



**mipaaf**  
Ministero delle  
politiche agricole  
alimentari e forestali

 REGIONE  
PIEMONTE



FEASR Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale: L'Europa investe nelle zone rurali



# IL RICETTARIO DELLE PIANTE EDULI



**PIANTE EDULI -  
IL RICETTARIO**

## Le piante eduli: **QUALITÀ NUTRIZIONALI E BENEFICI PER LA SALUTE**

Molte piante commestibili selvatiche presentano un elevato contenuto di composti bioattivi, detti fitochimici, che contribuiscono in modo sinergico alla prevenzione delle malattie e al miglioramento della qualità della vita della popolazione. Il termine “composti bioattivi” è stato coniato per descrivere composti vegetali con proprietà benefiche per la salute, riferendosi a quei nutrienti o non nutrienti in grado di agire sui meccanismi fisiologici del corpo umano, tra cui vitamine, oligoelementi, fibre alimentari e altri composti attivi quali carotenoidi, steroidi, tocoferoli e tocotrienoli, composti fenolici e composti solforati (Càmara et al., 2016).

L'elevato contenuto in sostanze bioattive rende le piante commestibili selvatiche utili come “nuovi” alimenti funzionali. Un alimento funzionale può essere definito come “un alimento che apporta benefici medici o sanitari, compresa la prevenzione e/o la cura di una malattia umana” grazie al contenuto di sostanze fitochimiche. È noto che i fitochimici tipici di alcune erbe selvatiche commestibili hanno mostrato potenziali ruoli nella prevenzione delle malattie legate all'età; per esempio, il carotene e la vitamina A sono stati considerati utili nel trattamento di malattie oculari legate all'età, come cataratta, glaucoma e degenerazione maculare; è stato riportato che la vitamina C, gli acidi caffeilchinici, gli acidi fenolici e i flavonoidi mostrano un'elevata attività antiossidante e antinfiammatoria e di conseguenza si sono dimostrati utili nella prevenzione di condizioni infiammatorie, come malattie polmonari, artrite reumatoide e malattie renali; i glucosinolati hanno mostrato attività antiproliferativa contro le cellule tumorali del colon; e gli stilbeni sono stati considerati utili nella prevenzione delle malattie cardiovascolari e cerebrovascolari, delle malattie coronariche e dell'ipertensione, grazie alla loro capacità di inibire l'ossidazione delle lipoproteine a bassa densità (Ceccanti et al. 2020).

Allo scopo di fornire informazioni più complete ai consumatori, negli ultimi anni l'etichettatura nutrizionale degli alimenti ha incluso molte citazioni riguardo ai nutrienti e ai composti bioattivi presenti negli alimenti. Anche considerando la variabilità naturale, che si verifica nei tessuti biologici a causa di fattori genetici e ambientali, la letteratura scientifica presenta prove sufficienti per considerare molte piante commestibili selvatiche come interessanti fonti vitaminiche. Una porzione di 100 g di esse può fornire, in molti casi, la quantità totale di vitamine B9 (folati), C e/o K necessaria giornalmente dagli adulti. In altri casi, potrebbe essere fornito anche il 30 % delle raccomandazioni giornaliere di vitamina A ed E (Sánchez-Mata et al., 2016)). Il consumo di piante selvatiche può contribuire a soddisfare anche i fabbisogni di acidi grassi insaturi omega-3 e costituire una buona fonte di omega-9 e omega-6, con contributi diversi a seconda della porzione vegetale consumata. Le foglie, ad esempio, forniscono una parte significativa delle raccomandazioni giornaliere di omega-3 (Guil-Guerrero e Torija-Isasa, 2016). Molte verdure e frutti selvatici contribuiscono in modo prezioso anche all'assunzione di macro e microelementi nella dieta. Possono fornire quantità di Ca, Mg, Fe e Mn che in alcuni casi possono raggiungere il 50 % del fabbisogno giornaliero raccomandato da diverse istituzioni e livelli di K e Cu che raggiungono il 30 % delle raccomandazioni. In generale, le verdure selvatiche possono contribuire a questi requisiti in misura maggiore rispetto alla frutta (García-Herrera e Sánchez-Mata, 2016).

Pertanto, i cibi vegetali selvatici dovrebbero essere considerati come buone fonti di fitochimici nella dieta umana e il loro consumo dovrebbe essere incoraggiato non solo con l'obiettivo di preservare le abitudini alimentari tradizionali come prezioso patrimonio culturale, ma anche come strumento utile per migliorare la qualità nutrizionale dell'attuale dieta umana.

Seguono delle proposte di utilizzo.

# IMPIEGO DELLE PIANTE EDULI IN CUCINA



## *Pesto con l'Alliaria*

### INGREDIENTI

80 g di Alliaria,  
30 g di basilico,  
80 g di grana,  
30 g di pinoli,  
olio di oliva extra vergine q.b.



### PREPARAZIONE

*Frullare le foglie di Alliaria, il basilico ed i pinoli, aggiungere il grana grattugiato e miscelare con l'olio finché il pesto ottenuto raggiungerà una consistenza omogenea. Condire a piacere pasta o riso. Il pesto, ricoperto d'olio, si conserva in barattoli di vetro chiusi ermeticamente.*

## *Liquore di Angelica sylvestris*

### INGREDIENTI

100 g di fusti fioriti di Angelica,  
800 g di Zucchero,  
800 g di acqua,  
800 g di alcool a 90°,  
1 baccello di vaniglia



### PREPARAZIONE

*Lavare, asciugare i fusti di Angelica, porli in un vaso di vetro a chiusura ermetica con l'alcool e lasciare macerare per 15 giorni. Preparare lo sciroppo sciogliendo su fiamma bassa lo Zucchero nell'acqua, aggiungere il baccello di vaniglia e bollire il composto per 10 minuti.*

*Imbottigliare e conservare al fresco.*

## Plumcake di Asparagi di bosco

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g di Asparagi di bosco,  
200 g di prosciutto cotto,  
2 uova,  
1 bicchiere di besciamella,  
grana grattugiato,  
sale e pepe q.b.



### PREPARAZIONE

Lessare in acqua salata gli Asparagi di bosco per 5 minuti. Formare un composto con alcune fette di prosciutto cotto tritato, il grana, i tuorli d'uovo, la besciamella, sale e pepe. Montare gli albumi a neve ed incorporarli delicatamente al composto. Ricoprire con la carta da forno uno stampo da plumcake, foderarlo con le rimanenti fette di prosciutto cotto e adagiarvi metà degli Asparagi di bosco.

Ricoprire con metà del composto. Ripetere l'operazione così da formare un secondo strato. Infornare a 180° per 30 minuti.

## *Caponet di Bardana*

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

12 foglie medie di Bardana,  
3-4 foglie di Alliarìa,  
1 bicchiere di riso,  
100 g di mortadella,  
100 g di Toma,  
2 uova,  
olio d'oliva,  
burro  
sale q.b.



### PREPARAZIONE

Lavare le foglie di Bardana, scottarle brevemente in acqua bollente salata, scolarle e farle asciugare. Nella stessa acqua cuocere il riso e scolarlo al dente. Mescolare in una terrina il riso, la mortadella tritata, la Toma tagliata a pezzetti, le foglie di Alliarìa tritate ed infine le uova. Salare e pepare.

Farcire le foglie di Bardana con il composto, arrotolare strettamente. Disporre i caponet ottenuti in una teglia imburata e condirli con l'olio e qualche fiocchetto di burro. Infornare a 180° per circa 20 minuti.

## *Antipasto di Borsa-pastore*

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g di rosette basali di Borsa pastore,  
200 g di Torna 'd Trausela,  
2 patate medie,  
4 cucchiaini di olio d'oliva extra v.,  
1 cucchiaio di aceto,  
2 foglie di Aglio orsino,  
sale e pepe q.b.



### PREPARAZIONE

*Lessare le patate con la buccia, farle raffreddare, sbucciarle e tagliarle a dadini. Preparare una salsina con l'olio, l'aceto, sale e pepe. Lavare e asciugare accuratamente le rosette di Borsa-pastore e disporle su un piatto da portata con la Torna 'd Trausela tagliata a fettine, le patate e l'Aglio orsino tritato. Condire il tutto con la salsina.*

## *Rotolo di pasta sfoglia rustica con Canapetta e Torna della Valchiusella*

### INGREDIENTI

1 rotolo di pasta sfoglia rustica,  
500 g di Canapetta,  
200 g di Torna stagionata,  
2 cucchiai di olio extra vergine d'oliva,  
sale q.b.



### PREPARAZIONE

*Lessare la Canapetta in acqua salata per pochi minuti. Scolare, strizzare bene e insaporire in padella con l'olio. Stendere la pasta sfoglia e distribuirvi la Canapetta cotta aggiungendo la Torna tagliata a fettine; arrotolare la pasta sfoglia ed infornare a 180 ° per 40 minuti circa.*

*Tagliare il rotolo a fettine e servire tiepido o freddo.*

## Flan di Cariofillata

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g di foglie di Cariofillata,  
200 g di foglie di Farinello comune,  
200 g di cime di Ortica,  
100 g di grana,  
3 uova,  
150 g di panna da cucina,  
sale q.b.



### PREOCEDIMENTO

Lavare accuratamente le foglie delle erbe spontanee. Cuocere in abbondante acqua salata per 5 minuti, sgocciolare e strizzare con cura. Frullare le erbe con le uova e la panna sino ad ottenere una crema omogenea.

Aggiungere il grana e continuare a frullare per qualche istante. Foderare con carta da forno uno stampo, versare la crema ottenuta e cuocere in forno a bagnomaria per circa 20 minuti. A cottura ultimata, togliere dal forno, lasciare intiepidire, sformare il flan e tagliare a fettine.

# *Insalata di Crescione Torna 'd Trausela*

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

2 manciate di foglie e rametti fogliari di Crescione,  
1 manciata di Piattello,  
1 manciata di Silene insalata,  
500 g di Torna 'd Trausela,  
2 uova sode,  
olio extra vergine d'oliva,  
sale q.b.



### PROCEDIMENTO

Lavare accuratamente le erbe spontanee ed asciugare. Tagliare la Torna a fettine, dopo averla ben scolata, disporla su un piatto da portata ed aggiungere le uova tagliate a rondelle. Coprire con il misto di erbe e condire a piacere.

## *Epilobio gambirossi alla fonduta*

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

30 germogli circa di Epilobio,  
300 g di Civrin della Valchiusella,  
2 tuorli d'uovo,  
1 bicchiere di latte,  
una noce di burro,  
1 cucchiaio di aceto,  
sale e pepe q.b.



### PROCEDIMENTO

*Lessare i germogli di Epilobio in acqua salata e aceto, scolarli e lasciarli asciugare. Nel frattempo, preparare la fonduta: fondere in un tegamino la noce di burro, versare il latte ed il Civrin tagliato a dadini. Cuocere il composto a bagnomaria, mescolando sino ad ottenere una crema omogenea. Togliere dal fuoco ed incorporare uno alla volta i tuorli d'uovo.*

*Riprendere la cottura a bagnomaria mescolando finché il tutto si rapprende. Sistemare i germogli di Epilobio in una pirofila.*

# *Polpette di Farinello comune e polenta*

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g di polenta,  
300 g di Farinello comune,  
100 g di Torna della Valchiusella,  
1 uovo,  
2 cucchiari di latte,  
30 g di burro,  
pangrattato,  
olio per friggere,  
noce moscata,  
sale e pepe q.b.



### PROCEDIMENTO

*Lessare, scolare il Farinello e tritare con la Torna, il burro ed il latte. Mescolare il composto con la polenta calda. Salare ed insaporire con la noce moscata. Formare delle polpette e passarle nell'uovo sbattuto con un po' di sale e nel pangrattato. Friggere le polpette in olio bollente. Servire calde o fredde con l'aperitivo.*

## Crespelle di germogli di Luppolo

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per le crespelle: 200 g di latte,  
100 g di farina bianca 00,  
30 g di burro,  
2 uova,  
sale q.b.

Per il ripieno: 500 g di germogli  
di Luppolo,  
200 g di ricotta,  
1 uovo,  
2 cucchiaini di grana,  
olio extra vergine d'oliva,  
salsa besciamella,  
sale q.b.



### PROCEDIMENTO

Versare a filo il latte tiepido sulla farina e mescolare. Sbattere le uova e mescolarle al composto. Unire il burro fuso e un po' di sale. Scaldare il padellino da crepes unto di burro e versare un mestolino di preparato, dose per ogni singola crespella. Adagiarle e le crespelle così ottenute su un piatto.

Ripieno: lessare i germogli di Luppolo per 10 minuti e passarli in padella con un po' d'olio. Frullare con l'uovo, il sale, la ricotta ed il grana.

Farcire le crespelle con il ripieno, adagiarle su una teglia imburrata e ricoprirle di salsa besciamella a piacere. Infornare a 180 ° per circa 10 minuti.

## Gnocchi di Ortica

### INGREDIENTI

850 g di ortica,  
350 g di ricotta fresca,  
200 g di farina 00,  
2 uova,  
50 g di burro,  
100 g di Torna stagionata



### PROCEDIMENTO

*Lessare in pochissima acqua le ortiche lavate e cuocere per 5 minuti. Scolarle, strizzarle bene e tritarle. Unire in una terrina le Ortiche, la ricotta schiacciata, le uova, la farina e mescolare bene con un pizzico di sale. Con l'impasto, formare rotolini grossi come un dito e tagliarli a tocchetti. Immergerli in acqua bollente salata ed estrarli con la schiumarola quando vengono a galla. Condire con burro fuso e Torna stagionata grattugiata.*

## Torta di germogli e piccioli di Panace

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g di Panace,  
100 g di prosciutto cotto,  
200 g di Civrin,  
4 uova,  
1 bicchiere di panna da cucina,  
50 g di grana grattugiato,  
qualche fogliolina di Nepetella  
(mentuccia selvatica),  
sale e pepe q.b.



### PROCEDIMENTO

Lavare e lessare il Panace per 5 minuti. Calare e disporre sul fondo di una pirofila rivestita con carta da forno. Ridurre a listarelle il prosciutto cotto, tagliare il Civrin a fettine e distribuire sul Panace con le foglioline di Nepetella. Sbattere le uova con la panna, il grana, sale e pepe e versare sul composto.

Cuocere in forno a 180° per 20 minuti.

## Fettuccine alla Parietaria

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g di fettuccine,  
200 g di Parietaria,  
3 cucchiaini di salsa besciamella,  
grana grattugiato,  
peperoncino q.b.



### PROCEDIMENTO

Lessare in acqua salata le foglie di Parietaria. Scolare e strizzare bene. Frullare e mescolare con la besciamella.

Condire le fettuccine lessate con questa crema e aggiungere grana e peperoncino a piacere.

# *Insalata di Piattello, Civrin della Valchiusella e noci*

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g di foglie tenere di Piattello,  
1 mazzetto di erba cipollina,  
2 cucchiaini di noci spezzettate,  
300 g di Civrin tagliato a cubetti,  
sale,  
olio,  
aceto q.b.



### PROCEDIMENTO

*Tritare l'erba cipollina e mescolarla  
alle foglioline di Piattello, alle noci e al  
formaggio.*

*Condire con sale, olio e a piacere.*

## *Patè di tonno e Acetosella*

### **INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

250 g di tonno sott'olio,  
100 g di olive snocciolate,  
20 foglie di Acetosella,  
4 patate medie,  
4 filetti di acciughe,  
1 cucchiaio di capperi



### **PROCEDIMENTO**

*Lessare le patate, tritarle nel frullatore con il tonno non sgocciolato, le acciughe, le olive, i capperi e le foglioline di Acetosella, fino a ottenere un composto omogeneo. Versare su un piatto da portata e guarnire con fiori e foglie di Acetosella, capperi e olive.*

## Risotto all'Aglio orsino

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

2 bicchieri di riso,  
4 bicchieri di brodo vegetale,  
una manciata di foglie di Aglio orsino,  
una piccola cipolla,  
3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva,  
formaggio grana,  
sale q.b.



### PROCEDIMENTO

*Imbiondire la cipolla affettata nell'olio, aggiungere il riso, mescolare e versare di tanto in tanto il brodo.*

*A cottura quasi ultimata aggiungere le foglie d'Aglio orsino, tritate o frullate e mantecare con il formaggio grana.*

*Guarnire il piatto con fiori di Aglio orsino.*

## Zuppa di Ajucche

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300-400 g di Ajucche,  
400 g di pane raffermo,  
200 g di toma della Valchiusella,  
brodo di carne o di gallina q.b.,  
sale q.b.



### PROCEDIMENTO

*Far lessare le erbe nel brodo. In una pirofila da forno formare degli strati con: pane tagliato a fette, toma a pezzetti, Ajucche lessate.*

*Ultimare gli strati con fette di pane. Irrorare il tutto con il brodo fino a metà altezza degli strati.*

*Infernare, a forno già caldo, per circa un'ora a 180°, controllando se necessita aggiungere ancora brodo.*

## *Involtini d'Alchemilla ventagliana*

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

20 foglie grandi d'Alchemilla,  
200 g di carne trita di vitello,  
50g di salsiccia,  
mollica di pane,  
1 uovo,  
40g di formaggio grattugiato,  
2 bicchieri di acqua di cottura delle foglie  
d'Alchemilla,  
20 foglie intere di erba cipollina,  
1 cucchiaio d'olio d'oliva,  
una noce di burro,  
sale e pepe q.b.



### PROCEDIMENTO

*Sbollentare le foglie d'Alchemilla, scolarle (conservare l'acqua di cottura) e farle asciugare su un canovaccio. Ammorbidire la mollica di pane con una parte dell'acqua di cottura, strizzarla e unirla alla carne trita e alla salsiccia sbriciolata. Aggiungere l'uovo, il formaggio, sale, pepe e mescolare.*

*Farcire le foglie d'Alchemilla con il composto ottenuto formando gli involtini da annodare con l'erba cipollina.*

*Sistemare gli involtini in una pentola, condirli con un cucchiaio d'olio e qualche fiocchetto di burro, coprirli a filo con la rimanente acqua di cottura.*

*Cuocere a fuoco moderato per 40'. Servire gli involtini caldi.*

## Ambretta o Vedovina con patate

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g di Vedovina,  
1 manciata di Bistorta,  
3 patate,  
2 spicchi d'aglio,  
4 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva,  
sale e pepe q.b.



### PROCEDIMENTO

*Cuocere le patate con la buccia per 20 minuti, scolarle e farle raffreddare.*

*Pelarle e tagliarle a cubetti.*

*Far soffriggere in una casseruola l'olio con l'aglio, aggiungere le patate, la Vedovina e la Bistorta, precedentemente lessate, ben strizzate e tagliuzzate.*

*Far insaporire a fuoco moderato per 10 minuti mescolando con un cucchiaio di legno. Servire caldo.*

## *Barbabuc gratinati*

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g di Barbabuc,  
60 g di burro,  
100 g di formaggio grattugiato,  
1 cucchiaino di pangrattato,  
sale e pepe q.b.



### PROCEDIMENTO

*Lessare i ciuffi di Barbabuc, scolarli conservando l'acqua di cottura.*

*Sciogliere 30 g di burro e soffriggere i Barbabuc per 15 minuti, mantenerli morbidi aggiungendo qualche cucchiaio di brodo di cottura.*

*Sistemare i Barbabuc in una teglia, versare il formaggio grattugiato, sale, pepe, il burro rimasto a pezzetti ed il pangrattato.*

*Far gratinare in forno a 180° per dieci minuti e servire caldo.*

## **Bulmit con uova**

### **INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

200 g di Bulmit lessati,  
50 g di burro,  
8 uova,  
sale e pepe



### **PROCEDIMENTO**

*Lessare i Bulmit in poca acqua e cambiarla dopo il primo bollore. Far ribollire i Bulmit per 20 minuti in acqua e sale. Scolarli, sistemarli in un tegame e farli soffriggere nel burro per dieci minuti.*

*Rompere le uova e versarle sui Bulmit, senza rompere i tuorli.*

*Far friggere finché gli albumi si rapprendono. Salare, pepare e servire immediatamente.*

## Rotolo con Bistorta

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

un rotolo di pasta sfoglia,  
400 g di Bistorta,  
200 g di torna della Valchiusella,  
50 g di burro,  
50 g di pangrattato,  
2 cucchiaini d'olio d'oliva extra vergine,  
una cipolla piccola,  
uno spicchio d'aglio,  
sale q.b.



### PROCEDIMENTO

Soffriggere l'olio con l'aglio e la cipolla tritati, aggiungere la Bistorta precedentemente lessata e tritata; cuocere a fuoco vivo per 10 minuti.

Stendere la pasta sfoglia, spennellarla con 30 g di burro fuso e spolverizzarla con il pangrattato. Distribuire la Bistorta, la torna a fette ed il burro rimasto. Arrotolare la pasta chiudendola bene ai lati. Spennellare il rotolo con l'uovo sbattuto e un po' di sale.

Cuocere in forno già caldo.

## Minestra di Viperina

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g di foglie di Viperina,  
1 bicchiere di riso,  
2 uova,  
1,5L di brodo di carne,  
4 cucchiaini di formaggio grattugiato,  
20 g di burro,  
sale e pepe q.b.



### PROCEDIMENTO

Mondare le foglie di Viperina, togliere quelle deteriorate, lavarle più volte in acqua corrente, scolarle e tagliuzzarle. Fondere il burro in una casseruola, aggiungere la Viperina, mescolare con un cucchiaino di legno e cuocere a fuoco moderato per 5 minuti.

Aggiungere il brodo caldo, portare a ebollizione, versare il riso e cuocere per 30 minuti.

In una zuppiera sbattere leggermente le uova con il formaggio, sale e pepe. Versare sopra la minestra e mescolare finché le uova saranno rapprese.

Servire la minestra calda.

## **Cannelloni con Farinello buon Enrico**

### **INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

12 cannelloni,  
500 g di Farinello,  
250 g di ricotta,  
1 uovo,  
1 confezione di panna da cucina,  
parmigiano grattugiato,  
1 spicchio d'aglio,  
olio extra vergine d'oliva,  
sale e pepe q.b.



### **PROCEDIMENTO**

*Lessare il Farinello in pochissima acqua, scolarlo e farne un trito da far insaporire con olio e aglio.*

*Unire poi la ricotta, l'uovo, il formaggio, salare e pepare. Scottare i cannelloni, scolarli, posarli su un canovaccio e riempirli con il ripieno. Metterli in una pirofila e ricoprirli con la panna prima di passarli sotto il grill del forno.*

## Tortino di meloncello

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

8 uova,  
80 g di formaggio grattugiato,  
2 pomodori maturi,  
2 cucchiaini di Meloncello,  
20 g di burro,  
1 cucchiaio d'olio d'oliva,  
sale e pepe q.b.



### PROCEDIMENTO

Sbattere le uova con un cucchiaino di Meloncello tritato, il formaggio grattugiato, sale e pepe. Versare il composto in una tortiera imburrata e infornare a 200° per 5 minuti.

Estrarre dal forno e adagiare sulla superficie del tortino i pomodori affettati cospargerli con il rimanente di Meloncello e aggiungere l'olio a filo; proseguire la cottura per altri 15 minuti. Servire caldo.

## Minestra di orzo e Piantaggine

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 tazza di orzo,  
1,5L di acqua,  
3 manciate di foglie tenere di Piantaggine,  
1 manciata di punte di ortiche,  
1 cipolla,  
olio extra vergine di oliva,  
sale e pepe q.b.



### PROCEDIMENTO

Tenere a bagno in acqua l'orzo per qualche ora, scolare, immergerlo nel recipiente con acqua fredda, salare, coprire e portare a cottura a fuoco lento.

Affettare la cipolla a velo, lasciarla appassire dolcemente in padella con poco olio, unire le erbe ben lavate e tagliuzzate, insaporire con sale, mescolare e lasciare appassire a tegame coperto per qualche minuto.

Versare nella pentola con l'orzo ormai cotto e portare a termine la cottura aggiungendo acqua se necessario, insaporire con pepe.

Deve risultare un minestrone semi denso.

## *Risotto con germogli di Silene*

### **INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

200 g di Silene,  
350 g di riso,  
80 g di burro,  
formaggio grattugiato,  
olio extra vergine di oliva,  
sale q.b.



### **PROCEDIMENTO**

*Lavare bene la Silene e soffriggerla con 50 g di burro, un fil o di olio e la cipolla tritata finemente.*

*Aggiungere il riso e farlo tostare per qualche minuto. Portare a cottura utilizzando brodo vegetale o di carne.*

*A fine cottura mantecare con una noce di burro e due cucchiari di formaggio grattugiato.*

## *Rosette di Tarassaco saltate*

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

rosette di Tarassaco,  
olio,  
2-3 foglie di Aglio orsino,  
pancetta affumicata,  
1-2 pomodori da sugo



### PROCEDIMENTO

*Sbollentare in acqua leggermente salata le rosette di Tarassaco tenendole comunque al dente.*

*In una teglia rosolare in olio le foglie di Aglio orsino, aggiungere la pancetta affumicata in dadini con pezzetti di pomodoro da sugo. Aggiustare di sale.*

*Rimestare e aggiungere le rosette di Tarassaco lessate, saltandole per qualche minuto nel tegame prima di portare in tavola.*

## Sorbetto di Timo serpillino

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

un mazzetto di Timo,  
300g di zucchero,  
succo di un limone,  
1L di acqua



### PROCEDIMENTO

Portare a ebollizione l'acqua; tuffarvi il Timo, lasciare in infusione per circa 20 minuti.

Colare, aggiungere lo zucchero. Mescolare e portare nuovamente in ebollizione per circa 7 minuti.

Aggiungere il succo di limone, lasciare raffreddare e mettere nel freezer.