



SAPORI DELLA NATURA:
ALCUNE TRA LE RICETTE
PRESENTATE NEGLI INCONTRI
DI EDUCAZIONE AMBIENTALE
– ANNO 2021-22





Aglío orsino

AGLIO ORSINO: RICETTE

PESTO DI AGLIO ORSINO

INGREDIENTI

- 100 g di foglie fresche di aglio orsino
- 50g di mandorle (oppure pinoli o noci)
- 150 ml di olio di oliva
- 1 pizzico di sale grosso
- 30 g di grana padano grattugiato

Preparazione:

1. Lavare le foglie, meglio aggiungere del bicarbonato, ed asciugarle bene
2. Iniziare a preparare il pesto pestando le foglie ed i fiori
 - Schiacciarli sulle pareti del mortaio (o simile), ruotando il pestello da sinistra verso destra e, contemporaneamente, girando il mortaio nel senso opposto



AGLIO ORSINO: RICETTE

3. Continuare fino a quando dalle foglie uscirà un liquido verde brillante

- Unire le mandorle (o noci) e proseguire a pestare fino a quando non si formerà una specie di crema

4. Aggiungere l'olio ed il grana grattugiato fine ed amalgamare bene

5. Continuare a mescolare fino ad ottenere una crema molto soffice

6. Per conservare il pesto si consiglia di metterlo in piccole scatole monouso (vetro o pet, con quelle da 33 cl si condisce una pasta per due persone)

Il pesto di «aglio orsino» è un prodotto molto versatile, può accompagnare piatti a base di carne o pesce (bolliti)



AGLIO ORSINO: RICETTE

1. Il pesto è un'ottima soluzione per condire la pasta.

→ **Scolare** la pasta un minuto prima della fine cottura che va terminata in una padella dove si fatto riscaldare qualche cucchiaio di acqua di cottura, saltare aggiungendo il parmigiano grattugiato

→ **Unire** al pesto

2. Un'altra possibilità è utilizzare il pesto per preparare gustosi crostini



AGLIO ORSINO: RICETTE

FRITTATA DI AGLIO ORSINO

Ingredienti per 4 persone:

- 4 uova
- 50 cL di panna
- Un pizzico di sale
- 4 manciate foglie aglio orsino
- Olio extravergine d'oliva q.b.

Preparazione:

- 1.** Battere leggermente le uova con la panna ed unire le foglie di aglio orsino fresche, tagliate a strisce sottili
- 2.** Mescolare l'impasto, aggiustare di sale e cuocere in padella antiaderente con olio evo
- 3.** Mentre procede la cottura, aggiungere all'impasto il formaggio (grana o pecorino) grattugiato





Agretti

AGRETTI – RICETTE

AGRETTI SALTATI CON ACCIUGHE

Ingredienti per 4 persone:

- 500 g di agretti (dopo aver eliminato le radici)
- 6-7 filetti di acciughe
- 1 pezzetto di peperoncino
- 2 spicchi di aglio, olio evo, sale q.b.

Preparazione:

1. Pulire di agretti, sciacquarli più volte con acqua fredda, scolare bene
2. Immergerli in acqua bollente e farli cuocere per circa 7-8 minuti (sbollentare)
3. Riscaldare in una padella un filo d'olio evo con l'aglio, il peperoncino e i filetti di acciuga, fino a scioglierli; eliminare l'aglio
4. Aggiungere gli agretti, regolare di sale e fare insaporire, mescolare per 5 minuti



AGRETTI – RICETTE

FRITTATA DI AGRETTI

Ingredienti per 2 persone

- 300 g di agretti puliti
- 4 uova
- 2 cucchiaini di parmigiano
- Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe q.b.

Preparazione:

1. Pulire gli agretti e sbollentarli per 3-5 minuti in una pentola con acqua salata
2. Sbattere le uova in una ciotola con sale, pepe e formaggio
3. Aggiungere gli agretti scolati
4. Riscaldare un giro di olio evo in una padella, versare le uova con gli agretti. Dopo 7-8 minuti girare la frittata per cuocerla dall'altro lato





Alliaria

ALLIARIA – RICETTA

MEZZE LUNE AL PESTO DI ALLIARIA

Ingredienti per 4 persone:

- Pasta all'uovo (250 g di farina, due uova, un tuorlo, semola grano duro g.b.)
- 35 g di foglie di alliarìa (+qualche fiore)
- 7-8 noci
- 25 cL di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaio di parmigiano
- Sale grosso e pepe q.b.

Preparazione:

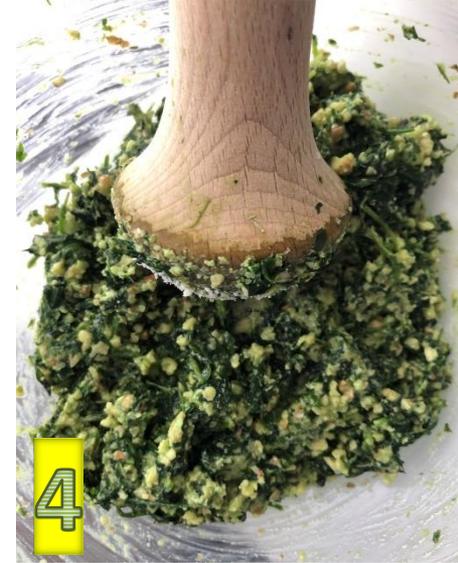
- 1.** Preparare la sfoglia di pasta fresca all'olio seguendo le metodologie tradizionali
- 2.** Lavare bene le foglie usando un cucchiaino di bicarbonato; tagliarle a pezzi grossolani
- 3.** Porle in un mixer o, meglio, pestarle finemente con il mortaio



ALLIARIA – RICETTA

4. Aggiungere le noci spezzettate, unirle alle foglie e continuare a pestare il tutto aggiungendo lentamente l'olio

- Versare un cucchiaio di formaggio parmigiano grattugiato finemente e continuare a mescolare fino a formare una massa omogenea



5. Porre il pesto all'interno di ogni cerchio formato tagliando la pasta con l'orlo di un bicchiere, richiudere dando la forma a **mezza luna**, premere i bordi con una piccola forchetta



6. Terminare la cottura della pasta nella padella dove si è fatto sciogliere il burro assieme a qualche foglia di salvia rotta a pezzetti



Alloro

ALLORO - RICETTA

RISOTTO ALL'ALLORO:

Ingredienti per 4 persone:

- 320-360 g riso Carnaroli
- 200 g olio di semi di oliva evo o di girasole
- 50 g burro
- 50 g parmigiano
- 30 g foglie di alloro
- vino bianco secco
- mandorle a lamelle
- brodo vegetale leggero
- mandarino
- aceto bianco



ALLORO - RICETTA

PREPARAZIONE ALLORO

1. Lavare molto bene, usare bicarbonato, e fare asciugare perfettamente le foglie di alloro
2. Frullare le foglie con l'olio, poi porre il tutto in una casseruola calda e fare bollire per un minuto: così evapora l'acqua dalle foglie
3. Filtrare attraverso un colino che va foderato con carta da cucina
4. Per conservare un bel colore verde intenso è brillante, bisogna raffreddare subito l'olio ottenuto immergendo la ciotola in un contenitore riempito con acqua e dei cubetti di ghiaccio



ALLORO - RICETTA

PREPARAZIONE DEL RISOTTO

1. Scaldare una casseruola e tostare il riso a secco a fiamma viva per un paio di minuti, sfumare con il vino bianco
2. Coprire con il brodo e cuocere per 12-14 minuti a fuoco medio, aggiungendo, quando serve, un po' di brodo
3. Togliere dal fuoco e mantecare con burro, parmigiano e 50-80 g di olio all'alloro, a seconda dell'intensità preferita
4. Coprire e far riposare qualche istante, a piacere si può spruzzare aceto bianco
5. Servire prontamente decorando con mandorle a lamelle, tostate in forno a 160 °C per 1 minuto e, facoltativo, con scorza di mandarino grattugiata





Carlina

CARLINA – RICETTA

FONDI DI CARLINA

Ingredienti per 4 persone:

- 12-16 capolini di carlina
- Q.b. di pane grattugiato e di grana
- Q.b. di olio evo, sale
- Q.b. di prezzemolo, aglio (2 spicchi)

Preparazione:

1. Con un coltellino affilato liberare l'infiorescenza da spine e foglie dure (la parte esterna), lasciando solo il «cuore», lavare bene

2. Porre il cuore pulito in una ciotola con acqua e limone, si evitano le ossidazioni che ne modificano il sapore e il colore

3. Preparare il ripieno mettendo in una ciotola pangrattato, aglio tritato (uno spicchio), grana grattugiato, sale e pepe, prezzemolo tritato



CARLINA – RICETTA

- Salare i capolini e riempirli con il ripieno appena preparato
5. In una **padella** profonda (o tegame), scaldare un filo di olio evo e l'altro spicchio di aglio intero, ma sbucciato
- Posizionare i **capolini** in modo che non si sovrappongano e far rosolare tutto per qualche minuto
6. Quando i lati del capolini iniziano a colorirsi, versare acqua fino a coprirli per metà della loro altezza, salare e pepare
7. Coprire con il coperchio e lasciare cuocere a fiamma medio-bassa per circa 10-20 minuti, l'acqua deve essere completamente asciugata
- I **capolini** saranno pronti quando risulteranno morbidi se infilzati con una forchetta





Castagno

CASTAGNE - RICETTE

RISOTTO ALLE CASTAGNE:

Ingredienti per 2 persone:

- 140 g di riso (Carnaroli)
- 150 g di castagne
(dienteranno 100g dopo la lessatura)
- 20 g di burro
- 25 g di parmigiano
- ½ bicchiere di vino bianco
- Olio di oliva extravergine
- Sale, pepe q.b.
- Rosmarino (un rametto)
- Buccia di arancia grattugiata finemente



CASTAGNE - RICETTE

1. Lessare le castagne.

- E' importante inciderle con un coltellino per evitare che scoppino
- Cucinarle per 40-50 minuti (20 minuti in una pentola a pressione)
- Una volta lessate, fare intiepidire le castagne e poi tagliarle a pezzettini piuttosto grossolani



2. Iniziare la preparazione del risotto soffriggendo lo scalogno a fuoco basso per una decina di minuti

3. Aggiungere il riso e tostarlo alcuni minuti a fuoco vivo, sfumare con il vino e lasciare evaporare

4. Aggiungere un mestolo di brodo e proseguire fino alla cottura, macinare il pepe ed aggiustare di sale



CASTAGNE - RICETTE

5. A metà cottura, dopo 7-8 minuti circa, aggiungere le castagne tagliate a pezzetti, tenerne un po' a parte per la decorazione finale

6. A cottura ultimata, spegnere il fuoco e mantecare aggiungendo tutto il burro e il parmigiano grattugiato

7. Più o meno contemporaneamente, aromatizzare il risotto con il rosmarino, tagliato sottile, e la buccia di arancio grattugiata in precedenza

- Non esagerare con l'arancio per non esagerarne il sapore

8. Impiattare e decorare il piatto con i pezzettini di castagne che abbiamo tenute da parte e con qualche ciuffetto di rosmarino



CASTAGNE - RICETTE

GNOCCHI ALLE CASTAGNE e ZUCCA:

Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di polpa di zucca
- 300 g di patate
- 100 g di farina 00
- 100 g di farina di castagne
- 1 uovo
- Olio evo, sale, pepe, noce moscata q.b.

Preparazione

- 1.** Tagliare a dadini la zucca, cuocerli in forno a 180° per 20-30 circa minuti, così si asciugano eliminando il liquido in eccesso
 - Al termine della cottura, recuperiamo la polpa con un cucchiaio
- 2.** Preparare una purea con le patate
 - Con un mixer riduciamo in purea la polpa della zucca e la uniamo a quella delle patate



CASTAGNE - RICETTE

4. Lasciare raffreddare per un po', fino a quando la purea non sarà completamente fredda

- Mescolare la purea mista con la farina «00» e, in un secondo tempo, con quella di castagne

5. Impastare aggiungendo l'uovo e, un po' alla volta, tutti gli altri ingredienti previsti nella ricetta (l'olio evo, il sale, il pepe, la noce moscata)

6. Formare una palla e fare riposare un'oretta circa

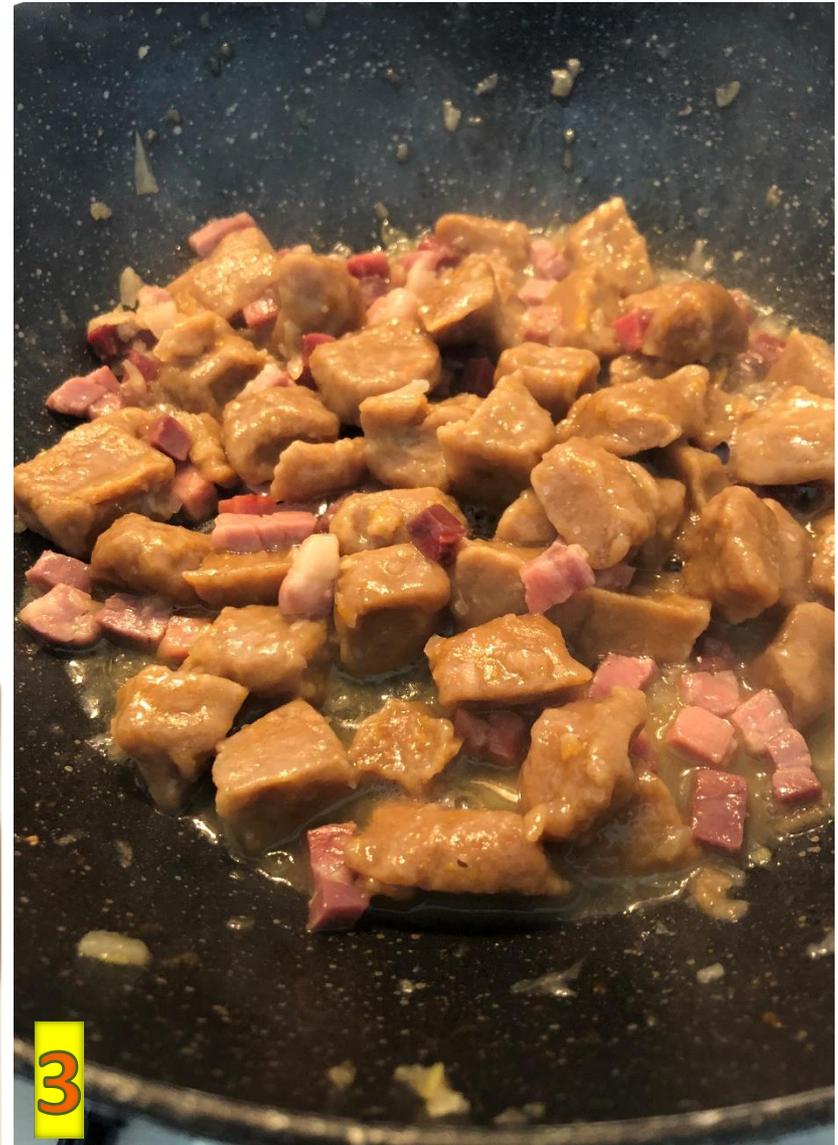
7. Con l'impasto formare dei sottili cordoncini che tagliati nelle dimensioni desiderate daranno gli gnocchi, non esagerare con la pezzatura)



CASTAGNE - RICETTE

Ecco alcuni esempi dei diversi piatti preparati con gli gnocchi di castagne:

1. Con il formaggio (**gorgonzola** o **castelmagno**) che va sciolto in padella a fuoco basso, mescolando bene ed aggiungendo un po' di latte
2. Con **burro fuso** e foglie di **salvia** sminuzzate in modo grossolano
3. Con il burro abbinato allo **speck** tagliato a listarelle





Faggio

FAGGIO - RICETTA

VELLUTATA DI ZUCCA E FAGGIOLE

Ingredienti: (per 4 persone)

- 2 zucche (cadauna di 6-700 g)
- 2 cipolle + 2 spicchi di aglio + brodo vegetale
- Latte vegetale (cocco o altro, senza zuccheri)
- 3-6 cucchiari di succo di arancio
- Sale, pepe nero, curry in polvere q.b.
- 4 cucchiari di faggiole bollite

Preparazione:

- 1.** Sbucciare la zucca, togliere i semi e tagliarla a piccoli dadini. A parte tritare in modo grossolano cipolla ed aglio
- 2.** In una padella abbastanza alta, riscaldare un filo di olio extravergine di oliva per poi rosolare aglio e cipolla. Dopo una decina di minuti aggiungere i cubetti di zucca, lasciare andare per qualche minuto



FAGGIO - RICETTA

3. Versare nella padella il brodo vegetale e cuocere fino a quando la zucca si ammorbidisce

4. Aggiungere il latte vegetale (cocco) e lasciare bollire per un paio di minuti

5. Passare tutto con un frullatore ad immersione per ottenere una crema abbastanza densa

6. Aggiustare il gusto con il succo di arancio e gli aromi (sale, pepe e curry)

7. Impiattare ed aggiungere in ogni ciotola un cucchiaino di fagiolie arrostate

Le fagiolie vanno prima scottate e poi sbucciate.

I semi sbucciati vanno arrostiti per qualche minuto in una padella calda



FAGGIO - RICETTA





Melograno

MELAGRANA - RICETTA

RISOTTO AL SUCCO DI MELAGRANA

INGREDIENTI X 4 PERSONE

- 300 g di riso Carnaroli
- 2 melagrane
- 1 scalogno
- Brodo vegetale q.b.
- Un bicchiere di vino bianco secco
- 50-60 g di taleggio
- 20 g di burro
- Olio evo
- Sale, pepe q.b.

Preparazione:

1. Sgranare due melegrane, lasciando intatti i chicchi della prima e spremendo quelli dell'altra per ottenere un succo denso, l'ideale è utilizzare un estrattore (in alternativa uno schiacciapatate)



MELAGRANA - RICETTA

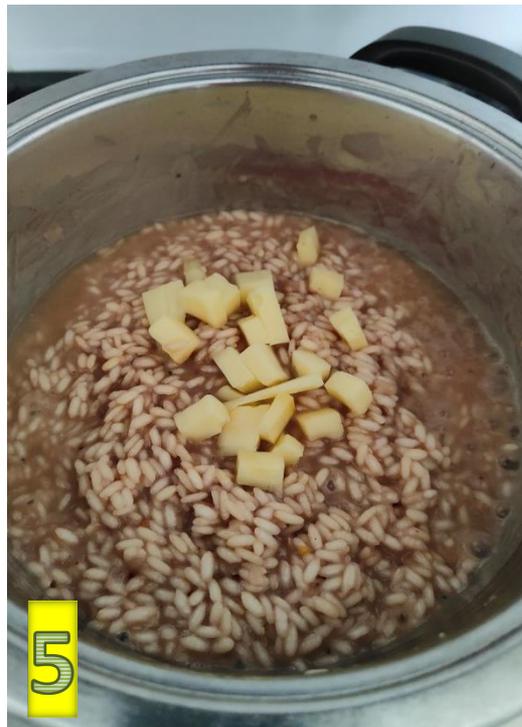
2. Scaldare un filo di olio evo in una casseruola, fare appassire lo scalogno tritato finemente, unire il riso e mescolare



3. Quando il riso inizia a biscottare e ha preso colore versare il vino e lasciare evaporare



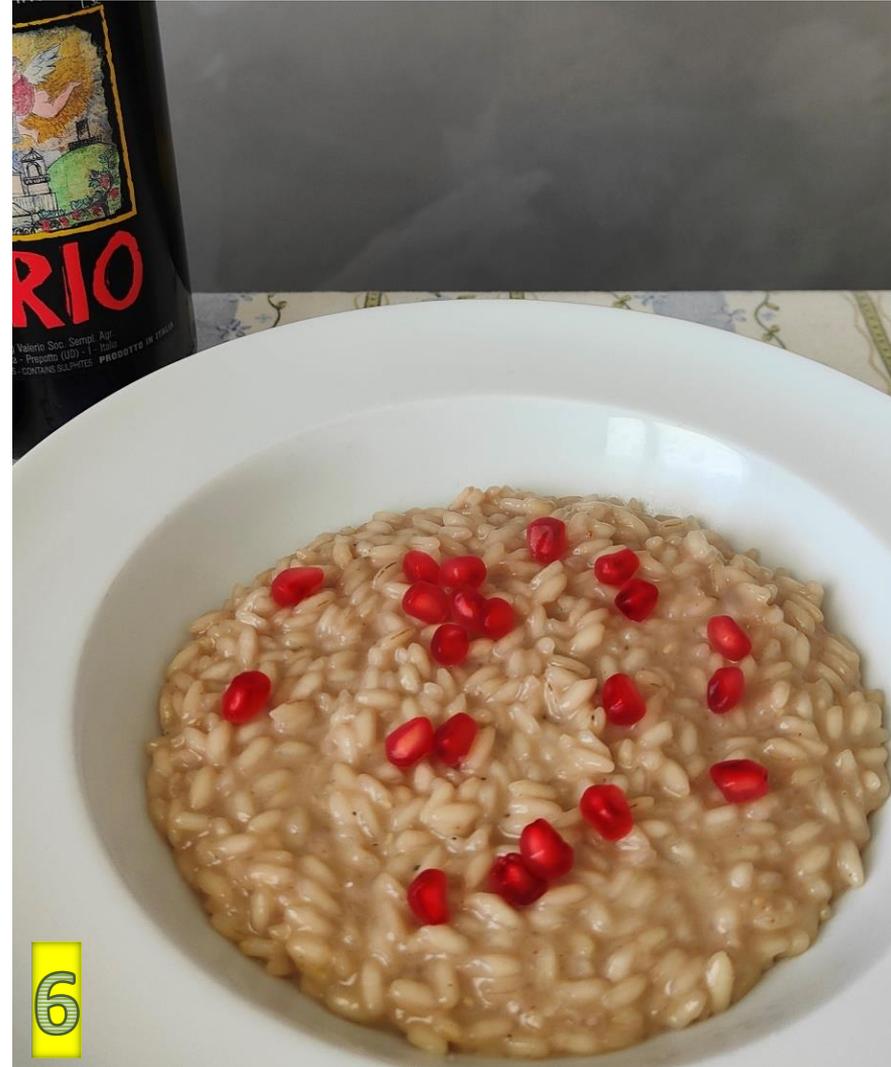
4. Portare il risotto a cottura aggiungendo un mestolo di brodo caldo alla volta, quando mancano circa 5 minuti a fine cottura, versare il succo della melagrana e mescolare bene



5. A fine cottura spegnere il fuoco, aggiungere una noce di burro e il taleggio tagliato a pezzetti. Mescolare e lasciare mantecare a pentola coperta

MELAGRANA - RICETTA

6. Trasferire il risotto nei piatti, unire i chicchi della melagrana tenuti da parte, completare con una macinata di pepe a piacere e servire





Noce



NOCE - RICETTA

TAGLIATELLE DI NOCI AL CASTELMAGNO

INGREDIENTI X 2 PERSONE

- Farina: - 70-80 g di noci pelate
- ½ cucchiaino di fecola patate
- Tagliatelle: - 150-180 g semola di grano duro
- 50-60 g farina di noci
- 2 uova, olio evo, sale q.b



Preparazione della farina di noci:

1. Sgusciare le noci, per togliere la pellicina ai semi bisogna tenere i gherigli in acqua tiepida per qualche minuto
2. Una volta privati della pellicina i semi (gherigli) vanno posti in congelatore un paio d'ore
3. Pesare i gherigli e porli in un mixer con l'aggiunta di ½ cucchiaino di fecola
4. Unire in una ciotola semola e farina di noci, aggiungere le uova e l'olio evo e procedere con la solita preparazione

NOCE - RICETTA

Preparazione del piatto:

- 180 g di tagliatelle all'uovo
- 150 g di castelmagno
- 100 ml di latte
- Sale, pepe nero q.b

1. Tagliare a cubetti 100 grammi di Castelmagno, coprire con il latte e lasciare a riposare per 2 ore

2. Sciogliere a fuoco basso, non addensare troppo la salsa, se serve unire altro latte, perché i tagliolini all'uovo assorbono molto, si può unire dello zafferano

3. Scolare i tagliolini al dente nella padella con la salsa al Castelmagno

4. Sbriciolare gli altri 50 grammi di Castelmagno e macinare un po' di pepe e ... servire in tavola





Nocciolo

NOCCIOLO - RICETTA

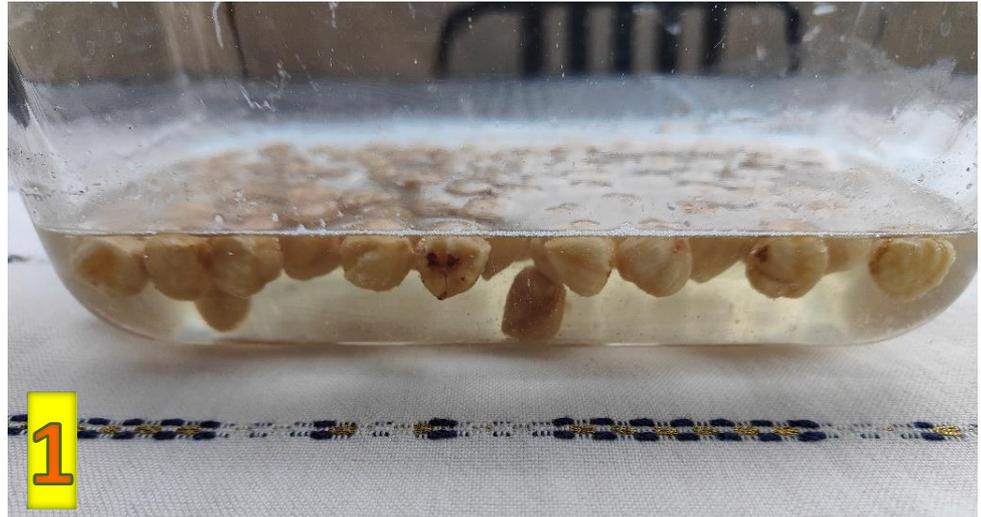
LATTE DI NOCCIOLO

INGREDIENTI X 1 LITRO DI LATTE

- 120 g di nocciole crude senza la pellicina
- 1 litro di acqua
- 1 cucchiaino di estratto vaniglia
- 2 cucchiaini di miele
- 2 cucchiaini di cacao amaro (polvere)
- Sale q.b.

Preparazione:

- 1.** Raccogliere le nocciole in una ciotola e lasciarle in ammollo per una notte intera, devono ammorbidirsi
- 2.** Scolare le nocciole dall'ammollo per eliminare i fitati (sali insolubili), intanto preparare cacao e vaniglia





Ortíca

ORTICA – RICETTE

GNOCCHI ALLE ORTICHE

Ingredienti per 4 persone

- 300 g di ortiche (foglie)
- 500 g di patate
- 200 g di farina
- 1 uovo
- 50 g di burro
- 50 g di parmigiano, sale q.b.
- Qualche foglia di salvia

Preparazione:

1. Lavare le ortiche, cuocerle a vapore in acqua salata per circa 7-8 minuti
2. Le foglie vanno poi scolate, strizzate per togliere l'acqua e tritate finemente
3. Nel frattempo lessare le patate a vapore, passarle con lo schiacciapatate. Aggiungere foglie e farina



ORTICA – RICETTE

4. Salare e riunire l'impasto aggiungendo l'uovo e le foglie delle ortiche, impastare bene per formare un composto omogeneo

5. Formare dei cordoncini sottili da cui ricavare gli gnocchi tagliando il filoncino in pezzetti lunghi circa 1,5-2 cm

6. Gli gnocchi possono essere congelati, vanno utilizzati entro 4-5 mesi. Vanno gettati direttamente nell'acqua bollente senza scongelarli

7. Lessare gli gnocchi in acqua bollente e salata, raccogliarli (scolarli) man mano che vengono a galla

8. Condire con burro fuso, aromatizzato con le foglie della salvia. Spolverare con parmigiano grattugiato e servire!



ORTICA – RICETTE

ZUPPA ALLE ORTICHE

Ingredienti per 4 persone

- 100 g di riso
- 600 g di ortiche
- 50 g di pancetta di maiale
- 1 cipolla,
- 1 lattuga
- 1 patata
- 3-4 cucchiaini di olio d'oliva extravergine
- q.b. di sale, opzionale un dado vegetale
- q.b. di parmigiano

Preparazione:

- 1.** Lavare le foglie delle ortiche, privarle dei piccioli più grossi e tagliarle a pezzi grossolani
- 2.** Tritare la cipolla e la pancetta di maiale, farle soffriggere con l'olio di oliva a fuoco basso per 5 minuti, aggiungere le ortiche e farle appassire



ORTICA – RICETTE

3. Aggiungere un litro di acqua, la patata sbucciata e tagliata a pezzi (è consigliato utilizzare anche un dado vegetale)

4. Lasciare cuocere la minestra a fuoco medio per circa 20 minuti

5. A parte, prendere le foglie di un cuore di lattuga, lavarle bene e spezzettarle grossolanamente.

6. Aggiungere alla minestra il riso (100 gr), la lattuga appena preparata ed un pizzico di pepe

7. Proseguire la cottura per altri 10 minuti, regolando il sale

8. Adesso si può servire la minestra, presentarla con crostini di pane e grattugiare del grana





Papavero

PAPAVERO – RICETTE

POLPETTINE CON PAPAVERO

Ingredienti per 4 persone:

- 250 g di carne macinata
- 250 g di foglie di papavero fresco
- 100 g di ricotta
- 60 g di parmigiano
- 4 fette di pane raffermo
- 2 uova
- 3 cucchiaini di latte parzialmente scremato
- Olio di oliva extravergine qb
- Sale, pepe nero q.b.

Preparazione:

1. Lavare con accuratezza le foglie di papavero e lessarle in acqua salata per una quindicina di minuti, scolare e strizzare. Lasciare asciugare
2. Spezzettare le fette di pane, bagnarle con 3 cucchiaini di latte e lasciare riposare



PAPAVERO – RICETTE

3. Porre in una terrina, la di carne di manzo macinata, la ricotta, metà del pane ammollato, un uovo intero, il papavero lessato e tritato finemente, i 30 g di parmigiano grattugiato bene, il sale ed il pepe nero

4. In un mixer mettere pane rimanente e gli altri 30 g parmigiano, il pepe e mescolare bene

5. Formare le polpette di carne tra i palmi delle mani. Sbattere il secondo uovo e passarci le polpette che poi vanno fatte rotolare nella miscela di pane e parmigiano

6. Rotolare le polpettine tra le mani per far aderire bene la panatura

7. In una padella ampia dai bordi alti, scaldare abbondante olio e friggere le polpette; scolare su carta per fritti





Parietaria

PARIETARIA – RICETTE

SFORMATO DI PARIETARIA

Ingredienti: (per 4 persone)

- 50 g di foglie di parietaria
- 2 uova
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Latte
- Parmigiano
- Sale, pepe q.b.

Preparazione:

- 1.** Pulire le foglie della parietaria e lasciarle 10 minuti nell'acqua
- 2.** Lessare in acqua bollente per circa 5 minuti, scolare in acqua fredda (mantiene il verde) e tritare in modo grossolano
- 3.** Sbattere le due uova aggiungendo parmigiano, sale e pepe nero



3

PARIETARIA – RICETTE

4. Amalgamare la parietaria tritata fine con due dita di latte, due cucchiaini di olio evo

5. Oliare le coppette da forno e riempirle con il composto appena preparato

6. Porre in forno dentro una teglia con un paio di centimetri di acqua tiepida

7. Lasciare in forno per 20-25 minuti alla temperatura di 200 °C, controllare che colorazione e profumo dello sformato siano corretti

8. Fare raffreddare prima di toglierle dallo stampo altrimenti si rompono

A seconda della stagione, servire con un'insalata verde o verdure grigliate (melanzane, zucchine)



PARIETARIA – RICETTE

PESTO DI PARIETARIA (x LA PASTA)

Ingredienti:

- 50 g di foglie di parietaria
- 70 g di ricotta (o feta)
- 4-5 noci
- Olio extravergine di oliva
- Noce moscata
- Sale, pepe q.b.

Preparazione:

- 1.** Pulire le foglie della parietaria e lavarle bene, aggiungere un cucchiaino di bicarbonato
- 2.** Lessare in acqua bollente per circa 10 minuti, scolare in acqua fredda per mantenere la colorazione verde
- 3.** Pressare a fondo per togliere parte dell'acqua di cottura



PARIETARIA – RICETTE

4. In un mixer frullare tutti gli ingredienti (parietaria, noci, ricotta), grattare un po' di noce moscata e regolare di sale e pepe. Aggiustare con l'olio evo per avere la corretta densità

Per unirla alla pasta:

- **Mettere** il composto appena ottenuto in una padella calda dove si è riscaldato un giro di olio evo
- **Aggiungere** un cucchiaio di parmigiano grattugiato e addensare con un po' di acqua di cottura

Il pesto si può utilizzare senza riscaldarlo per preparare dei crostini, o delle tartine, anche aggiungendolo ad altri ingredienti





Polmonaria

POLMONARIA - RICETTE

TORTELLI DI POLMONARIA

Ingredienti per 4 persone

- 100 g di polmonaria (foglie)
- 150 g di ricotta di capra
- 3 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- Un uovo intero
- Uno spicco di aglio
- Noce moscata q.b.
- Olio d'oliva, pepe e sale



Preparazione del ripieno (pesto):

1. Lavare bene le foglie della polmonaria ed eliminare la parte più grossa del picciolo
2. Lasciare asciugare le foglie completamente
3. Tritare finemente le foglie asciutte adoperando coltello o mezzaluna



POLMONARIA - RICETTE

4. In una padella rosolare lo spicchio di aglio con 2 cucchiaini di olio evo e aggiungere le foglie tritate. Cuocere per circa 10 minuti con coperchio, aggiungere un po' d'acqua, se serve



5. Versare in una ciotola le foglie di polmonaria appena preparate; aggiungere la ricotta, l'uovo, il parmigiano e la noce moscata. Regolare con un pizzico di sale e pepare



6. Mescolare bene il tutto ed utilizzarlo per farcire i tortelli di pasta all'uovo preparati in precedenza



7. Spennellare i tortelli con dell'albume d'uovo

8. Bollire i tortelli per 8-10 minuti, poi saltarli in padella con burro e salvia



POLMONARIA - RICETTE

POLPETTINE DI POLMONARIA E AGLIO ORSINO

Ingredienti per 4 persone

- 50 g di polmonaria (foglie)
- 50 g di aglio orsino (foglie)
- 50 g di ricotta di bufala
- 2 cucchiaini di pan grattato
- 1 cucchiaio di mandorle tritate
- 150 g di patate
- Uno spicchio d'aglio
- Olio d'oliva, pepe e sale

Preparazione:

1. Lavare bene le foglie della polmonaria e dell'aglio orsino. Fare asciugare
2. Tritare finemente con il coltello o la mezzaluna; le foglie asciutte che vanno mantenute separate



POLMONARIA - RICETTE

3. Rosolare lo spicchio di aglio in una padella.

- Aggiungere le foglie, prima quelle dell'aglio orsino e, dopo 2 minuti, quelle della polmonaria
- Cuocere per altri 5 minuti e fare riposare per un po'



4. Lessare le patate, sbucciarle ancora calde e schiacciarle bene con una forchetta

5. Unire le patate schiacciate con le erbe e mescolare bene, poi rosolare 2-3 minuti circa (fuoco medio)

6. Porre il tutto in una ciotola ed unire ricotta, uovo, pangrattato, mandorle e parmigiano, mescolare

7. Salare e mescolare bene



POLMONARIA - RICETTE

8. Formare le polpettine che vanno poste nel forno oppure fritte in padella con abbondante olio extravergine di oliva



Se abbiamo conservato a parte dei fiori bicolori della polmonaria li possiamo utilizzare per la decorazione del piatto

Sono assolutamente edibili e quindi addolciscono leggermente il gusto delle polpettine



Prímula

PRIMULA - RICETTE

RISOTTO DI PRIMULE

Ingredienti per 4 persone

- 50 g di foglie e 40-50 fiori
- 350 g di riso (Vialone nano o Carnaroli)
- 1 litro di brodo vegetale
- 2 scalogni (piccoli)
- ½ bicchiere di vino bianco
- 30 g di burro, olio evo, pepe, sale
- Parmigiano grattugiato q.b.

Preparazione:

- 1.** Lavare bene le foglie fresche e farle asciugare. Poi tritarle finemente assieme a metà dei fiori con il coltello o il mixer
- 2.** Tenere da parte i fiori rimasti
- 3.** Nella pentola su cui si preparerà il risotto, imbiondire lo scalogno su un filo d'olio evo



PRIMULA - RICETTE

3. Aggiungere il riso e metà delle foglie tritate in precedenza, fare insaporire per qualche minuto

- Versare il mezzo bicchiere vino bianco e lasciare sfumare a fuoco vivace
- Continuare a versare il brodo vegetale quando necessario

4. Quando mancano circa 5 minuti a fine cottura aggiungere l'altra metà delle foglie tritate ed i fiori, tenerne alcuni da parte per il decoro

5. Poco prima di fine cottura aggiungere il burro, il parmigiano e il pepe nero, mantecare bene il tutto

6. Prima di servire utilizzare i fiori messi da parte per decorare il piatto, tranquilli vanno mangiati!!!



PRIMULA - RICETTE

FRITTATA CON LE PRIMULE

Ingredienti per 4 persone

- 5 uova
- 4 manciate di foglie di primula e qualche fiore
- Uno spicchio di aglio
- 2 cucchiaini di parmigiano
- Olio d'oliva, pepe e sale

Preparazione:

1. Lavare le foglie fresche e farle asciugare. Tritarle assieme all'aglio
 - Tenere da parte un po' di fiori sfilati dal calice
2. Appassire le foglie in padella per qualche minuto e fare riposare un po'
3. In una terrina sbattere le uova con sale, pepe e parmigiano, unire le foglie appena appassite



PRIMULA - RICETTE

4. E' il momento di ungere una padella con un filo di olio extravergine di oliva

- Quando l'olio è caldo versare quanto abbiamo appena preparato

5. Cuocere per circa 7-8 minuti

- Girare la frittata al salto (auguri!!!) o, meglio, aiutarsi con un piatto o con il coperchio della padella

- Cuocere questo lato per altro 5-6 minuti circa

6. La frittata è pronta

- Anche in questo caso la possiamo decorare con i fiori della primula tenuti opportunamente a parte





Tamaro

TAMARO – RICETTA

FRITTATA DI TAMARO

Ingredienti: (per 4 persone)

- 8 uova
- 300 g di getti di tamaro
- Mezza cipolla o porro
- Olio extravergine di oliva
- Un paio di cucchiai di parmigiano
- Sale, pepe q.b.

Preparazione:

1. Tenere la parte più tenera del getto, vale a dire la punta e qualche centimetro del germoglio, eliminare il resto
2. In una padella versare un giro d'olio evo per preparare un soffritto di cipolla (o porro) dove fare saltare per qualche minuto i getti che avremo spezzettato in più parti



TAMARO – RICETTA

- 3. Sbattere le uova in una terrina dove poi vanno aggiunti sale, pepe, parmigiano ed i getti preparati in precedenza**
- 4. Nella padella usata in precedenza versare un altro giro di olio evo, attendere che diventi ben caldo e quindi aggiungere il composto e lasciare cuocere**
- 5. Cuocere a fuoco basso per circa 7-8 minuti e poi rivoltare la frittata per completarne la cottura per altri 5-8 minuti**

La frittata di tamari si può conservare per 1-2 giorni in frigorifero chiusa in un contenitore ermetico.

Se si sono utilizzati tutti ingredienti freschi non congelati, la si può anche congelare





TOPINAMBUR - RICETTE

VELLUTATA DI TOPINAMBUR

Ingredienti per 4 persone:

Per la vellutata

- 500 g topinambur
- 35-40 g di burro
- 75 g di scalogni
- 90 g di porro (parte bianca)
- 1 spicchio di aglio (grande)
- 180-200 ml di vino bianco
- Brodo vegetale (ca ½ litro)
- Olio evo, sale e pepe q.b.

Preparazione della vellutata

1. Iniziare pulendo bene il topinambur, spazzolandolo e lavandolo, quindi tagliarlo a pezzetti di 1-2 cm circa

- I pezzi tagliati vanno posti subito in una terrina con acqua e limone per non farli annerire (ossidazione)



TOPINAMBUR - RICETTE

2. Porre l'olio evo + burro in una padella capiente ed accendere il fuoco

3. Tenere la fiamma medio-bassa, aggiungere scalogni, stufare per 3-4 minuti circa

4. Aggiungere il porro e l'aglio, salare, macinare un «giro» di pepe nero, cuocere altri 3-4 minuti circa

- Devono ammorbidirsi senza prendere colore

5. Mettere nella casseruola il topinambur tagliato, cuocere per 10 minuti con coperchio, mescolare di tanto in tanto

- Versare il vino, alzare la fiamma per portare a bollore, poi il fuoco va abbassato



TOPINAMBUR - RICETTE

7. Continuare la cottura tenendo il fuoco ad un valore medio e la pentola scoperta per altri 10 minuti circa

- Il vino deve ridursi almeno di un quarto

8. Aggiungere il latte e il brodo vegetale, portare a bollore tenendo la fiamma alta

9. Abbassare il fuoco, coprire la casseruola e cuocere per 50 minuti circa, mescolando ogni tanto

- Alla fine i topinambur dovranno risultare molto morbidi, della consistenza di una patata cotta

10. Togliere dal fuoco e frullate con un frullatore ad immersione aggiungendo eventualmente un altro poco di brodo se fosse necessario



TOPINAMBUR - RICETTE

Per il pesto

- 50 g nocciole
- 20 g di spinacine
- 3 cucchiaini di olio evo
- Scorza limone (tritata fine)
- Un cucchiaino di aceto bianco
- Un peperoncino senza semi
- Spicchio di aglio piccolo
- 3-4 cucchiaini d'acqua



Preparazione:

1. Tostare le nocciole mettendole su di una teglia da lasciare per 10 minuti in forno preriscaldato a 140°
 2. Fare freddare per una decina di minuti e poi tagliare le nocciole in modo molto grossolano
- Tenere da parte 30 grammi per la decorazione



TOPINAMBUR - RICETTE

3. I restanti 20 g delle nocciole che erano stati tenuti a parte, vanno frullati utilizzando un mixer insieme all'olio extravergine di oliva, alle foglie delle spinacine, la scorza di limone grattugiata, l'aceto bianco, l'aglio, peperoncino, sale e acqua

Per servire:

- 1.** Distribuire la vellutata ancora ben calda in piatti alti o in ciotoline sufficientemente profonde
- 2.** Posizionare una cucchiata del pesto di nocciole e spinaci, preparato a parte, al centro del piatto
- 3.** Condire con un giro d'olio extravergine di oliva e distribuire i 30 grammi delle nocciole tenute da parte attorno al pesto



TOPINAMBUR - RICETTE

TOPINAMBUR TRIFOLATO:

Ingredienti per 4 persone:

- 800 g di topinambur (radice)
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato
- 2 spicchi d'aglio
- 200 ml di brodo vegetale
- Olio extravergine di oliva (5 cucchiaini)
- 1 limone sale e pepe nero

Preparazione:

- 1.** Lavare bene le radici, come da indicazioni già citate, e tagliarle a fettine sottili. Scaldare l'olio extravergine in una padella antiaderente, fare imbiondire gli spicchi d'aglio tagliati a pezzetti. Versate quindi i topinambur nella padella
- 2.** Salare, mescolare, continuare la cottura con il coperchio per circa 15 minuti, aggiungendo di tanto in tanto il brodo vegetale per evitare che si asciugino troppo
- 3.** Verso fine cottura aggiungere il prezzemolo tritato, una bella macinata di pepe e mescolate bene. I topinambur dovranno essere cotti, ma ancora abbastanza croccanti





Viola mammosola

VIOLA MAMMOLA – RICETTE

RISOTTO ALLE VIOLE

Ingredienti: (per 4 persone)

- 320 gr di riso (carnaroli, vialone nano)
- uno scalogno piccolo
- 30-40 gr di burro
- ½ bicchiere di vino bianco
- 100 mL di panna liquida da cucina
- 1 l circa di brodo vegetale
- Sale, pepe nero q. b.
- 20 g fiori di viola



Preparazione:

- 1. Eliminare il peduncolo dai fiori, lavarli in acqua fredda, con un getto molto leggero**
- 2. Pesare i fiori**
- 3. Mettere in una padella il burro e lo scalogno tritato finemente, fare soffriggere per una decina di minuti**



VIOLA MAMMOLA – RICETTE

4. Aggiungere il riso e farlo tostare per un paio di minuti, poi sfumare con il vino bianco a fuoco alto per lasciarlo evaporare

- Unire il brodo vegetale, un po' alla volta, aggiustare di sale

5. Due minuti prima della fine cottura (durata totale circa 15-18 minuti in base al tipo di riso utilizzato), aggiungere i fiori di viola e mescolare con cura

6. A fine cottura togliere il riso dal fuoco, unire la panna e mantecare il risotto mescolando con intensità

7. E' il momento di servire in tavola, decorare con qualche fiore di viola conservato a parte. A piacere spolverare con il pepe nero



VIOLA MAMMOLA – RICETTE

PESTO ALLE VIOLE (PER LA PASTA)

Ingredienti: (per 4 persone)

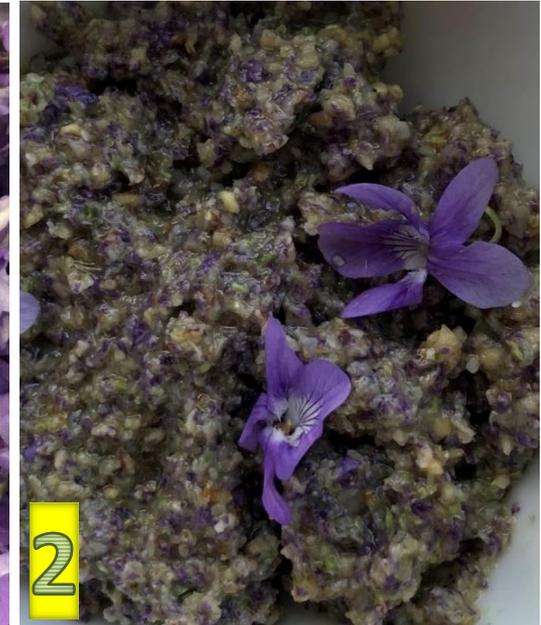
- 320 di tagliatelle
- 20-25 g di noci (4 grosse noci)
- 20-25 g di fiori di viola
- 20 g di parmigiano grattugiato
- Scorza di limone grattugiata
- Olio evo, pepe nero, sale q.b.

Preparazione:

1. Eliminare lo stelo dai fiori che vanno lavati immediatamente prima dell'uso

- In un mixer, frullare le noci con un po' di olio evo, aggiungere i fiori lavati
- Continuare con il mixer frullando il parmigiano, il sale, il pepe.

2. Aggiungere olio evo nella quantità necessaria a raggiungere la corretta consistenza. Il pesto è pronto !!!



VIOLA MAMMOLA – RICETTE

3. Mettere in una padella, unta con un giro d'olio evo, il limone grattugiato e cuocere per 2 minuti a fiamma bassa



4. Passare le tagliatelle ancora al dente nella padella ed aggiungere acqua di cottura, lasciar andare per un minuto a fuoco vivace



5. Spegnere il fuoco, aggiungere il pesto di viole preparato in precedenza e mescolare bene per un altro minuto circa

- Servire aggiungendo un po' di parmigiano ed infine decorare il piatto con fiori di viola tenuti da parte in precedenza (possono essere mangiati senza nessun problema)





Zafferano

ZAFFERANO – RICETTA

ATTENZIONE: Utilizzare sempre lo zafferano coltivato, la pianta non esiste in forma spontanea!!!

RIGATONI ALLO ZAFFERANO

INGREDIENTI X 4 PERSONE

- 320 g di rigatoni
- 40 g di parmigiano, uno scalogno
- Brodo vegetale , ½ litro circa
- 0,25 g di stigmi di zafferano
- Una manciata di tepali di zafferano (se disponibili)
- Olio evo, sale, pepe nero q.b.

Preparazione:

1. Versare un filo di olio evo in una padella abbastanza alta per preparare il soffritto con lo scalogno che abbiamo affettato finemente
2. Dopo una decina di minuti unire i rigatoni, mescolare bene per amalgamare il tutto



ZAFFERANO – RICETTA

3. Appena i rigatoni diventano lucidi versare un mestolino di brodo caldo e, mescolare per farlo assorbire

4. Proseguire così di seguito, come si farebbe per un risotto, fino alla completa cottura della pasta, regolando il sale.

Due minuti prima che i rigatoni siano pronti, versare nella padella lo zafferano che abbiamo diluito in un po' di brodo caldo

5. Mescolate in modo che i rigatoni prendano una bella uniforme colorazione gialla

6. Spegnerne, cospargere con il parmigiano grattugiato, macinare il pepe nero e mescolare bene

7. Se disponibili, decorare il piatto con i tepali tenuti a parte, sono commestibili. **ANCHE i tepali non vanno raccolti da piante spontanee (pericolo mortale) !!!**

