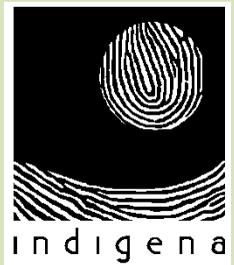


Ricettario del

LABORATORIO DI ERBE SELVATICHE ALIMENTARI



ELENCO ERBE SPONTANEE

PRIMO CORSO

Centocchio	pag. 1
Crespigno	pag. 1
Aglione	pag. 2 - 3 - 4
Tarassaco	pag. 2 - 3
Alliaria	pag. 2 - 3
Consolida tuberosa	pag. 3
Piantaggine	pag. 4
Ortica	pag. 4
Luppolo	pag. 4

SECONDO CORSO

Rovo	pag. 5
Rosa gallica	pag. 5
Robinia	pag. 6
Farinaccio	pag. 7
Gramigna	pag. 7
Amaranto	pag. 7
Vite europea	pag. 8
Zucchini	pag. 8
Portulaca	pag. 9

RICETTE DEL 06.02.2016

PESTO DI CENTOCCHIO

(x 4)

2 spicchi d'aglio – qualche grano di sale grosso – 50 gr di centocchio fresco – 30 gr di pecorino romano o parmigiano reggiano – 15 gr di pinoli – 100 ml di olio d'oliva.

INSALATA DI CENTOCCHIO FRESCO

Mescolare il centocchio fresco con insalata aggiungendo a piacimento cubetti di pecorino.

LASAGNE AL CENTOCCHIO E SCAMORZA AFFUMICATA (x4)

400 gr. di lasagne all'uovo – 500 gr di besciamella ottenuta con 50 gr di burro, 50 gr di farina, 500 ml di latte, un pizzico di sale e di noce moscata – 200 gr di pesto di centocchio – 200 gr di scamorza affumicata – 100 gr di parmigiano reggiano

POLPETTONE DI CRESPIGNO (x4)

800 gr di macinato – 500 gr di crespigno sbollentato – 100 gr di mollica di pane – 1 uovo – 100 gr di formaggio grattugiato – 1 spicco d'aglio – 1 cucchiaio di prezzemolo tritato – 1 pizzico di polvere di peperoncino – 1 pizzico di sale – pepe a piacere – olio di oliva.

Infornare l'impasto ottenuto a 180 gradi per 40-60 min.



centocchio



© Zdeňka Lososová



aglio orsino

**CROSTONE
con AGLIO ORSINO
(x4)**

2 fette di pane integrale spesse 1,5 cm. – crema di formaggio ottenuta con 175 gr di asiago e 250 ml di latte – 150 gr di aglio orsino sbollentato e saltato in padella – a piacere mescolare noce, mandorle sminuzzate, semi di girasole ...

**PURÈ ALL' AGLIO
ORSINO (x4)**

130 gr di aglio orsino sbollentato e sminuzzato – 1 kg di patate lesse sbucciate – 300 gr di latte – un pizzico di noce moscata – 80 gr di burro – sale quanto basta (tempo di cottura 15 min.)

**INVOLTINI CON
ALLIARIA E
TARASSACO (x4)**

4 fettine di 15 gr ciascuna di pancetta affumicata – 4 fettine da 75 gr ciascuna di carne bovina – 60 gr di alliarìa e 100 gr di tarassaco sbollentati e saltati in padella con un goccio d'olio.



alliarìa

ZUPPA ALLE ERBE **(alliarìa, aglio orsino,** **tarassaco e consolida) (x4)**

3 litri di brodo vegetale ottenuto con 3 coste di sedano, 2 cipolle, 2 carote, 200 gr di patate. – 200 gr di tarassaco – 150 gr di alliarìa – 150 gr di aglio orsino – 75 gr di consolida

Pastella: 1 tuorlo d'uovo a testa, 60 gr di parmigiano, 1 bustina di zafferano, 1 limone (solo la buccia), 100 gr di pane grattugiato
½ litro di latte di mandorle

Procedimento: Scolare il brodo vegetale, aggiungere le erbe indicate, portare ad ebollizione per 15. min. circa. Poi aggiungere la pastella. Amalgamare bene



tarassaco



consolida

RICETTE 9.04.2016



piantaggine

CANNELLONI ALLE ERBE (piantaggine, ortica, aglio orsino) (x4)

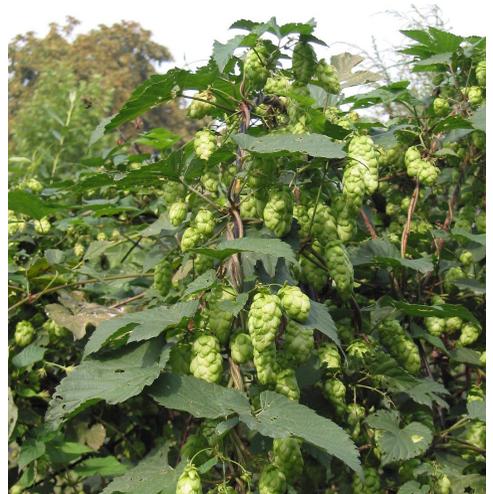
Lasagne di pasta all'uovo – ripieno ottenuto con 50 gr di piantaggine, 50 di ortica, 50 di aglio orsino, 50 gr di ricotta – fondo con 15 gr di erba cipollina, 50 gr di alliarina o aglio orsino, 50 gr di montasio, 250 gr di latte

FRITTATA ALLE ERBE (luppolo, piantaggine, ortica) (x4)

6 uova – 1 cipolla – 60 gr di luppolo – 60 gr di ortica – 60 gr di piantaggine – 60 gr di salame – 40 gr di latte – 2 cucchiaini di sale – 1 pizzico di pepe



ortica



luppolo

RICETTE 14/05/2016

LASAGNE CON CIME DI ROVO (x 4)

400 gr di lasagne all'uovo –
Ripieno: 500 gr di besciamella -
500 gr di cime di rovo - 100 gr di
parmigiano reggiano – 1 cipolla –
sale e pepe – olio d'oliva.

Procedimento: immergere le cime
di rovo in acqua bollente per 5 m.
poi scolarle e immergerle in acqua
fredda, poi strizzarle e sminuzzarle.
– tritare una cipolla, farla rosolare
in un tegame antiaderente con olio
di oliva – versare le cime di rovo
sminuzzate – dopo qualche minuto
versare la besciamella e
amalgamare il tutto – iniziare in
una teglia a fare gli strati di lasagne
e l'amalgama ottenuto. Alla fine
ricoprire con parmigiano reggiano
– Mettere in forno già a 180 gradi
per 60 min.



rovo

RISOTTO DI ROSA GALLICA (x 4)

Petali di una rosa gallica a testa -
80 gr di riso a testa - 5 gr di burro -
5 gr di grana padano - 1 limone
strizzato - 3 lt di brodo vegetale (n.
3 coste di sedano - n. 2 cipolle –
n.2 carote – 200 gr di patate - n. 2
cucchiai di sale)

(segue procedimento pag.6)



rosa gallica

Procedimento: Almeno 24 ore prima lavare i petali di rosa, metterli in un recipiente con un po' d'acqua e strizzarvi un limone. Il giorno dopo scolare, strizzare, sminuzzare i petali. Conservare a parte il liquido dei petali. – Tostare il riso con un goccio d'olio, aggiungere il liquido dei petali e un mestolo di brodo vegetale, mettere i petali sminuzzati. Alla fine si può mantecare con burro e grana.

FRITELLE DI ROBINIA (x4)



robinia

1 kg di farina - 300 ml di acqua -
300 ml di latte - 5 gr di sale - 150
gr di zucchero - 30 gr di lievito - n.
2 torli di uovo - n. 2 uova intere -
n.15 grappoli di robinia.

Procedimento. Lavare i grappoli di robinia, asciugare delicatamente con carta assorbente. – all'interno di una impastatrice mette farina, uova, latte, acqua, (lievito sciolto in acqua), solo i fiori di robinia. Impastare per 30 m. – Friggere in olio lasciando cadere l'impasto aiutandosi con due cucchiari.

RICETTE DEL 04/06/2016



farinaccio

PIZZA ALLE ERBE SPONTANEE

(questa ricetta te la devo mandare e
interessa: farinaccio, amaranto e
gramigna)



gramigna



amaranto

RICETTE DEL 18/06/2016

INVOLTINI DI FOGLIE DI VITE CON GERMOGLI DI ZUCCHINA (x4)

20 gr di foglie di vite - 100 gr di macinato di manzo – 200 gr di riso – 10 gr di rosmarino – 10 gr di salvia – 100 gr di germogli di zucchini – 1 patata – ½ cipolla – pizzico di sale – pizzico di pepe – 2 spicchi di aglio – 2 foglie di alloro.

Procedimento: sbollentare per 20 min. le foglie di vite, poi stenderle. Tritare la cipolla, rosolarla, aggiungere il macinato. Lessare la patata. Tritare il rosmarino, la salvia, i germogli di zucchini, amalgamare con il macinato e la patata aggiungere sale e pepe. Bollire il riso, lasciarlo raffreddare, amalgamarlo con il resto. Sulle foglie di vite ben stese mettere al centro il ripieno e chiudere accuratamente. Mettere gli involtini in una placca di acciaio sul cui fondo sono state stese foglie di vite lessate. Nella placca aggiungere acqua fino a ricoprire gli involtini, aggiungere 2 spicchi di aglio e 2 foglie di alloro. Infornare a 220 gradi fino a consumare l'acqua. Si possono servire su una crema a piacere.



vite europea



zucchini

PESTO DI GALINSOGA (x 4)



galinsoga

2 spicchi di aglio – 100 gr di parmigiano reggiano – 200 gr di pinoli – 100 ml di olio di oliva – 50 gr di galinsoga sbollentata.

Procedimento: Sbollentare per 3 m. la galinsoga e strizzare bene – in una pentola mettere aglio tritato, olio d’oliva, la galinsoga tritata, i pinoli, il parmigiano e si aggiunge un goccio d’acqua, frullare il tutto con un frullatore ad immersione – accendere il fuoco per asciugare l’impasto che deve rimanere abbastanza liquido.



portulaca

INSALATA DI PORTULACCA

Mescolare la portulaca fresca con insalata o con pomodoro fresco, piaciuto si possono aggiungere cubetti di formaggio saporito.

NOTA GENERALE:

PROCEDIMENTO DI PREPARAZIONE DELLE ERBE SPONTANEE.

Le erbe dopo essere state lavate con bicarbonato, vengono immerse in acqua bollente massimo 5 min in base alla consistenza dell'erba. Immersione in acqua fredda per alcuni minuti. Strizzarle

Credits

Padre Alberto Demeneghi

Dario Zanuttigh

Luca Berdusco

Lino Baggio

Raffaele Della Corte

Fabiano Coppo

Stefano Botosso

Stefano Rebuli

con il contributo di Anna Gatto e Nicola Zampin