

# Le primizie di primavera

Addio inverno, tutti pazzi per le erbe novelle! La scelta, in effetti, non è ancora il massimo, ma l'inizio della stagione è splendido.

Aglio orsino, podagraria, asperula... ecco che in cucina torna a soffiare una dolce brezza di campo. Le nostre migliori ricette contro la stanchezza di primavera: asparagi verdi al forno con vinaigrette all'aglio orsino, carote alla podagraria con petti di pollo e involtini di formaggio di capra all'aglio orsino con chutney di pomodoro.



# Tris di primavera

Finalmente sono arrivati! Sono i primi verdi che tanto aspettavamo, eccoli sbucare dal terreno. È con gioia che portiamo nella nostra cucina queste esplosioni di energia, e ci facciamo avvolgere dalla carica che contengono.

**ASPERULA \***



**\* AGLIO ORSINO**



**\* PODAGRARIA**

## Aglio orsino

Il naso non mente, e ci dice che il punto del bosco in cui potremo raccogliere la fragrante erbetta non può essere lontano: un profumo intenso di aglio aleggia nell'aria. Ed ecco aprirsi alla nostra vista un tappeto verde di foglie lucenti, a volte grande addirittura quanto un campo da calcio. Alla vista di un tale tesoro, il cuore dell'erbaio batte più forte: si è appena imbattuto in una distesa di tenero aglio orsino. È davvero incredibile che questa pianta sia caduta nel dimenticatoio per tanto tempo, se pensiamo quanto sia ormai considerata imprescindibile dalla cucina primaverile; e questo non deve sorprendervi, perché si tratta di una vera e propria trasformista da usare in mille modi. Il suo impiego più sano rimane in ogni caso da crudo – per esempio unito al formaggio fresco, alle insalate o ai condimenti – per preservarne sia le proprietà benefiche, sia l'aroma. Grazie alle sue portentose qualità aromatiche, l'aglio orsino fa concorrenza addirittura al basilico nei pesti. In più, questa erba presenta un piacevole effetto collaterale: è sanissima. Ricco di vitamina C, di oli eterici e di fitonutrienti, l'aglio orsino rafforza l'organismo indebolito dalla nuova stagione e ci scuote l'inverno di dosso.

## Podagraria

Che erba sarà mai quella che sta crescendo indisturbata nel giardino, espandendosi a macchia d'olio? Con le sue propaggini nel sottosuolo, la podagraria – nota anche come castalda o girardina silvestre – è così resistente da rendere pressoché vano qualsiasi tentativo di estirparla. Ecco perché l'idea di usare l'"incubo del giardino" in cucina diventa a maggior ragione un ottimo compromesso! Che sia cruda, stufata o arrosto, la podagraria è capace di convincere chiunque decida di lanciarsi alla scoperta delle erbe spontanee. Questa delizia aromatica non solo può essere colta in primavera, quando nasce spontanea, ma anche coltivata nel corso dell'anno. Dal punto di vista del sapore, la girardina silvestre ricorda il sedano e il prezzemolo. È una pianta ideale per chi sta muovendo i primi passi nell'odoroso mondo delle erbe selvatiche.

## Asperula

A partire da metà aprile, le radure all'interno dei boschi di faggio e le rive dei fiumi cominciano a ospitare alcune piantine sottili ma robuste: è l'asperula. Se ne strofiniate le foglioline tra le dita, avvertirete immediatamente un profumo inconfondibile. L'aroma diventa ancora più intenso se fate avvizzire i mazzetti di erba dopo la raccolta. L'asperula – non a caso detta anche stellina odorosa – è in grado di regalare una nota unica a qualunque. Alla base del suo aroma inconfondibile c'è la cumarina, un fitonutriente responsabile anche dell'odore tipico del fieno. Ricordate di non consumare mai dosi eccessive di asperula, perché la cumarina può provocare mal di testa. Le quantità previste dalle nostre ricette, però, sono ben lontane da tali quantità.

### Suggerimento

Avete trovato delle foglioline che hanno l'aspetto dell'aglio orsino ma non ne emanano l'odore? Lasciatele immediatamente lì dove sono, perché potrebbe trattarsi di foglie di mughetto o di colchico d'autunno. Entrambe possono essere scambiate per aglio orsino, ma sono altamente velenose. Il test per riconoscere senza esitazioni l'aglio orsino è il tipico odore di aglio rilasciato dalla foglioline una volta strofinate tra le dita.

# carpaccio di cavolo rapa con podagraria

Questo carpaccio è ottimo come antipasto o come cena leggera. Le fettine di arancia e di cavolo rapa si sposano alla perfezione, mentre la vinaigrette aromatizzata alla podagraria dà il tocco finale al piatto.

## Ingredienti per 4 persone:

**3 cavoli rapa molto piccoli**  
**sale**  
**4 arance**  
**\* 100 g di podagraria**  
**1 cucchiaino di semi di finocchietto**  
**1 cucchiaio di miele**  
**1 cucchiaino di senape di Digione**  
**pepe**  
**6 cucchiaini di olio extravergine di oliva**  
**50 g di noci di Macadamia salate**

**Preparazione:**  
**circa 35 minuti**

**Calorie per porzione:**  
**circa 325 kcal**

Sbucciate i cavoli rapa e affettateli finemente con una mandolina o un coltello. Aggiungete del sale e mischiate bene. Pelate le arance con un coltello affilato fino a eliminare la parte bianca. Tagliatele a fette sottili in orizzontale. Spremete l'altra arancia e tenetene il succo da parte.

Lavate e asciugate la podagraria e pestate il finocchietto nel mortaio. Prendete un terzo della podagraria e riducetela in purea insieme al succo di arancia, il finocchietto, il miele, la senape, il sale e il pepe nel bicchiere del mixer. Aggiungete l'olio alla fine continuando ad azionare il mixer. Tostate le noci di Macadamia in padella fino a doratura. Trasferitele su un tagliere, fate raffreddare brevemente e poi tritate grossolanamente.

Sistamate sui piatti le fettine di cavolo rapa e arancia a mo' di tegole e distribuitevi sopra la podagraria rimanente. Irrorate il composto con la vinaigrette e spolverate con le noci di Macadamia tritate.

## SUGGERIMENTO

Mi piace servire questo carpaccio insieme a dei bocconcini di formaggio di capra gratinati al miele: per farli, prendete uno di quei tipici formaggi di capra francese dalla forma cilindrica, tagliatene quattro rondelle spesse e mettetele in una teglia oliata. Cospargete con quattro cucchiaini di aghi di rosmarino tritati e mezzo cucchiaino di peperoncino secco a pezzetti, poi versate su ogni pezzo di formaggio 2 cucchiaini di miele e poco olio. Gratinare nel forno preriscaldato (attenzione al tempo: il formaggio si scioglie in fretta!) e servite su fette di baguette calda.



# fagottini di formaggio con chutney

Questi fagottini sono una delizia per la vista e per il palato. La buona notizia è che si possono preparare anche in anticipo. Ecco un piccolo segreto per gli amanti dell'aglio orsino che desiderano organizzare una cena informale tra amici.

## Ingredienti per 4-6 persone:

*Per il chutney:*

100 g cipolla rossa

300 g di pomodori ciliegini piccoli

30 g di albicocche secche

1 pezzo di zenzero fresco grande quanto una noce (circa 30 g)

1 peperoncino

75 g di zucchero di canna

100 ml di aceto bianco o di mele

1/2 cucchiaino di sale

*Per il caprino fresco:*

70 g noci pecan

1-2 peperoncini rossi

\* 40 g di aglio orsino

1 lime bio

300 g di caprino fresco

**Preparazione:**

circa 50 minuti

**Calorie per porzione (diviso**

**6 persone):**

circa 280 kcal

Per il chutney, pelate le cipolle e tritatele a dadini. Lavate i pomodorini e tagliateli a metà. Tagliate le albicocche secche a dadini piccoli. Sbucciate lo zenzero e tritatelo finemente. Dividete il peperoncino in due per il lungo, mondatelo, lavatelo e tritatelo finemente con tutti i semi. Soffriggete le cipolle, i pomodori, le albicocche secche, lo zenzero, il peperoncino, lo zucchero, il sale e l'aceto in una pentola e poi lasciatele sobbollire a fuoco lento per 15-20 minuti, girando di tanto in tanto. Togliete il chutney dal fuoco e fate raffreddare.

Nel frattempo, tostate le noci pecan in padella. Mettete 8 da parte e tritate grossolanamente il resto. Dividete i peperoncini in due per il lungo, mondateli, lavateli e tritateli finemente.

Lavate e asciugate l'aglio orsino. Mettete da parte 8 foglie; tritate finemente il resto. Lavate il lime sotto l'acqua calda, asciugatelo e grattugiatene la scorza. Mescolate il formaggio fresco di capra con l'aglio orsino tritato, il peperoncino, la scorza di lime e le noci tritate.

Dividete il composto a base di formaggio in otto porzioni e formate delle palline da avvolgere nelle foglie di aglio orsino (una per ogni porzione) e decorare con le noci intere. Servite i fagottini di formaggio con il chutney al pomodoro, accompagnando con del pane rustico.

## SUGGERIMENTO

Se vi avanza del chutney, potete conservarlo in un vasetto all'interno del frigorifero. Il chutney può essere conservato almeno una settimana ed è un ottimo accostamento anche con i formaggi stagionati, le carni arrosto o il pesce.



# Primavera in fiore

Verde appena nato a perdita d'occhio. L'imperativo della stagione è fare il pieno di sole, godersi la natura e stimolare l'appetito raccogliendo tante erbe!

Ad aprile e maggio, il mese delle rose, la natura è in festa e il verde straripa da ogni angolo.

Tarassaco, ortica, atriplice, edera terrestre...

È il momento giusto per farsi conquistare dall'abbondanza di erbe rinforzanti e cariche di vitamine. Largo alla creatività in cucina, quindi!





ALLIARIA \*

\*CONSOLIDA

ORTICA \*

\* ACETOSELLA

EDERA TERRESTRE \*

\*CENTOCCHIO

\*LUPPOLO

## Un verde lussureggiante

Quando la primavera entra in carreggiata si trovano erbe spontanee a bizzeffe. La natura risorge e noi ne prendiamo a piene mani, senza dimenticare di sorprendere il palato.

### Consolida

Gli steli e le foglie sono davvero tutt'altro che invitanti, ma è meglio non farsi spaventare da questa pianta dall'aspetto così "ruvido". L'aroma fresco e il sentore di cetriolo delle foglie di consolida ricordano vagamente quelli della borragine, e vi conquisteranno di sicuro. Le due piante si somigliano anche dal punto di vista visivo, e non è un caso, perché entrambe appartengono alla famiglia delle borraginacee. Le foglie di consolida sono abbastanza grandi da riuscire ad avvolgere teneri pezzi di carne o di formaggio, proteggendoli dal calore troppo forte in cottura. Altra idea gustosa da sperimentare come snack, magari accompagnato da un calice di buon vino, è quella di immergere le foglie di consolida nella pastella e friggerle in olio bollente.

### Ortica

È altamente probabile che molti di voi abbiano già fatto la conoscenza di questa pianta. Come dimenticare la reazione cutanea e il prurito provocati dal contatto con i suoi peli urticanti? Bastano però dei piccoli accorgimenti, primo tra tutti quello di indossare i guanti durante la raccolta e la preparazione, e anche la raccolta di questa

pianta si trasformerà in un'attività assolutamente innocua. Il sapore è simile a quello degli spinaci. L'ortica è una buona fonte di proteine ed è ricca di vitamine e sali minerali.

### Edera terrestre

L'edera terrestre è un'erba aromatica che provoca sensazioni olfattive molto particolari. Se si strofinano le foglie tra le dita, nell'aria si diffonde un odore molto intenso, e si può immediatamente stabilire che non è una pianta che si possa consumare in quantità industriali come la podagraria o l'ortica. Questa erba conferisce a qualunque piatto una nota del tutto particolare, perché ha un gusto bizzarro e dominante, e in fondo è questa la sua peculiarità. Se non avete paura di sperimentare e di sorprendere le papille gustative, l'edera terrestre fa per voi.

### Luppolo

Le cime di luppolo stanno all'appassionato di erbe come i suoi fiori stanno al mastro birraio. I teneri germogli – anche detti bruscandoli o asparagina per la somiglianza con gli asparagi – si arrampicano su tronchi d'albero e siepi e si staccano facilmente con le dita. Sono ottimi sia crudi in insalata sia cotti per insaporire risotti o frittate.

### Alliaria

Di questa pianta si possono usare sia le foglie giovani, sia i fiori, entrambi caratterizzati dal delicato sentore di aglio. Anche i semi, che si sviluppano racchiusi in silique a partire da agosto, si prestano a usi interessanti grazie alla nota leggermente piccante e al vago retrogusto di senape.

### Centocchio

Il suo sapore ricorda ad alcuni quello dei pisellini novelli, ad altri quello del mais dolce. Altri ancora sostengono che il centocchio sappia di nocciole fresche. Sul fatto che sia una prelibatezza, però, sono tutti concordi. Questa erba spontanea cresce negli orti, nei prati e nelle radure di bosco, e si trova fino a dicembre inoltrato.

### Acetosella

Proprio come lascia presagire il nome, questa pianta ha un delicato sapore acidulo, che però si perde in cottura. Oltre a stuzzicare il palato se consumata cruda, l'acetosella è un piacere anche per la vista, con i delicati fiori bianchi e le caratteristiche foglie a forma di cuore.

# Tenero, fresco, croccante

Un vero e proprio spettacolo: il sole non è ancora all'apice della propria forza, ma i teneri germogli sono già in festa. Croccanti alla vista, teneri al palato... Chi potrebbe mai resistere alla tentazione di addentare tutte queste primizie?



## Una primavera lunga un'estate

Anche la consolida può finalmente uscire dall'ombra. Ed è un bene, perché dal punto di vista culinario è davvero portentosa! Per non parlare dell'impiego come pianta medicinale: le sue proprietà benefiche infatti sono note sin dall'antichità. La consolida cresce prevalentemente in riva ai fiumi e nei prati ombreggiati. In primavera le foglie sono tenerissime, ma anche in estate vale la pena di cercarle. Basta ricordarsi di rimuovere dalle foglie la grossa nervatura centrale prima dell'utilizzo: poi potranno diventare, per esempio, un raffinato accompagnamento per un formaggio a pasta molle come il camembert. Basterà condire le foglie di consolida con una salsina a base di olio, aceto, scorzette di limone, poco miele, sale e pepe. Detto, fatto!

*“Un verde intenso punteggiato da teneri fiorellini: che magia!”*

## Un miracolo blu

Un cesto pieno di erbe odorose: ecco la mia ricetta per una deliziosa insalata primaverile. Ovviamente le foglie di tarassaco non possono mancare, il centocchio neanche, e con un po' di fortuna saremo riusciti a trovare anche qualche bruscandolo. La mia erba preferita, però, resta in assoluto l'edera terrestre, non solo per i suoi fiori blu cielo, ma anche per l'aroma speziato e inconfondibile.

Un ultimo suggerimento: per fare in modo che le erbe rimangano fresche e integre fino a casa, mettete nel cestino un telo di cotone umido.



Impossibile fare dietro-front! Il giallo acceso dei primi denti di leone manda un chiaro messaggio: per l'inverno è tempo di tregua. Per far entrare la primavera in cucina, mi piace usare questi fiori per decorare i piatti.



## Ortiche a volontà

Le ortiche crescono quasi sempre in ciuffi grandi, e amano propagarsi in ogni direzione. Quindi non bisogna essere titubanti, è possibile raccoglierne tranquillamente in quantità. Tuttavia, qualche piccolo accorgimento non fa mai male. Io, per esempio, taglio via sempre solo le punte: da un lato perché è la parte che ha il sapore più delicato, dall'altro perché così le piante si rigenerano continuamente. Inoltre faccio sempre attenzione a lasciare intatta una parte delle infiorescenze, in modo che l'ortica riesca a riseminare.



# uova in crosta su insalatina di erbe

Le insalate di erbe riservano sempre delle sorprese: il loro sapore varia a seconda di ciò che siamo riusciti a trovare. In questo caso, l'accompagnamento ideale per le erbe spontanee è dato da uova sode impanate e pancetta croccante.

## Ingredienti per 4 persone:

*Per le uova sode impanate:*

**10 uova freschissime**  
**sale • pepe**  
**8 cucchiai di farina**  
**8 cucchiai di pane grattugiato**  
**6 cucchiai di mandorle tritate**  
**1 l di olio per friggere**

*Per l'insalata:*

**\* 4-5 manciate di erbe spontanee miste (circa 200 g; per es. acetosella, erba brusca, centocchio, tarassaco)**  
**100 g di bacon (a fette, tipo american breakfast)**  
**1 cucchiaino di olio extravergine di oliva**  
**\* qualche fiore di consolida e billeri dei prati (cardamine)**

*Per il condimento:*

**\* 1 buona manciata di podagraria**  
**\* 2 rametti di edera terrestre**  
**1 lime bio**  
**1 pera matura**  
**1 cucchiaino di sciroppo d'acero**  
**1 pizzico di peperoncino tritato**  
**6 cucchiai di olio extravergine di oliva • sale**

## Preparazione:

circa 45 minuti

## Calorie per porzione:

circa 670 kcal

Rassodate le uova, passatele in acqua fredda e sgusciatele.

Per l'insalata, lavate e asciugate le erbe passandole nella centrifuga o lasciandole in un colapasta. Ricavate dal bacon delle strisce larghe, rosolatelo in olio bollente finché non diventa croccante e trasferitelo su carta assorbente.

Per il condimento, lavate e asciugate la podagraria e l'edera terrestre; staccate le foglie di edera terrestre dallo stelo. Sciacquate il lime sotto l'acqua calda e asciugatelo, grattugiatene la scorza e spremetelo. Tagliate a dadini la polpa delle pere sbucciate e riduceteli in purea con il frullatore a immersione insieme alle erbe aromatiche, il succo e la scorza di lime, lo sciroppo d'acero, il sale e il peperoncino. Incorporate l'olio a filo continuando a frullare.

Mettete le uova restanti in un piatto fondo e sbattetele con un pizzico di sale e pepe. Versate la farina in un altro piatto, e nell'ultimo piatto sistemate il pane grattugiato mischiato con le mandorle, sale e pepe.

Scaldare l'olio per friggere; per sapere quando ha raggiunto la temperatura ideale, immergete la punta di un mestolo di legno: è pronto se si formano delle bollicine lungo il manico. Con delicatezza, passate le uova sode prima nella farina, poi nelle uova sbattute, infine nel mix di pane grattugiato e mandorle. Friggetele in olio bollente per 2-3 minuti, poi scolatele su carta assorbente. Eventualmente, tagliatele a metà.

Distribuite sui piatti le erbe insieme ai fiori e al bacon, versatevi sopra il condimento e sistemate su ciascun piatto due uova impanate.



# L'estate rigogliosa

È il tempo dei colori e dei profumi: l'estate seduce con i fiori rigogliosi, le bacche gustose e le erbe aromatiche.

In questa stagione i forzieri della natura dischiudono i propri tesori: non resta dunque che uscire, cogliere e raccogliere. Il verde intenso è punteggiato dalle prime delicate fioriture, che le nostre ricette celebrano in tutto il loro splendore.



ROSA SELVATICA\*

\* MARGHERITINE

\* FIORI DI SAMBUCO

\* ARTEMISIA

\* ATRIPLICE

## Sogno di mezza estate

Il sole splende nell'azzurro del cielo e attira a sé una meravigliosa distesa di fiori. E noi ci abbandoniamo con piacere a questa abbondanza, traendone nuove ispirazioni per le nostre creazioni culinarie estive.

### Artemisia

Considerata addirittura magica dai nostri avi, questa erba medicinale ha un sapore speziato e leggermente amaro capace di donare a molte ricette una nota molto gradevole al palato. Le sostanze che conferiscono l'amarezza, inoltre, sono molto sane, perché stimolano i succhi gastrici. Ecco perché l'artemisia – nelle giuste dosi – può rivelarsi l'erba aromatica ideale per piatti a base di carni grasse, come per esempio l'arrosto d'anatra. Di questa pianta si raccolgono le cime più tenere, e il momento giusto per farlo è quando i fiori non si sono ancora dischiusi.

### Margheritina

La pratolina comune, forse più nota con l'appellativo di margheritina, ci accompagna quasi per tutto il periodo del raccolto. Le parti edibili di queste piccole meraviglie sono i boccioli, i fiori e le foglie. La rosetta di foglie basali ricorda la valerianella non solo nell'aspetto, ma anche nel gusto. Le foglie con più carattere sono sicuramente quelle giovani prese dal centro della rosetta. I boccioli e i fiori semichiusi, invece, danno un vero e proprio tocco scenico al piatto, e nel sapore ricordano la nocciola. Nonostante l'aspetto a prima vista così semplice, la margheritina può a pieno titolo definirsi la regina del prato.

### Fiori di sambuco

I rami di sambuco, che in tarda estate siamo abituati a vedere carichi di bacche nere, tra maggio e giugno si caricano di odorosi fiorellini bianchi distribuiti in ombrelle. Il momento ideale per la raccolta è quando i fiorellini virano al giallino, perché è proprio allora che hanno il più alto contenuto di polline (vedi suggerimento) e sprigionano al massimo la propria fragranza. Il metodo migliore per catturarne l'aroma è la macerazione al fine di ottenere liquidi come lo sciroppo, in grado di donare una nota fiorita e acidula a limonate, dolci al cucchiaio o a certi prodotti da forno (vedi suggerimento a p. 86).

### Atriplice

Questa pianta si trova in ogni angolo d'Europa. Il suo delicato sapore di erbetta selvatica è adatto anche a chi si avvicina per la prima volta alla cucina a base di erbe sponta-

nee. In più, è una pianta talmente rigogliosa che si può tranquillamente raccogliere in quantità. Come per la maggior parte delle piante selvatiche, la parte più tenera e deliziosa della pianta è l'infiorescenza. Oltre a essere ottimo da crudo, per esempio nelle insalate, l'atriplice sopporta il calore e si può gustare anche stufato o arrosto.

### Rosa

Che cresca selvatica lungo sentieri e strade o che sia coltivata in giardino, basterebbero le maestose fioriture da sole a incoronarla regina di tutti i fiori, con una gamma di colori che va dal bianco a ogni immaginabile sfumatura di rosso passando per il giallo. Ma a sedurci è anche il profumo emanato da molti tipi di rose. Impossibile non farsi conquistare; portando nel cuore della cucina i delicati petali di questo fiore possiamo dare libero sfogo alla creatività culinaria.

#### SUGGERIMENTO

I fiori di sambuco non vanno assolutamente lavati dopo essere stati colti, altrimenti perderebbero il prezioso polline che conferisce loro l'inconfondibile aroma. Solitamente raccolgo i fiori in una grande ciotola che poi riutilizzo come contenitore per la macerazione. Dopo la raccolta lascio il sambuco all'aperto ancora per un po', in modo che i piccoli ospiti della pianta possano prendere il largo. Se non lo fanno di propria iniziativa, può essere necessario dare loro una mano...

# Vento d'estate, tempo di rose

Quando arriva giugno e le rose iniziano a fiorire, l'estate si veste a festa: indossa il suo abito migliore, rosa e rosso rubino, e si profuma con le fragranze più dolci. Ed è proprio questo l'aroma che vogliamo catturare.

## Magia di rose selvatica

I fiori di rosa si prestano ottimamente all'uso in cucina. La mia preferita è la rosa rugosa, una rosa selvatica che spesso si vede anche nei giardini. Vi state per caso chiedendo perché sia perfetta in cucina? Perché riesce a trasmettere ai liquidi il suo bel colore naturale, regalando alle vostre ricette interessanti effetti cromatici. I petali, inoltre, come nel caso di molti altri tipi di rose, contengono un prezioso olio eterico che non solo ha un buon profumo, ma anche un ottimo sapore. In estate, quando le piante sono nel pieno della fioritura, questo profumo morbido ed elegante si spande nell'aria. Ecco perché sono contenta che nel luogo in cui vivo ci siano alcune meravigliose rose selvatiche. Nei giorni di sole, quando l'olio eterico dispiega tutte le proprie note fragranti, non mi faccio scappare l'occasione per cogliere un paio di fiori con cui creare magiche ricette, come dolci, insalate e pesti.



*“La regina dei fiori porta la cucina a un nuovo livello”*

## Buonumore allo stato puro

Quando colgo più di una rosa, sto attenta a staccare solo alcuni petali, lasciando al proprio posto lo stame, cibo prelibato per api e bombi. E anche noi, come questi simpatici insetti, non possiamo fare a meno di gravitare intorno alle fantastiche rose. Mentre le cogliamo, il soave profumo ci sale nel naso, e ci sentiamo come se una fata ci avesse spolverato di un magico profumo. In fondo è opinione comune che la fragranza di rosa sia fonte di armonia, gioia e benessere, ed è per questo che la sua essenza viene impiegata anche nella medicina naturale. Noi, dal canto nostro, ce ne accorgiamo dal buonumore straripante! E per fare in modo che l'aroma non vada via troppo in fretta, conviene affrettarsi a catturarlo in cucina. Per esempio con dello sciroppo di rose.



## Sciroppo di rose: ecco come si fa

Bollite mezzo litro di acqua con 500 g di zucchero, poi fate raffreddare. Lasciate cadere morbidamente i petali di rosa (circa 150 g) in un barattolo di vetro e unite due limoni non trattati tagliati a fettine, 2 pacchetti di acido citrico e i semi di un baccello di vaniglia. Versatevi sopra il mix di acqua e zucchero e fate macerare per 2-3 giorni. Poi passate il liquido attraverso un setaccio foderato con un panno, spremendo bene. Rimettete lo sciroppo così ottenuto sul fuoco, portate a ebollizione e poi trasferite il tutto nelle bottiglie di vetro. Se conservato al buio, questo sciroppo si può conservare per circa 6 mesi.



Per fare lo sciroppo potete utilizzare non solo le rose selvatiche, ma anche altri tipi di rose profumate, a patto che non siano fertilizzate. Lo sciroppo conferisce a dolci, torte, limonate e spumante un'inconfondibile nota estiva.

# insalata di erbe con seppia grigliata

Qualunque erbetta selvatica su cui si posi l'occhio durante le passeggiate estive nella natura può combinarsi alla perfezione con questa fresca insalata a base di mirtilli, anguria e una deliziosa vinaigrette al lampone.

## Ingredienti per 4 persone:

*Per l'insalata:*

- \* 150 g di foglie di atriplice (circa 15 rametti)
- \* 5 foglie piccole di consolida
- \* 1 manciata grande di centocchio
- \* 20 margheritine
- 600 g di anguria (circa 400 di polpa)
- \* 200 g di mirtilli

*Per la vinaigrette:*

- 3 cucchiai di aceto di lampone
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero
- 1 pizzico di vanillina
- sale • pepe • 6 cucchiaini di olio extravergine di oliva

*Per gli spiedini:*

- 500 g di seppie (corpo senza tentacoli)
- \* 10 rametti di timo
- 2 limoni

## Preparazione:

circa 50 minuti

## Calorie per porzione:

circa 175 kcal

Per gli spiedini: accendete il barbecue o la griglia. Per l'insalata: lavate l'atriplice, la consolida, il centocchio e le margheritine e tamponatele con della carta per asciugare. Lasciate le foglie di consolida intere o tagliatele a strisce larghe, come desiderate, poi staccate la polpa dell'anguria dalla scorza e tagliatela a pezzi ricordandovi di eliminare i semi. Lavate i mirtilli e sgocciolateli nel colapasta. Unite tutti gli ingredienti in una insalatiera.

Mescolate bene tutti gli ingredienti della vinaigrette. Lavate le seppie all'interno e all'esterno, poi tamponatele per asciugarle. Lavate il timo, asciugatelo e staccate le foglioline. Lavate il limone sotto l'acqua calda e tagliatelo a spicchi per il verso lungo. Infilzate le seppie usando 8 spiedi di metallo o di legno (vedi suggerimento) inserendo in ogni spiedino una fetta di limone e cospargete con due terzi del timo. Cuocete gli spiedini sulla griglia 4-5 minuti per ciascun lato, oppure, se preferite, usate una bistecchiera spennellata con poco olio.

Nel frattempo, mescolate le erbe con la vinaigrette; insaporite le seppie con sale e pepe, cospargetele con il timo restante e servite insieme all'insalata di erbe selvatiche.

## SUGGERIMENTO

Per evitare che gli spiedini di legno si brucino sulla griglia, prima di usarli li immergo in acqua fredda per almeno mezz'ora, schiacciandoli con un peso per fare in modo che non tornino a galla. A volte per accompagnare questa insalata sostituisco la seppia con halloumi o formaggio di pecora: non basta altro che poggiare il formaggio su un pezzo di carta di alluminio, spolverarlo di timo e peperoncino secco, versare qualche goccia di miele e passare al grill finché non è dorato.



# cupcake al sambuco

Questi morbidi dolcetti sono bagnati con lo sciroppo di fiori di sambuco dopo la cottura, e questo li rende estremamente succosi. Ecco perché spariscono così in fretta davanti a una buona tazza di tè o caffè!

## Ingredienti per 24 pezzi:

1 lime bio  
80 g di burro morbido  
70 g di zucchero  
sale  
1 uovo  
50 g di farina  
1 pacchetto di zucchero vanigliato  
1 cucchiaino di lievito per dolci  
1 cucchiaio colmo di yogurt bianco  
\* 2 cucchiaini di sciroppo di fiori di sambuco (vedi suggerimento a p. 86)

## Inoltre:

\* 3 cucchiaini di sciroppo di fiori di sambuco  
100 g di zucchero a velo  
24 pirottini

**Preparazione:**  
circa 40 minuti

**Tempo di raffreddamento:**  
circa 20 minuti

**Calorie per cupcake:**  
circa 85 kcal

Prendete uno stampo da 24 cupcake (o mini-muffin) e collocate un pirottino in ogni avvallamento. Preriscaldate il forno a 175 °C. Sciacquate il lime sotto l'acqua calda e asciugatelo, grattugiatene la scorza e spremetelo. Tenete il succo da parte per la glassa.

In una ciotola, montate il burro a crema con lo sbattitore insieme allo zucchero, un pizzico di sale e un cucchiaino di scorza di lime. Aggiungete l'uovo e continuate a montare il composto finché lo zucchero non si sarà sciolto. Unite la farina, la vanillina e il lievito e mescolate, infine aggiungete anche lo yogurt e lo sciroppo di fiori di sambuco.

Con l'aiuto di un sac à poche distribuite il composto nei pirottini, poi infornate i cupcake (sulla grata centrale) e cuoceteli fino a doratura per circa 12 minuti. Una volta tirati fuori dal forno, bucherellate più volte ciascun cupcake con uno stuzzicadenti e spennellate con lo sciroppo di fiori di sambuco. Fate raffreddare i dolcetti.

Mescolate lo zucchero a velo con 2 cucchiaini di succo di lime fino a sciogliere tutti i grumi; trasferite la glassa così ottenuta in un sacchetto da freezer. Tagliate via un angolo del sacchetto e decorate i cupcake creando dei disegni a spirale. Se desiderate, guarnite i dolcetti con dei fiori di sambuco spolverati di zucchero (vedi suggerimento a p. 105).

## SUGGERIMENTO

Un altro topping delizioso per questo tipo di dolcetti è la glassa al formaggio che si ottiene mescolando 300 g di formaggio fresco con 4 cucchiaini di sciroppo di fiori di sambuco, 2 pacchetti di zucchero vanigliato Bourbon e 1 cucchiaino colmo di scorza di lime. Mettete il composto in un sac à poche con il beccuccio a stella e decorate i cupcake.



# I tesori dell'autunno

Bacche, funghi, noci... Prima di andare in letargo, la natura si congeda con un indimenticabile finale.

Biscottini alle nocciole e alle more, pasta ai funghi porcini, filetto di cervo in salsa di sambuco: quando le giornate diventano più corte la cucina ci riaccoglie con il suo tepore e i suoi profumi. Funghi, bacche e noci sono i protagonisti indiscussi delle ricette autunnali: il figurone è assicurato. E naturalmente è anche tempo di provviste!



# fagottini di nocciola con salsa alle more

Crocanti fuori, morbidi dentro: questi fagottini di formaggio alle nocciole e all'uva scaldano il cuore. Adoro questo piatto autunnale soprattutto per la salsa alle more, che deve il proprio gusto leggermente piccante al peperoncino e allo zenzero.

## Ingredienti per 8 fagottini:

*Per i fagottini:*

\* 8 rametti di timo

125 g di uva fragola senza semi

150 g di nocciole (con il guscio)

400 g di formaggio di pecora (per es. feta)

2 fogli di pasta fillo (da 50 g l'uno)

3 cucchiaini di burro fuso

*Per la crema:*

300 g di more

1 lime bio

1 pezzo di zenzero fresco grande quanto una noce (circa 20 g)

1/2 cucchiaino di peperoncino secco

1 cucchiaino e 1/2 di zucchero di canna • sale

**Preparazione:**

circa 30 minuti

**Tempo di cottura in forno:**

circa 25 minuti

**Calorie per fagottino:**

circa 545 kcal

Per preparare i fagottini, preriscaldate il forno a 180 °C, poi lavate il timo, asciugatelo e staccate le foglioline. Lavate l'uva e staccate gli acini. Schiacciate e sgusciate le nocciole (il peso finale sarà di circa 75 g), poi tritatele grossolanamente.

Dividete il formaggio di pecora in quattro parti uguali. Spennellate un foglio di pasta fillo con del burro fuso, ricopritelo con il secondo foglio e tagliate i due fogli sovrapposti in quattro quadrati. Mettete un pezzo di formaggio su ciascun quadrato di pasta e cospargetelo con il timo, l'uva e due terzi delle nocciole tritate. Poi richiudete la pasta intorno al formaggio creando dei fagottini, sistemateli su una teglia rivestita di carta da forno, spennellate con il burro fuso rimasto e cospargeteli con le restanti nocciole tritate. Infine cuocete in forno (sulla grata inferiore) per 20-25 minuti, finché la superficie non diventa dorata.

Per la salsa, lavate le more e scolatele in un colapasta. Sciacquate il lime sotto l'acqua calda e asciugatelo, grattugiatene la scorza e spremetene solo una metà. Sbucciate e tritate finemente lo zenzero; mettete le more nel bicchiere del mixer insieme allo zenzero, la scorza e il succo di lime, il peperoncino secco, lo zucchero e il sale e frullate tutto.

Estraete dal forno i fagottini, fateli leggermente raffreddare su una gratella, poi serviteli insieme alla salsa di more.

## SUGGERIMENTO

Potete preparare questi fagottini anche con la pasta sfoglia. Prendete un rotolo di pasta sfoglia quadrata e tagliatelo in quattro parti uguali. Distribuitevi sopra il formaggio con le nocciole, l'uva e il timo, poi richiedete i bordi di sfoglia al di sopra del ripieno con una leggera pressione. Cuocete in forno a 200 °C (sulla grata inferiore) per 20-25 minuti, finché la superficie non diventa dorata.



# Indice delle ricette

## LE PRIMIZIE

### DI PRIMAVERA 11

Carpaccio di cavolo rapa con podagraria 16  
Insalata di belga e podagraria 19  
Gazpacho alla podagraria con focaccine 20  
Pane in cassetta all'aglio orsino 22  
Fagottini di formaggio con chutney 24  
Flan di carote con podagraria 27  
Asparagi con vinaigrette all'aglio orsino 28  
Carote alla podagraria e petti di pollo 31  
Pasta veloce all'aglio orsino 32  
Ravioli alla podagraria 34  
Lasagne all'aglio orsino 36  
Orzotto alla podagraria 38  
Quiche all'aglio orsino 41  
Vitello con asparagi e salsa all'asperula 42  
Semifreddo all'asperula 44  
Pavlova con panna acida all'asperula 46  
Crostata all'asperula 48

## PRIMAVERA

### IN FIORE 51

Uova in crosta su insalatina di erbe 56  
Trotta marinata alle erbe 58  
Zuppa di erbe selvatiche 60  
Sformatini di patate 63  
Conchiglioni al luppolo croccanti 64  
Canederli alle erbe selvatiche 66  
Uova strapazzate all'ortica 69  
Branzino con rösti all'ortica 70  
Ciambella all'ortica 72  
Quiche all'ortica 74

## L'ESTATE RIGOGLIOSA 77

Insalata di erbe con seppia grigliata 82  
Insalata di patate con agnello 85  
Aceto di fiori di sambuco 86  
Fagottini di formaggio con coulis di ribes 89  
Grissini alle erbe 90  
Orata con insalata di pesche e consolida 92  
Filetto di maiale con pomodori ed erbe 95  
Salsa barbecue selvatica 96  
Gnocchi all'atriplice 98  
Polenta con atriplice allo zenzero 100  
Fragole su crema ai fiori di sambuco 102  
Crostatine al sambuco 105  
Cupcake al sambuco 106  
Rotolo di pandispagna alle rose 108  
Whoopie alle rose 111  
Pesto di mandorle e rose 112  
Punch al sambuco e alle erbe 114  
Limonata al sambuco con frutti di bosco 116

## I TESORI

### DELL'AUTUNNO 119

Bocconcini di formaggio di capra sott'olio 124  
Fagottini di nocciola con salsa alle more 126  
Focaccine integrali alle noci 129  
Frittata ai funghi selvatici 130  
Risotto con porcini bruni e carote 132  
Pasta ai porcini 134  
Canederli alle noci e salsa di gorgonzola 137  
Filetto di cervo con salsa di sambuco 138  
Cinghiale con galletti 140  
Torta al mascarpone con sambuco e mele 143  
Cheesecake con crema alla rosa canina 144  
Cheesecake alle noci con caramello 146  
Crostata alle more con panna acida 149  
Mousse allo yogurt con olivello spinoso 150  
Marmellata di prugnolo e arancia 152  
Senape di rosa canina con erbe di campo 155  
Liquore al prugnolo 156