive di buccia e tagliate sottili. Alzate la fiamma e fate evaporare il vino. Quando si sta gelificando il tutto, aggiungete la buccia grattugiata. Passate il tutto in un colino ed invasate a caldo.



Il giuggiolo (*Ziziphus zizyphus*) è un frutto oggi raro, ma una volta molto comune. Lo dimostra la sua familiarità nella lingua italiana. È un piccolo frutto ovale, di colore che può andare dal verde al bruno-rossastro, con polpa bianca inizialmente asprigna che diventa molto dolce a maturazione. Varie le pezzature: dall'oliva alla piccola mela. Molto comune, fin dall'epoca romana, oggi è conosciuto solo in alcune zone d'Italia e presso privati. Fin dal suo arrivo dall'Asia, venne usato anche per tante preparazioni e trasformazioni, fra cui un apprezzato "vino". Oggi si consuma sia fresco sia appassito (la giuggiola, infatti, è deliziosa quando diventa avvizzita e color ruggine) e in questa fase viene spesso associato al dattero, di cui ricorda non solo l'aspetto ma anche il sapore. Poi, si possono preparare marmellate, sciroppi, canditi e bevande più o meno liquorose.

Conserva di azzeruoli

(Pellegrino Artusi)



Le azzeruole... in alcuni paesi chiamassero *pomi reali*... ve ne sono delle rosse e delle bianche. Per la conserva preferite le bianche e scegliete le più grosse e le più mature, cioè quelle che hanno perduto il colore verdastro.

Azzeruole, chilogrammi 1.
Zucchero bianco, grammi 800.
Acqua, decilitri 7.
Gettate le azzeruole nell'acqua bollente col loro gambo attaccato, fatele bollire per dieci minuti e, ancora calde, con la punta di un temperino levate loro i noccioli dalla parte del fiore e se qualcuna si sforma rassettatela con le dita e sbucciatele senza levare il gambo. Sciogliete lo zucchero nei 7 decilitri di acqua, può servire anche quella dove hanno bollito, versateci le azzeruole e quando lo sciroppo, preso col mestolo, comincia a dar cenno di cadere a gocce levatele col loro liquido e conservatele in vasi. Restano come candite e sono molto buone.

Le azzeruole (*Crataegus azarolus*) sono un tipo di frutta rara che matura verso la fine di settembre. Gran parte dei botanici ritiene che questa specie sia originaria dell'Asia Minore. In Italia s'incontra a volte in forma del tutto spontanea. Si presenta come un alberello di non più di quattro metri d'altezza, con una chioma espansa, irregolare, non molto densa e un tronco dritto o un po' sinuoso, non di rado più simile ad un cespuglio. Il frutto è una "mela" rossa o bianca, più piccola nelle piante selvatiche. Sono molto gustose, dolci ed acidule: ricordano il sapore delle nespole e vanno consumate fresche. Si usano per fare confetture, marmellate e gelatine, insalate e macedonie di frutta; si utilizzano in pasticceria e si conservano sotto spirito e grappa.

AZZERUOLA

Cotognata



Sbucciate circa due chili di cotogne e tagliatele a pezzi; fate cuocere in poca acqua. Passate in un passino a fori piccoli e cuocete di nuovo, aggiungendo lo zucchero. Quando il composto diventa gelatinoso, aggiungete un pizzico di cannella e, se vi garba, un trito di cedro candito.

La cotogna (*Cydonia oblonga*) è un bel frutto morbido, profumato e colorato. Nasconde però durezza di polpa, asprezza di sapore, astringenza al palato... La sua contraddizione, lo fece diventare presso i greci il frutto simbolo dell'amore, in mano a Venere.



Nel medioevo si attribuivano al frutto doti medicinali e benauguranti: favoriva la nascita di figli "industriosi", regolava l'intestino, calmava la tosse. Oggi si sa che è ricco di vitamine, fibre e tannini, con tutti i pregi che tali sostanze hanno per la salute umana. Molte le varietà coltivate in Italia, per lo più da privati, ma unico il loro destino culinario: cotte per farne marmellate, da sole o con altri frutti (sono ricche, infatti, di pectina, addensante); cotte per farne salse da carne; cotte nel mosto per farne salse tipiche d'autunno; cotte per farne poi crostate e dolci vari. Una volta molto comune, è oggi frutto raro e poco usato.

Frittelle di barba di becco



Prendete mezzo chilo di radici di barba di becco, un limone, un uovo, un cucchiaino di farina, un cucchiaino di vino bianco secco, olio.

Sale e pepe.

Raschiate le radici e mettetele a bagno in acqua fredda acidulata con il succo di limone. Intanto fate bollire dell'acqua salata e lessate le radici. Scolatele e fatele intiepidire; poi tagliatele in pezzi da cinque centimetri.

Preparate una pastella fluida con uovo, farina e vino bianco.

Poca acqua. Regolate di sale e di pepe e immergete i pezzi di barba di becco. Mettete sul fuoco una padella con abbondante olio e friggetevi le radici impastellate. Fatele dorare, scolate e mettete su carta assorbente.

Servite spolverizzando con zucchero a velo.

La barba di becco (*Tragopogon pratensis*) si trova allo stato selvatico, ma si può coltivare.

Si consumano sia le radici sia le foglie e giovani germogli. Le radici si conservano tagliate a rondelle, secche. Le foglie ed i germogli si consumano in insalata, ricordano il sapore della cicoria e dell'indivia ma più dolciastro. I germogli ricordano gli asparagi. Oppure, nelle minestre e nelle frittate. Le radici, bollite. Con un sapore che oscilla dalla carota a sapori inconsueti.

Il nome deriva dal fatto che ha delle setole che fanno pensare alla barba di un caprone. Tale particolarità viene evidenziata sia dal nome scientifico (*tragos* = caprone e *pogon* = barba) sia dalla sua traduzione in italiano (*becco* = caprone, dal germanico "*bikk*").

Marmellata di biricoccole



Le biricoccole erano utilizzate dalle nostre nonne per preparare una marmellata lievemente asprigna, considerata tuttavia tra le migliori per confetture, tortelli dolci di pasta frolla e ottime crostate. La ricetta? Dopo avere tolto i semi, si pesava la polpa con la pelle. Quindi si aggiungeva una quantità di zucchero quasi uguale al peso della polpa. Il tutto veniva fatto macerare per una notte. L'indomani, si faceva cuocere a fuoco moderato finchè la marmellata aveva raggiunto la densità desiderata.



Biricocco, susincocco, susino nero, susincocco, susino del Papa e il più conosciuto Biricoccolo (*Prunus x dasycarpa*)...

Più che un frutto, una cantilena da bambini. Invece esiste da secoli e deriva da un incrocio naturale tra l'albicocco e il susino.

Veniva messa a dimora fino a qualche decennio fa all'inizio dei filari o in mezzo alle viti in alternativa all'olmo, al pesco o al ciliegio.

Produce frutti pelosi, di colore rosso nella parte esposta ai raggi del sole e giallo nella parte in ombra, con la buccia lievemente vellutata al tatto. La polpa rossa-arancione è succosa, ha il sapore della susina, ma l'aroma dell'albicocca: dolce all'esterno, leggermente acidulo attorno al seme.

BIRICOCCOLA

Marmellata di primule



Raccogliete circa un etto di petali di primule. Lavateli delicatamente in acqua fredda e fateli asciugare su un telo. Poi pestateli in un mortaio, fino ad ottenere un composto omogeneo. Mettete tre etti di zucchero in un tegame, con poca acqua e fatelo sciogliere lentamente a fiamma bassa, fino ad ottenere uno sciroppo chiaro e non caramellato. Via dal fuoco, incorporate l'impasto di primula e mescolate delicatamente con un cucchiaino di legno. Rimettete sul fuoco. Lasciate e poi togliete e così via, più volte, fino ad ottenere un composto ben amalgamato. Mettete la marmellata ancora calda nei vasetti scaldati a bagnomaria, lasciate raffreddare e sterilizzate.

Le primule (*Veris*) sono una famiglia di piante ornamentali, anche coltivate, che comprende circa cinquecento specie. Moltissime sono le utilizzazioni gastronomiche: le foglie tenere sono ottime in insalata e cotte; possono essere unite alle zuppe o alle minestre oppure lessate.

I fiori servono per decorare insalate, dolci e macedonie.

I fiori essiccati danno un tè dal sapore speciale e privo di teina. Possono essere utilizzati anche per profumare bevande, vini e liquori, Chi è capace li può, infine, anche candire. Nella farmacopea tradizionale si attribuiva alla primula la capacità di attenuare la balbuzie, ma anche molto altro.

Mousse di caco



Mettete a bagno in abbondante acqua fredda due fogli di colla di pesce, fino a che si sia ammorbidita. Fate bollire 30 dl di acqua in un tegame con lo zucchero, togliete dal fuoco ed aggiungete la colla di pesce. Frullate 250 g di cachi con un cucchiaino di succo di limone ed aggiungete allo sciroppo preparato. Lasciate raffreddare ed addensare. Montate a neve della panna ed unitela al composto. Mettete in un contenitore (o più) e lasciate nel frigo per alcune ore.

Tutto l'autunno sul Lago d'Orta viene colorato dai frutti del caco, albero originario della Cina che ben si è adattato al clima fresco del nord Piemonte.

Arrivato in Italia nel 1870, anno in cui fu piantato nel Giardino dei Boboli di Firenze, si è poi diffuso in tutto il Paese.



Nonostante sia una pianta facile da coltivare, resistente, il suo utilizzo si sta via via perdendo ed è facile vedere un po' ovunque piante cariche di frutti che nessuno raccoglie. Il caco fornisce un'ottima fonte di vitamine e calorie: si raccoglie acerbo e si fa ammezzire, per farlo diventare dolce e mangiabile. Esistono diverse tipologie di caco: piccolissime, di media dimensione, dalla polpa più o meno corposa; da mangiarsi subito o dopo, da usare come esca per gli uccelli. In Oriente si usa seccare il caco per conservarlo. Da noi ha un uso stagionale oppure si trasforma in marmellata; si usa per far salse dolci; più raramente agrodolce per piatti di carne e formaggi.

CACO

Mousse al cocco, salsa al cioccolato e pepe del monaco



Ingredienti (per dieci persone):
latte 1,25 dl, polpa di noce di
cocco 80 g, cocco disidratato 90 g,
Malibù 30 g, quattro fogli di
gelatina, panna 3 dl, cacao amaro
50 g, zucchero 200 g e pepe del
monaco 5 g.

Montate la panna. Mettete i
fogli di gelatina in acqua fredda.
Fate bollire il latte (dl 7,5) con
lo zucchero (g 100) e il cocco
disidratato. Quando il latte bolle,
togliete dal fuoco e aggiungervi la
polpa di cocco grattugiata, il Malibu
(rum al cocco) e i fogli di gelatina
ben strizzati. Lasciate raffreddare.
Quando inizia a rapprendersi,
incorporate delicatamente la panna
montata. Riempite gli appositi
stampi e riponete in frigorifero.
Con il restante latte, lo zucchero
rimasto e il cacao realizzate una
salsa al cioccolato, mettendo in
infusione anche il pepe. Una volta
cotta filtrate il tutto e lasciate
raffreddare. Disponete la mousse
sul piatto, salsate con la salsa al
cioccolato e pepe. Decorate a
piacere.



Il pepe del monaco non è un pepe,
ma la bacca di una pianta che cresce
spontaneamente in tutt'Italia, ma si
può coltivare perché usata in cucina
e nella farmacopea.

La pianta si chiama agnocasto
(*Vitex agnus casta*) e la sua bacca
non è piccante come il pepe, ricorda
piuttosto la menta piperita.
Viene chiamato "pepe del monaco"
sia per la somiglianza sia perché
se ne ricavava una bevanda che
avrebbe dovuto tenere a bada
gli appetiti sessuali dei monaci,
i quali -se volevano- ne potevano
fare ampio uso.

Pere madernassa in gabbia



Setacciate la farina e mescolatela con un pizzico di sale, 60 g di burro tagliato a pezzetti e quattro cucchiariate d'acqua. Lavorate l'impasto, formate una palla che lascerete riposare un'ora. Preparate uno sciroppo: fate cuocere 125 g di zucchero con nove cucchiari di acqua. Con il matterello stendete la pasta a forma di rettangolo e spalmatevi sopra 60 g di burro. Ripiegate in due e fate riposare dieci minuti ancora. Sbucciate sei pere e mettetele a cuocere per dieci minuti nello sciroppo, insieme a due cucchiari di confettura di albicocche, un po' di cognac e marsala. Stendete ancora la pasta e ritagliate 6 dischi grandi abbastanza per deporvi sopra le pere. Con gli avanzi della pasta ritagliate delle striscioline che metterete intorno alle pere come una gabbia. Infornate e fatele cuocere venti minuti a fuoco moderato. Sistematele su un piatto di portata e ricopritele con lo sciroppo.

Di Pera Madernassa si parla dal 1927, grazie ad un congresso nazionale di frutticoltori. La pianta madre era nata molto prima in un appezzamento della Cascina Gavello della Borgata Madernassa, tra i paesi di Guarene e di Castagnito. Il proprietario ne apprezzò subito la bontà dei frutti e la propagò sovrainnestandola. Ben presto i pregi della varietà furono conosciuti dai vicini che la moltiplicarono nei loro poderi e di qui si diffuse in tutto il territorio dell'albese.

In un primo momento la varietà fu conosciuta con il nome di *Gavello* e solo in seguito venne indicata con il nome di *Madernassa*: si può stabilire con relativa approssimazione anche la sua data di nascita, se si pensa che la pianta madre fu abbattuta nel 1914 ed aveva circa 130 anni. Sembra derivi da incrocio naturale della cultivar *Martin Sec* con il selvatico.

Pere martin sec al vino



Lavate delle pere Martin Sec e disponetele in una casseruola, cospargendole con dello zucchero, aggiungete poi un pezzetto di cannella in canna, chiodi di garofano e buccia di limone o di arancia.

Versate un litro di vino rosso giovane e profumato, cuocete con recipiente coperto.

Fate asciugare e servite con il fondo di cottura filtrato.

Conosciuta fin dal 1500 questa piccola pera, oggi rara, una volta era assai preziosa, Infatti era molto richiesta perché si conservava tutto l'inverno ed era adatta per conserve e sciroppi. La polpa giallognola e croccante è un po' troppo secca per il consumo fresco: va fatta maturare un po', dopo esser stata colta. Si raccoglie ad ottobre, si comincia a mangiare a novembre e dura fino a marzo. Per il suo contenuto zuccherino e per la sua lieve acidità è considerata una delle migliori pere da usare in cucina, da cottura, da sola od abbinata a carne o pesce. Spesso veniva essicata al forno, intera, con la buccia o senza, sciroppata con zucchero e qualche aroma.



PERA MARTIN SEC

Pere volpine al vino rosso

(da conservare o mangiare subito)



La pera volpina differisce per forma e sfumatura di colore, andando dallo sferico schiacciato simil mela alla forma classica, dai colori verdi a quelli rugginosi. Ciò che non cambia sono la sua natura e il suo gusto: piccola, croccante, poco dolce, tannica e a volte acidognola. Si mangia quasi esclusivamente cotta, in acqua oppure nel vino

Prendete un chilo di pere volpine intere, poco più della metà del peso in zucchero, del miele di castagno per aromatizzare (o castagne, se preferite), due stecche di cannella, chiodi di garofano, una bottiglia di buon vino (a scelta), acqua. Mettere le pere lavate e con il picciolo in una pentola alta e stretta di acciaio con tutti gli ingredienti. È importante che il vino sia di qualità.

Cuocere con coperchio a fuoco medio per circa due ore. Il tempo di cottura lo determina la grandezza delle pere; potete verificarlo infilando uno stecchino. Il sugo deve avere la consistenza di uno sciroppo. Terminata la cottura, invasate subito e chiudete i barattoli di vetro ermeticamente.

La stessa ricetta si può utilizzare per preparare le pere come dessert da consumare subito, ma in questo caso si cuociono nel forno per due ore a 200°, perché il liquido si addensa di più.

La pera volpina (*Pyrus communis*) ha questo nome curioso perché, si dice, il colore della sua buccia ricorda il pelo della volpe; oppure, perché questo animale selvatico ne mangia in quantità; o ancora perché è tanto furbo da mimetizzarsi e non essere mangiato dagli uccelli.

Il gastronomo *Graziano Pozzetto* suggerisce derivi da una storpiatura di pera "poppina". Che suonerebbe più o meno come pera "tettina", perché simile ai seni delle giovinette.



Sciropo di granatina



Pochi sanno che il termine "*granatina*" si rifà al nome dei semi della melagrana, piccoli e colorati di rosso brillante come dei piccoli granati. Ma così è. Uno sciropo che, armati di pazienza, si può fare anche in casa. Prendete delle melagrane mature e dello zucchero. Liberare i semi dalla buccia e togliete la pellicina bianca, amara. Prendete i chicchi e schiacciateli. Poi coprite il succo con un telo e fate riposare per un giorno in luogo fresco. Usando un mestolo, filtrate poco per volta il succo. Poi, aggiungete il doppio del suo peso in zucchero. Mettete sul fuoco e portate ad ebollizione, rimescolando con un cucchiaino di legno; abbassate al minimo e fate sobbollire per venti minuti, schiumando di tanto in tanto le impurità. Versate a caldo in bottiglie pulite, fate raffreddare e tappate. Conservate in luogo buio e fresco. Si usa per aromatizzare l'acqua, per creare cocktail ed aperitivi, sui dolci.

In uno dei luoghi più belli del Cusio, a *Vacciago* nel cortile della Fondazione Calderara, c'è un *melograno*. Confuso fra opere d'arte, c'è quest'albero d'antichissima stirpe, il cui frutto, la *melagrana*, è stato nel tempo simbolo di fertilità, di fecondità, di unione della Chiesa, di martirio, di carità...

Una buccia dura che racchiude semi dolci, rossi e brillanti come pietre preziose. Non per niente i suoi valori simbolici l'hanno fatta ritenere per secoli più una medicina che un semplice frutto da mangiare. Oggi è una piacevolezza difficile da trovare sulle tavole.



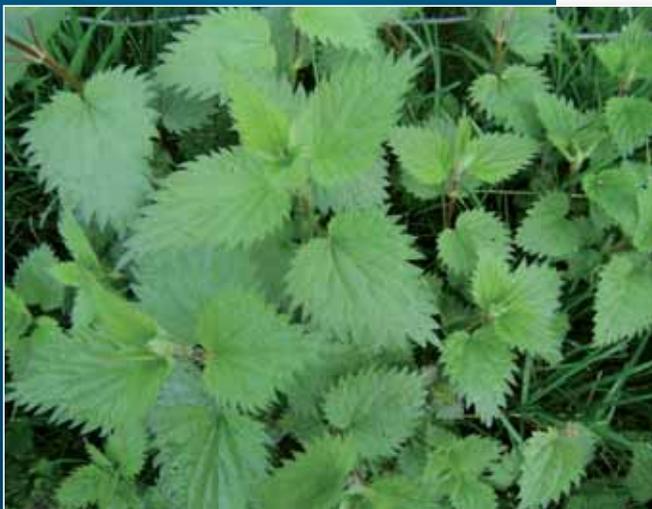
MELAGRANA

Strudel di erbe selvatiche

Raccogliete le foglie delle ortiche e degli spinaci selvatici senza gambo e preferibilmente scegliete ortiche giovani e piccole. Lavate e quindi sbollentate non troppo a lungo. Scolate bene entrambi. Tagliate finemente, aggiungete un po' di sale e del formaggio giovane a piacere.

Fare un impasto di farina, ricotta, burro e sale; stendetelo abbastanza (più o meno 0,5 cm).

Mettete nel centro il ripieno, arrotolate, spostate su una teglia con cautela, spennellate con l'uovo e cuocete in un forno caldo per 45 minuti.



L'ortica (*Urtica dioica*) ed i germogli di Barba di Capra (*Aruncus dioicus*) rappresentano due presenze comuni dei nostri boschi e sul limitare dei prati. La prima è l'unica pianta che alle nostre latitudini ha potere urticante. Già molto usata per minestre e risotti o nelle insalate; la seconda si deve lessare a lungo, perché i germogli hanno note di amaro, di mandorla e di carciofo. Note che debbono essere smorzate con la bollitura. È una pianta più rara ed in alcune regioni è protetta.

Grande chartreuse



Si tratta di un liquore tradizionale francese a base di Melissa.

E non solo.

Procuratevi trenta grammi di Melissa fresca, tre cucchiari di semi di coriandolo, 15 gr di foglie di Isoppo, 15 g di radice di Angelica, 1,5 g di corteccia di Cannella, 1,5 g di Macis, 1,5 g di semi di Finocchio, tre chiodi di garofano, 1 chilo di zucchero, un litro e mezzo di alcol, un litro di acqua distillata.

Fatto tutto ciò, cominciate.

Pestate in un mortaio il tutto e quindi mettete a macerare nell'alcol per dodici giorni in un vaso di vetro, agitando il contenitore un paio di volte al giorno.

Trascorso il periodo, fate sciogliere in un pentolino di rame lo zucchero nell'acqua, fino ad ottenere uno

sciropo, mescolando di tanto in tanto con un cucchiaino di legno affinché non si attacchi.

Fate raffreddare ed unite all'infuso. Mescolando con cura. Lasciate riposare per qualche giorno e poi filtrate ed imbottigliate.

Un paio di mesi, prima di bere.

La melissa (*Melissa officinalis*) si trova spontaneamente o si coltiva. Ha fusti diritti e foglie ovali, reticolate, rugose, verde vivace. Oltre che per gli usi della farmacopea tradizionale, si può usare in cucina aromatizzando le insalate con le foglie fresche, emana un gradevole profumo di limone; oppure si usa per fare salse, fare la farcia di pesci e di carni.

Bevande, dolci e liquori sono ben caratterizzati da questa pianta molto più aromatica del limone.



MELISSA

Grappa ai frutti dimenticati



I frutti (more di gelso, lamponi, prugnoli ed altri a vostra scelta) vengono messi a macerare nella grappa, con tre cucchiaini di zucchero per ogni litro di distillato, per tutta l'estate. Al termine filtrare. La grappa così ottenuta deve essere maturata per altri due mesi prima del consumo.



Una volta, verrebbe da dire, esisteva sul Lago d'Orta e in tutto il nord Italia l'allevamento del *baco da seta*. Un allevamento che presupponeva la presenza in loco di boschi, boschetti e singole piante di gelso.

I frutti del gelso, specie di more bianche o rosse, dunque, facevano parte del panorama gastronomico di ieri. Ora, però, non più.

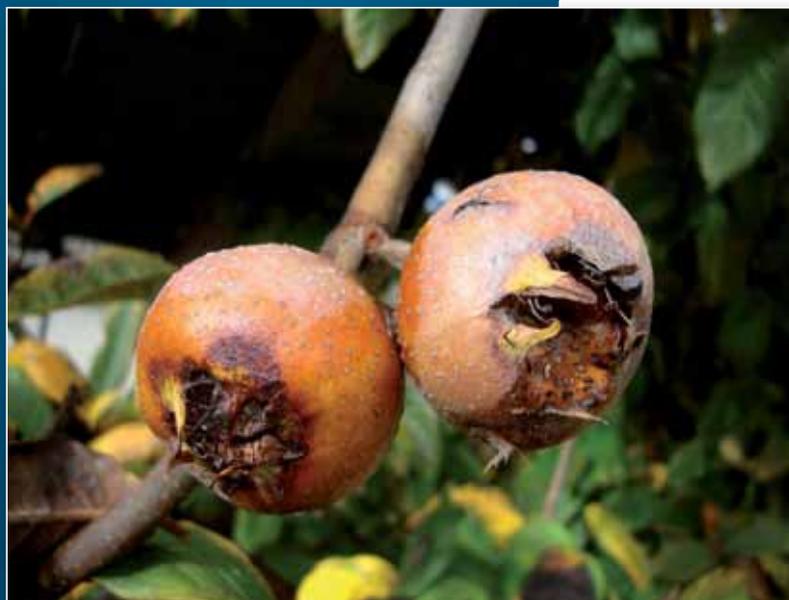
Il loro sapore dolcino e leggermente acidulo non appartiene più al nostro orizzonte sensoriale, tranne in quei pochi casi in cui singoli alberi si trovano sul margine di prati o negli orti privati. In gastronomia le more di gelso possono essere mangiate così come sono (buone ma non aspettatevi dolcezze eccessive), ma sono meglio se impiegate per preparare liquori, marmellate, confetture e -non essendo dolcissime ed anche un poco acidule- adatte anche per la preparazione di salse da carni bianche.

Liquore di nespole



In un mortaio pestate sei nespole mature pelate e sei noccioli freschi, sempre di nespola.

Travasate il composto in una terrina, ricoprite con mezzo litro di alcol e lasciate macerare per due giorni. Poi filtrate. Il liquore così ottenuto deve maturare per due mesi, prima del consumo.



La nespola (*Mespilus germanica*) è l'ultimo frutto dell'estate.

Un frutto prezioso, perché si conservava a lungo e garantiva scorte di vitamine per l'inverno. Il suo nome latino è improprio, perché di origine caucasica, ma ebbe grande diffusione nell'area germanica e Linneo cadde in errore.

È un piccolo albero rustico che raggiunge raramente i 4 o 5 metri di altezza; grandi fiori bianchi che spiccano sul verde opaco delle foglie; il frutto ha un alto contenuto di tannini e dunque deve essere mangiato previo ammezzimento in ambiente fresco ed asciutto. Arriva ad avere un sapore dolce, leggermente asprigno, dal rosso vira al bruno e perde consistenza.

Si può anche far seccare, quando non è troppo matura; oppure trasformarla in marmellata, dopo aver tolto buccia e noccioli; e, infine, se ne possono ricavare gelatine e salse per accompagnare carni e formaggi.

NESPOLA

Pesche della vigna e vino



Una proposta gastronomica fatta in onore di questa pesca rustica, piccola e dall'acidità spiccata, con note di amaro, che matura più o meno al tempo dell'uva.

Ma attenzione: teniamo conto di queste sue caratteristiche per abbinarla al vino e bere il tutto a temperatura frigo.

Anche per non aggiungere dello zucchero ad armonizzare.

Scegliete, dunque, un vino (rosso o bianco) abboccato, meglio se dolce.

In una brocca mescolatelo con le pesche tagliate a pezzetti.

Lasciate in infusione.



La Pesca dei Vigneti è un'antica varietà da frutto che fin dall'antichità è stata sempre coltivata fra i filari delle viti. Che a volte sosteneva.

Diffusa un pò in tutta l'Italia, soprattutto in quella centro settentrionale, appartiene al gruppo delle pesche comuni, caratterizzate da un colore di fondo giallo aranciato, zone di rosso e una polpa bianco giallastra con venature di colore rosso.

Presenta un gusto abbastanza intenso e un sapore amarognolo, molto utile per alleviare la sete.

Questa varietà oltre ad essere consumata fresca, si può utilizzare per la preparazione di distillati, marmellate, composte per accompagnare carni e può anche essere essiccata.

Sambucata



Recuperate un bel mazzo di fiori di sambuco, lavatelo delicatamente in acqua corrente.

Fate sgocciolare su un telo.

Mettetelo in vaso a chiusura ermetica, insieme con un etto di zucchero ed acqua distillata.

Chiudete il vaso, agitatelo bene e lasciate macerare il tutto per una settimana, avendo cura di scuotere ogni tanto.

Filtrare poi il liquido con un colino a maglie strette e versate in una bottiglia a chiusura ermetica.

Mettetela in un luogo fresco e all'ombra per un mese.

Prima di aprire, un paio d'ore di frigorifero.

La Sambucata è una bevanda asprigna e leggermente frizzante, dissetante ed adatta a tutti.

Il sambuco (*Sambucus nigra*) è una pianta spontanea molto usata sia nella cucina sia nella farmacopea popolare.

Nel primo caso si usano i fiori, per frittelle, ciambelle, frittatine dolci; e i frutti, ben maturi altrimenti sono intossicanti, per marmellate, sciroppi, gelatine, fermentati, liquori.

La seconda corteccia del sambuco, raccolta in primavera, unita con cera d'api ed olio si poneva sul fuoco fino ad ottenere una pasta gialla usata come rimedio per ferite, infezioni cutanee e foruncoli.

Dai frutti ben maturi e privati dei semi si ricava uno speciale vino curativo già noto all'antichità e prescritto come *medicina da Ippocrate*.



SAMBUCO

Sciroppo di olivello spinoso



Schiacciate le bacche di olivello ben mature (devono essere quasi nere) e lasciatele macerare per 4/5 giorni. Strizzatele in una pezza e filtrate il succo ottenuto. Mettete il succo in una pentola e aggiungete un chilogrammo di zucchero per ogni litro di liquido. Fate bollire a fuoco lento fino ad ottenere uno sciroppo di liquido denso, prestando cura, nella fase di bollitura, che il liquido non aderisca al fondo della pentola. Lasciate raffreddare e imbottigliare.

Il genere *Hippophae* (olivello o olivello spinoso) comprende circa una decina di specie, di cui la più nota, *Hippophae rhamnoides*, è impiegata per la preparazione di creme di bellezza a base naturale, per applicazioni in erboristeria e per la preparazione di sciroppi e succhi di frutta.

Si tratta di una pianta conosciuta ed apprezzata sin dall'antichità. È un arbusto selvatico diffuso soprattutto in vaste aree europee come le Alpi.

La vera particolarità sono le bacche, che rimangono sui rami per tutto l'inverno. Di colore giallo-aranciato, talvolta tendente al rosso, sono caratterizzate da un alto concentrato vitaminico.



Editore
Consorzio Pro Loco
Lago d'Orta e Alto Novarese

Publicato nella prima edizione grazie a un contributo
del Programma Interreg Italia - Svizzera 2007-2013
e della Fondazione Cariplo nell'ambito del progetto
"Biodiversità? Salviamola mangiandola!"

Progetto grafico: Julita | Atelier di Comunicazione - www.julita.it
<http://www.consorzioproloco.it/biodiversita.asp>

Programma di cooperazione transfrontaliera Italia-Svizzera 2007-2013
Le opportunità non hanno confini   
FESR : Fondo Europeo di Sviluppo Regionale



fondazione
cariplo

