

## Erbe a Tavola e nel Bicchiere

L'attualità delle Tradizioni - I RICETTARI - Anno 3 n. 3

Il ricettario è stato realizzato  
per l'Assessorato all' Agricoltura  
del Comune di Cuneo

Si ringraziano  
per la collaborazione fornita:  
Comitato San Sereno  
Centro Sociali d'Incontro di Cuneo

Realizzazione  
**METAFORE**

via Carlo Emanuele III, 15  
12100 CUNEO

Fotolito - Imago (Boves)  
Stampa - Tipolitografia Europa (Cuneo)

La provincia di Cuneo conserva una forte caratterizzazione agricola e in manifestazioni come San Sereno (così è universalmente nota la Mostra Regionale) trova simboli della propria storia e indirizzi per lo sviluppo futuro. Sviluppo consolidato dal lavoro delle Associazioni di categoria del mondo agricolo che investono risorse considerevoli per migliorare le condizioni, la qualità, la promozione delle produzioni tipiche locali.

Il trionfo di colori di frutti e ortaggi sapientemente selezionati ed esposti lungo la passerella di bancarelle all'ombra del viale alberato di San Sereno è la vera attrazione della Rassegna.

Quest'anno la vetrina privilegia "la patata" presentata dai tre Consorzi di tutela e valorizzazione: "Bisalta", "Entracque" e "Mombarcaro".

La versatile coltura della patata è emblematica per il cuneese così esteso e largamente caratterizzato dalla montagna. Montagna che appartiene alla cultura dei cuneesi, alle abitudini, all'affetto, e che il grande "orto" di San Sereno desidera esaltare ospitando le "Erbe di montagna".

Uno spazio dedicato ad un tema nuovo per la Mostra, ma familiare ai molti consumatori alla ricerca del sapore o del profumo in più, del rimedio naturale al piccolo malessere, della "ricetta di bellezza" conosciuta prima dell'affermazione dell'industria cosmetica.

Giuseppe TECCO

assessore all'Agricoltura del Comune di Cuneo

## Antichi Sapori d'autunno

Anche quest'anno la Sagra di San Sereno, autentica vetrina della produzione ortofrutticola cuneese d'eccellenza, battezza la rassegna gastronomica "Antichi Sapori" promossa dal Comune di Cuneo con la collaborazione dell'Associazione Albergatori. La manifestazione giunta alla quinta edizione, con il coordinamento degli esperti Elma Schena e Adriano Ravera che hanno individuato una serie di piatti propri della cucina di montagna, prosegue a ottobre con la Fiera del Marrone di Cuneo e a novembre con la Mostra Nazionale della Razza Bovina Piemontese e la Festa Europea degli Autori, i tre grandi eventi che caratterizzano l'autunno nella nostra città.

Nei ristoranti convenzionati si proporrà il meglio della tradizione delle valli con menu stagionali frutto di una sapienza culinaria antica di generazioni. Un momento conviviale per riscoprire la cultura, la storia, il contesto di festa o di lavoro comunitario che c'è dietro ogni preparazione. In queste ricette che profumano di malga, dai nomi arcaici e bellissimi nella loro concretezza, è facile leggere emozioni ed atmosfere stratificate nella nostra memoria che riportano a quella civiltà contadina ancora così presente nella vita di ognuno di noi.

Una sorta di viaggio goloso a tavola tra i protagonisti indiscussi del nostro territorio: le verdure di orti a pieno sole, la frutta di stagione, i porri e i fagioli, i tagli della pregiata carne piemontese, le castagne, le erbe di montagna offrono un'alta prova di una tradizione austera ed schietta, capace di proporre una sequela incredibile di abbinamenti. E qui sta il segreto del suo successo.

## ANTICHI SAPORI

(Autunno 2002)  
Serate Gastronomiche

**Sagra di San Sereno**  
6/9 settembre

**Fiera del Marrone**  
3/6 ottobre

**Mostra Nazionale  
della Razza Bovina Piemontese**  
9/10 novembre

**Festa Europea degli Autori**  
22/24 novembre

### Informazioni:

Comune di Cuneo  
Assessorato all'Agricoltura  
via Roma, 4  
tel 0171.444456/57  
Fax 0171.44458

# Spezie ed Erbe *aromatiche*

## Zone Vegetazionali

*l'Italia è divisa, a grandi linee, in sei zone*

### **Mediterranea (0-800m)**

*dalla riva del mare fin dove cresce l'ulivo*

### **Padana fino a 300 m**

*la pianura padana*

### **Submontana(300-1000 m)**

*in cui crescono la quercia e il castagno*

### **Montana (900-2000 m)**

*in cui crescono il Faggio e le Conifere*

### **Subalpina(1500-2300 m)**

*in cui crescono solo arbusti*

### **Alpina (1600 m e oltre)**

*o dei prati: in cui crescono solo piante erbacee*

## **Piccola storia....**

*La parola "Spezia", risale al XII secolo; deriva dal latino "species", parola che definiva prodotti alimentari come il grano, l'orzo, la farina.*

*Le Erbe si distinguevano da questi e si caratterizzavano per il profumo particolare (si pensava fossero dotate di poteri magici): furono, quindi, chiamate "aromatica".*

## **Gli Egiziani,**

*usavano le Erbe aromatiche e le Spezie per imbalsamare i corpi dei defunti, e conservare l'aspetto carnale nella vita ultraterrena. Il potere divino attribuito ai profumi delle erbe trasportava i messaggi spirituali tra l'uomo e le divinità.*

## **I Fenici,**

*abili uomini d'affari, divennero presto riferimento per il commercio delle Spezie tanto che verso la fine del XVI secolo a.C., il prezioso bene era chiamato "merce fenicia". Pare che gli intermediari, che vendevano la merce tanto ai re quanto ai faraoni, siano stati i primi a cercare altre mete per gli approvvigionamenti dirigendosi verso le Indie. L'alone del mistero che circondava le Spezie si protrasse a lungo, nonostante la grande epopea conquistatrice di Alessandro Magno nel IV secolo a.C., svelò una parte del mistero che circondava le Spezie provenienti dall'Estremo Oriente, dove, come scrisse Erodoto: "la Cannella cresce nei laghi profondi, ed è atorniata da animali volanti".*

## **L'Impero Romano,**

*sviluppandosi da una parte all'altra del Mediterraneo, non poté ignorare l'attrattiva di queste Spezie invitanti. Pare che anche Cleopatra si servisse di una gastronomia "calda" di aromi per sedurre Cesare, pare anche che Nerone sia stato accolto a Roma da intere vie cosparse di zafferano. Chi utilizzava la Spezia aveva fama di lussuoso. Tra i più ricchi, gli eccessi alimentari erano caratterizzati esclusivamente dalla varietà delle piante aromatiche utilizzate, mentre il dosaggio restava nei*

*limiti di una gastronomia equilibrata. Il Pepe era onnipresente, e trionfava nelle feste. Racconta Marziale: "Quel cinghiale era steso, senza vita. Possano le mie divinità ingrassare gioiosamente con il vapore del suo brodo! Disboscate pure per accendere il fuoco della mia cucina in festa! è vero, il mio cuoco spargerà molto Pepe, che ho segretamente nascosto per questa occasione!"*

### **Spezie e Erbe aromatiche,**

*giocarono un ruolo fondamentale nelle dispute per il potere; pensiamo alla rivalità tra Bisanzio e la Persia, che interessò l'area del Mediterraneo orientale a partire dal IV secolo a.C.*

*Nel V secolo, il profeta Maometto, cercò di trarre il massimo profitto dal commercio con le aree circostanti dove le Spezie avevano un'importanza fondamentale, per diffondere anche il suo messaggio. Il commercio di Erbe aromatiche e Spezie, infatti, favoriva quello di altri beni; esse rendevano piacevole la gastronomia, e facevano parte della farmacopea araba.*

### **Nel Medioevo,**

*a partire dal X secolo, le Crociate fecero riscoprire il mondo delle Spezie, di nuovo oggetto ostentato di ricchezza tra i potenti e i ricchi dell'Europa.*

*Le ricchezze d'Oriente arrivavano attraverso il Mediterraneo, grazie ai navigatori veneziani, genovesi e pisani, che sbarcavano a Marsiglia, superavano le Alpi, e vendevano le Spezie nelle fiere di Lione; proseguivano fino alla Champagne, centro d'affari dell'Europa del Nord, e vendevano il resto. Il porto di Marsiglia permise alle città marinare italiane, e in particolare ai veneziani,*

*di trarre profitto dal monopolio, diviso con i fornitori arabi, del commercio delle merci preziose provenienti da Alessandria d'Egitto.*

*Le Spezie più vendute erano: Pepe nero, Pepe di Sumatra, Zenzero, Chiodi di Garofano, Cannella, Noce moscata, Galanga; certe erano così importanti, da costituire moneta di scambio. Anticipando l'invenzione delle caramelle, alcune Spezie, ricoperte di miele, erano offerte come digestivo o come ghiottoneria. Verso la fine del Medioevo, l'utilizzo alimentare e quello medicinale delle erbe aromatiche e delle Spezie si confuse. Speciali e farmacisti si riunirono nella stessa corporazione per un lungo periodo di tempo.*

### **Cristoforo Colombo,**

*alla ricerca di oro e di Spezie, partì verso la rotta marittima ad ovest, convinto di arrivare direttamente nelle Indie, ricchissime delle preziose merci.*

*Per soddisfare i desideri di conquista delle potenze marittime dell'Europa meridionale, la Spagna e il Portogallo stipularono il Trattato di Tordesillas, nel 1494, che prevedeva la divisione delle successive conquiste marittime nei due mondi. Il controllo del commercio delle Spezie e del loro approvvigionamento, era un obiettivo primario, in quel periodo, per le potenze portoghese e spagnola, che cercavano in tal modo di eliminare il monopolio degli arabi e dei veneziani nell'area mediterranea.*

*Vasco de Gama raggiunse il Capo di Buona Speranza nel 1497, e sbarcò in India nel 1498. Da allora, e per i tre secoli successivi, olandesi e inglesi si alternarono nelle rotte commerciali; conquistarono i territori e fondarono parte delle loro ricchezze coloniali. Il valore economico*

dei prodotti diminuì con l'aumento dei terreni coltivati. Gli olandesi proteggevano accanitamente l'accesso alle isole Molucche, per paura che qualcuno potesse esportare le piante produttrici dei Chiodi di Garofano o di Noce moscata, e rovinare, in tal modo, il monopolio. Il furto, era punito con la morte.

## **Pierre Poivre,**

botanico francese del XVII secolo, fu uno dei principali artigiani di questo declino. Dopo diversi tentativi infruttuosi, riuscì a sottrarre alcune piante di Pepe e di Noce moscata, e le piantò nell'isola Maurizio.

Questo episodio, successivamente, provocò la dispersione dei luoghi di produzione negli imperi coloniali olandesi, inglesi, e francesi. Anche il caffè, il cacao e molte altre piante furono coltivati altrove.

## **Da allora....**

L'attrazione per questi prodotti non ha più avuto fine. All'inizio del secolo, grazie agli imperi coloniali, si sviluppò l'interesse per la gastronomia esotica; oggi, la mondializzazione degli scambi, la mobilità delle popolazioni, che diffondono le proprie abitudini culinarie.

Le Spezie, per i grandi chef occidentali, sono sinonimo di apertura, culturale e moderna. Essi, giocano sulla variazione di aromi e sapori, che si fondono semplicemente su prodotti naturali di qualità. Finché l'uomo saprà servirsi della sua immaginazione per soddisfare la ricerca dell'ignoto e quella di nuovi piaceri, la storia delle Spezie non avrà mai fine.

(FONTE: LE TOUR DU MONDE DES SAVEURS)

## **Le Erbe a Tavola...**

Ecco alcune indicazioni di massima sulla scelta delle spezie, nell'abbinamento con le pietanze.

### **Con le minestre:**

Basilico, Borragine, Bugula, Cipolla, Levistico, Salvia, Timo, Dragoncello, Alloro, Cerfoglio.

### **Con le verdure:**

Tarassaco, Alloro, Origano, Prezzemolo, Salvia, Anice verde, Rosmarino, Aneto, Santoreggia, Timo, Aglio.

### **Con il pollo:**

Rosmarino, Salvia, Santoreggia, Timo, Dragoncello, Aneto, Alloro.

### **Con il pesce:**

Timo, Dragoncello, Santoreggia, Alloro, Aneto, Issopo, Rosmarino, Maggiorana.

### **Con i molluschi:**

Aneto, Dragoncello, Timo, Basilico, Santoreggia, Prezzemolo.

### **Con la carne ovina:**

Aglio, Salvia, Timo, Ginepro, Alloro, Aneto.

### **Con la carne suina:**

Finocchio, Aneto, Coriandolo, Timo, Carvi, Maggiorana.

### **Con il vitello:**

Salvia, Santoreggia, Timo, Dragoncello, Alloro, Rosmarino, Basilico, Aglio.

### **Con le uova:**

Prezzemolo, Maggiorana, Aglio, Cipolla, Rosmarino, Dragoncello, Finocchio, Santoreggia

### **Con i dessert:**

Timo, Verbena, Calendula, Coriandolo, Tarassaco, Anice.

## Antipasti

### POLPETTINE SPEZIATE CON SALSA DI LIME

Per 4 persone - 300g di carne di vitello tritato, 300g di carne di maiale tritato, un uovo, 2 cucchiaini di riso lessato, menta, prezzemolo, uno spicchio d'aglio, mezza cipolla, cumino, coriandolo, peperoncino, semi di sesamo, olio extra vergine di oliva.

Per la salsa: un cucchiaino di cipolla tritata, 1 cucchiaino di zenzero in polvere, una foglia di limone, 2 lime sbucciati al vivo, una foglia di limone, sale, pepe.

*Mescolate la carne di vitello e di maiale, e impastatela con l'uovo, il riso, e un battuto di menta, prezzemolo, aglio e cipolla. Quando il composto sarà omogeneo, aggiungete un pizzico di cumino e di coriandolo, e poco peperoncino (potete regolare secondo i vostri gusti). Impastate ancora.*

*Con le mani umide, formate delle polpette, passatele nei semi di sesamo e friggetele.*

*Per la salsa: soffriggete la cipolla, e aggiungete lo zenzero, i lime a pezzettini, la foglia di limone; mescolate per 30 secondi. Regolate di sale e pepe, e servite.*

**Antipasto d'ispirazione orientale, gustoso e facile da preparare, per gli amanti degli aromi speziati**

### CROSTINI DI FORMAGGIO ALLE ERBETTE

Per 4 persone - 8 fette di pane tostato, 100 g di formaggio caprino, 150 g di ricotta fresca, 30 g di burro, 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, un cucchiaino di Senape, uno spicchio di aglio, erbe fresche: Prezzemolo, Timo, Maggiorana, Cerfoglio, Basilico, sale, pepe, salsa Worcester.

*Ponete nel mixer i due formaggi, l'olio, la Senape, l'aglio e la salsa worcester e tutte le erbe fresche. Selezionate un programma di potenza media, e frullate fino ad ottenere una crema densa. Regolate di sale e pepe, e ponete la salsa in frigo, in un contenitore coperto. Scaldate il pane, imburrate leggermente i crostini e spalmateci sopra la crema fresca; potrete guarnire con prezzemolo tritato.*

**La crema è più saporita se preparata il giorno prima!**

### PALLINE FRESCHE ALLE ERBE AROMATICHE

Per 6 persone - 1/2 chilo di formaggio caprino fresco, 200 gr di pecorino sardo fresco grattugiato, 100 gr di parmigiano grattugiato, Erbe fresche tritate, da tenere separate, Prezzemolo, Erba cipollina, Basilico, semi di Sesamo, Origano.

*Ponete i formaggi in una terrina e amalgamateli bene. Formate tante palline e lasciatele in frigo per circa due ore. Toglietele e fatele rotolare nelle spezie. Servitele fresche, cospargendole con poco olio extra vergine di oliva.*

**Adatto per rinfreschi, spuntini e pranzi leggeri**

## Primi piatti

### SPAGHETTI CON CREMA DI RICOTTA E MAGGIORANA

Per 4 persone - 500 grammi di spaghetti freschi , 200 grammi di parte verde di zuccina (potete asportarla con l'aiuto di un pelapatate), 250 grammi di ricotta fresca di tipo cremoso, una bella manciata di foglie di maggiorana , 2-3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, sale , pepe nero in grani.

*Ponete sul fuoco abbondante acqua salata per cuocere gli spaghetti. Nel frattempo, riducete a filetti lunghi il verde di zuccina e fatelo appassire brevemente in una padella larga dove avete scaldato poco olio. Unite la ricotta, gli spaghetti scolati al dente, 2 mestoli dell'acqua di cottura, sale e abbondante maggiorana tritata. Saltate velocemente la pasta in padella per farla insaporire. Completate con una macinata di pepe e servitela. Se desiderate presentare gli spaghetti in modo coreografico, prendeteli a forchettate dalla padella, avvolgeteli a gomito (quasi a formare dei nidi) e, in tal modo, deponeteli nei piatti.*

*Potrete guarnire ogni porzione con una cucchiata di ricotta (lavorata leggermente con un cucchiaino e intiepidita con poca acqua di cottura degli spaghetti), foglioline di maggiorana e una macinata di pepe fresco.*

**Questo primo leggero e saporito richiede la pasta fresca, se non trovate gli spaghetti utilizzate delle tagliatelle sottili.**

### TAGLIATELLE VERDI

Per 6 persone - 400 gr di tagliatelle fresche, una manciata di foglie di Basilico fresco, 15 foglie di Salvia fresca, 4 cimette di Borragine fresca, 20 foglie di Melissa fresca, 10 foglie di Malva, 10 foglie di Mentuccia, Noce moscata, 40 gr di parmigiano grattugiato, olio extra vergine di oliva, sale.

*Mettete a bollire mezzo litro di acqua e fate sbollentare la Malva e la Borragine, che unirete alle altre erbe e pesterete nel mortaio.*

*Mentre procedete, unite olio, sale, parmigiano e profumate con la noce moscata; lavorate il composto finché avrete ottenuto una salsa vellutata che lascerete riposare al fresco.*

*Fate bollire l'acqua per la pasta, cuocete le tagliatelle fresche, toglietele e conditele con un filo d'olio prima di condirle con la salsa verde.*

### RISOTTO AL LUVERTIN (LUPPOLO)

Per 6/7 persone - 400 gr di riso, una cipolla non molto grande, un bel mazzetto di luvertin (luppolo selvatico) una manciata di formaggio grattugiato, brodo, olio, sale, pepe

*Soffriggere la cipolla in olio e burro, quindi unire il luvertin e lasciarli appassire per 5-6 minuti. Aggiungere il riso e lasciarlo tostare per qualche minuto. Bagnare con il brodo, aggiustare di sale e pepe e cuocere per 20 minuti.*

*Togliere dal fuoco e sciogliere nel riso un pezzo di burro con il formaggio grattugiato. Servire subito.*

## Minestre e Zuppe

### ZUPPA DI ORTICHE

Per 4 persone - 1 kg di punte di ortica, una patata, lardo, sale e pepe.

*Pulite le punte di ortiche facendo molta attenzione a non pungervi, e mettetele a cuocere nell'acqua. Aggiungete la patata lavata e tagliata a pezzetti e poi il lardo tagliato a strisciole. Salate e pepate a piacere e lasciate cuocere per mezz'ora.*

### ZUPPA DI TARASSACO

Per 4 persone - 600 grammi di foglie di tarassaco, 4 fette di pane integrale, 4 uova, 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva.

*Dopo aver ben pulito e lavato il tarassaco, lessatelo per mezz'ora circa in un litro d'acqua salata. Nel frattempo fate abbrustolire nel forno le fette di pane. Trascorso il tempo previsto, rompete un uovo in ogni piatto, sbattetelo con una forchetta, appoggiatevi una fetta di pane abbrustolito, condite con un cucchiaino di olio extravergine di oliva e versatevi la minestra.*

### ZUPPA PROVENZALE

Per 4 persone - 200 grammi di zucchine, 200 grammi di patate, una cipolla, 3 cucchiaini di olio, un spicchio d'aglio, 4 foglie di basilico, 2 pomodori, 20 fiori di zucca, 50 grammi di formaggio grana grattugiato, sale, pepe.

*Sbucciate le patate, lavatele, asciugatele e tagliatele a tocchetti. Lavate le zucchine, eliminando loro le estremità e quindi affettatele. Versate un litro e mezzo d'acqua in una pentola, unitevi le zucchine a fette, le patate a tocchi e lasciate bollire dolcemente per circa mezz'ora. Tritate nel frattempo lo spicchio d'aglio già pulito, affettate finemente la cipolla e fate soffriggere dolcemente entrambi in una padella con tre cucchiaini d'olio. Versate il soffritto nella zuppa, unitevi i pomodori lavati e spezzettati grossolanamente e spolverizzate con il basilico tritato. Salate e pepate a vostro piacere, quindi continuate la cottura per altri quindici minuti circa. Mondate i fiori di zucca, lavateli con cura, divideteli a metà e aggiungeteli alla zuppa. Proseguite nella cottura per qualche minuto, mantenendo la fiamma bassa. Servite la zuppa calda o tiepida, a seconda del clima, accompagnandola con il formaggio grana.*

**Potete unire a questa zuppa 130 grammi di pasta formato ditalini, aggiungendoli agli altri ingredienti 5 minuti dopo aver aggiunto i pomodori.**



## ZUPPA DI CICORIA

Per 4 persone - 600 grammi di cicoria di campo, una fetta di lardo, 50 grammi di formaggio pecorino grattugiato, 50 grammi di burro, uno spicchio d'aglio, un litro di brodo di pollo, due uova, pane rustico, sale.

*Pulite e lavate la cicoria, lessatela in abbondante acqua salata, scolatela e tagliatela. Pestate il lardo insieme con lo spicchio d'aglio, mettete il pesto in una casseruola con il burro e fatelo soffriggere, aggiungete poi al soffritto la cicoria e lasciatela insaporire per una decina di minuti a fuoco lento. Aggiungete il brodo, salate e aspettate fino a che bolla. Prima di servire sbattete le uova intere in una zuppiera aggiungete non tutto il formaggio pecorino e mescolate. Versate poi sull'uovo la zuppa di cicoria, sbattendo bene le uova. Disponete nelle scodelle il pane tagliato a fette e versate sopra la zuppa e il resto del formaggio.*

## MINISTRA DEL CAMPO

Per 4 persone - 1 kg di erbe di campo di vario genere (acetosella, aglio ursino, barba di becco, bardana, calendula, crescione, finocchio selvatico, malva, menta, melissa, ortica, parietaria, primula, portulaca, sambuco, tarassaco, trifoglio, valeriana, violetta, etc.), una cipolla, pancetta, sale e pepe.

*Pulite bene le varie erbe, lavatele e fatele asciugare. Tritate alla meglio le erbe, buttate il tutto in una pentola e aggiungete la pancetta tagliata a dadini. Mettete poi sale, pepe. Fate cuocere un'ora e mezzo circa.*

## MINISTRONE TRAMANDATO

Per 4 persone - 100 grammi di riso, un porro, 200 grammi di erbe di montagna o di spinaci, una patata, due dadi, due pomodori, 50 grammi di formaggio grattugiato, 50 grammi di burro.

*Lavate e affettate un porro e fatelo soffriggere con un po' di burro, lavate le erbe, tagliatele abbastanza piccole e aggiungetele al porro, facendo brasare per qualche minuto. Dopo aver fatto un brodo con i due dadi in un litro di acqua bollente, aggiungetelo al soffritto. Fate riprendere il bollore e unite il riso, una patata sbucciata e tagliata in piccoli pezzi e i pomodori accuratamente pelati. La minestra dovrà cuocere per circa 20 minuti, e dopo aggiungerete il formaggio grattugiato.*

## Secondi piatti

### FRITTATA D'ERBETTE

Per 4 persone - 4 uova, un pugno di foglie di primule, 3 foglie di violette, 3 foglie di fragoline di bosco, 3 punte di ortiche, olio - sale

*Sbattere le uova e il sale ed incorporarvi le verdure mondare e tritate finemente.*

*Scaldare l'olio in una padella e, quando è bollente, versare il composto. Lasciar cuocere per 5 minuti, quindi rigirare e cuocere ancora un poco.*

## BACCALÀ ALLE ERBE

Per 4 persone - 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, 3 cipolle, un peperone rosso, un peperone verde, 3 scalogni, 200 g di zucchine, 200 g di zucca, un pomodoro tagliato a cubetti, 100 g di olive nere snocciolate, 2 cucchiaini di aceto balsamico, 1 kg circa di filetti di baccalà (che avete lasciato ammorbidire per quattro giorni in acqua pulita, e risciacquato abbondantemente), due cucchiaini di erba cipollina fresca sminuzzata, 2 cucchiaini di basilico fresco sminuzzato, 2 cucchiaini di coriandolo fresco sminuzzato, sale e pepe.

*Riscaldare il forno alla temperatura di 175°C, e tagliare a fettine sottili le cipolle, i peperoni, gli scalogni, la zuccina e la zucca. Scaldare l'olio, ponete la cipolla e fatela imbianchire; aggiungete i peperoni e gli scalogni e fateli cuocere per tre minuti.*

*Aggiungete le zucchine, la zucca, il pomodoro e le olive; cuocete a fuoco dolce finché tutte le verdure diventano tenere.*

*A questo punto oliate una teglia rettangolare, versate la metà del composto e la metà delle erbe sminuzzate, e ponete sopra i filetti di baccalà.*

*Ricoprite con il resto delle verdure, e terminate con le erbe restanti. Coprite la teglia con un foglio di alluminio, e ponete in forno per 25 minuti. Servite tiepido.*

## FRITTATA PAESANA

Per 4 persone - 5 uova, 2 zucchine piccole, un gambo di sedano, 2 pomodori, 40 grammi di parmigiano, 2 fette di pane integrale, qualche foglia di basilico, qualche foglia di menta, 3 cucchiaini d'olio di oliva, sale e pepe.

*Lavate zucchine e sedano, asciugate e tagliate a fettine sottili che passerete poi in padella con due cucchiaini di olio per circa 10 minuti, salate e pepate a piacere. Tagliate i pomodori a fette e il pane a tocchetti, mentre tritate delicatamente la menta e il basilico. Sbattete le uova, salatele, unitevi le verdure già cotte, i pomodori, il pane, le erbe tritate e il parmigiano. Mescolate tutto e fate cuocere la frittata a fuoco lento, dorando da entrambi i lati. Il piatto è da consumare indifferentemente caldo o freddo.*

*Una possibile variante prevede che si possa aggiungere al composto avanzi di formaggio tagliati a dadini.*

## Contorni e insalate

### INSALATA DI TARASSACO

Per 4 persone - 400 g di giovani foglie fresche di Tarassaco, Olio extra vergine di oliva, uno o due scalogni, una o due fette di pancetta, 3 cucchiai di aceto di vino rosso, sale, pepe. È necessario un recipiente per insalate resistente al calore.

*Ponete il recipiente nel forno a bassa temperatura. Tritate finemente lo scalogno e affettate la pancetta in listarelle fini; farli imbiandire nell'olio caldo e lasciarli cuocere a fuoco basso per venti minuti circa. Lavate le foglie di Tarassaco, separandole bene alla base. Asciugatele delicatamente, tagliatele e ponetele nel recipiente appena tolto dal forno. A questo punto aggiungete la pancetta e lo scalogno all'insalata, con una parte dell'olio di cottura. Mettete di nuovo sul fuoco la padella, aggiungete l'aceto, e appena si forma la glassa versatela sopra l'insalata. Servite tiepido.*

**Da preparare con le foglie giovani della pianta.**

### GIRASOLI AL BURRO

Per 4 persone - 500 gr di girasoli (tarassaco), una manciata di formaggio grattugiato, uno spicchio d'aglio, burro, sale

*Lessare i girasoli, scolarli e strizzarli. Soffriggere una noce di burro, unire i girasoli, salare e cuocere per 10 minuti. Togliere dal fuoco e servire spolverizzati di formaggio.*

### .ORZO PROFUMATO ALLE ERBE FRESCHE.

Per 4 persone - 450 gr di orzo perlato, 1,300 l. di brodo di dado vegetale, 1 cipolla, 2 pomodori ben maturi, 6 cucchiari di olio extra vergine di oliva, 6 cucchiari di erbe aromatiche fresche miste, tra Prezzemolo, Menta, Erba cipollina, Basilico, Dragoncello, Maggiorana, Santoreggia, ecc., sale, pepe.

*Mettete l'orzo a bagno in acqua fredda per una notte. Il giorno dopo, fate rosolare in una pentola antiaderente la cipolla nell'olio, aggiungete l'orzo scolato ed asciugato, e i pomodori tagliati a piccoli pezzetti. Aggiungete il brodo vegetale ben caldo, fino a coprire l'orzo; cuocete lentamente e asciugate per circa 40 minuti, mescolando spesso. Quando il brodo sarà assorbito e l'orzo ben cotto, aggiungete le erbe fresche finemente tritate. Potete servire l'orzo per accompagnare gli spezzatini e tutte le preparazioni di vostro gradimento.*

### PISELLI ALLO ZAFFERANO

Per 4 persone - Un kg e mezzo di piselli freschi, una bustina di zafferano, un porro fresco, 4 cucchiari di olio extra vergine di oliva, mezzo bicchiere di acqua, sale, pepe bianco.

*Sgranate i piselli, e sciacquateli sotto l'acqua corrente. Preparate un leggero soffritto con il porro tagliato finemente, versate i piselli e fateli cuocere a fuoco dolce, aggiungendo sale e pepe secondo i vostri gusti. A metà cottura sciogliete nell'acqua tiepida lo zafferano, e aggiungetelo ai piselli. Servite tiepido.*

**Un contorno tradizionale, reso particolare dallo zafferano.**

## SPINACI SELVATICI ALLA PANNA

Per 4 persone - 500 gr di spinaci selvatici, 100 gr di panna, 2 cucchiaini di formaggio grattugiato, burro, sale

*Lessare gli spinaci per qualche minuto, scolarli e strizzarli bene. Metterli in un tegame con un po' di burro e cuocere per 15 minuti; salare, unire la panna e scaldare ancora per 3-4 minuti. Togliere dal fuoco, aggiungere il formaggio e servire.*

## Dolci

### FRITTELLE DI FIORI DI SAMBUCO

Per 4 persone - 150 g di farina, 3 uova fresche, poca acqua, poco latte, una bustina di zucchero vanigliato, dodici grappoli di fiori di Sambuco, 100 g di burro, 50 g di zucchero, mezzo cucchiaino di Cannella.

*Sbattete in una terrina i tuorli delle uova, aggiungendo latte e acqua in proporzione. Aggiungete al composto la farina e continuate a mescolare finché il composto è omogeneo, quindi lasciate riposare per mezz'ora. Montate a neve gli albumi con lo zucchero vanigliato e aggiungeteli alla pastella, amalgamando bene il composto. Lavate i fiori di Sambuco e asciugateli delicatamente. Mettete sul fuoco la padella con il burro, immergete i fiori di sambuco nella pastella, tenendoli per il gambo, e fateli friggere delicatamente finché sono dorati. Servite tiepido, spolverizzando i fiori con zucchero.*

### TORTA PROFUMATA CON YOGURT E MIELE

Per 4 persone - 350g di farina integrale, 250g di yogurt greco, 8 cucchiaini di miele liquido, 1 cucchiaino di cannella, 1 cucchiaino di noce moscata grattugiata finemente, 1 pizzico di chiodi di garofano macinati, 1 bustina di vanillina, 180 g di margarina, 2 uova battute, un albume, 1 bustina di lievito, 180 g di zucchero.

*Accendete il forno e regolatelo a 180°C. Ponete in un recipiente la farina integrale, e mescolate le spezie; fate una fontana e unite il composto omogeneo formato dalla margarina sciolta, 6 cucchiaini di miele, le 2 uova sbattute e 200g di yogurt. Mescolate fino a ottenere un impasto morbido e versatelo in una teglia unta e infarinata, livellando la superficie. Ponete in forno per circa un'ora, e verificate inserendo uno stuzzicadenti nel centro: se esce pulito e asciutto la torta è pronta. Fatela raffreddare nella teglia, e trasferitela su un piatto da portata. Ora bisogna preparare la glassa: versate l'albume nella casseruola piccola con lo zucchero e lo yogurt rimasto, e montate il composto a bagnomaria finché si sarà formata una crema densa e compatta. Ricoprite la superficie con la glassa, fate riposare per 10 minuti, e decorate con il miele rimasto.*

**In questo dolce miele, yogurt e spezie creano un carosello di aromi molto gradevoli.**

## ...e nel Bicchiere

### LIQUORE ALLA CEDRINA

70 foglie di Cedrina, 500g di zucchero, 1/2 litro di alcool a 90- la scorza di un limone non trattato.

*Versate lo zucchero e mezzo litro di acqua in un vaso dalla chiusura ermetica, e rimestate con un cucchiaino di legno ben pulito.*

*Ora aggiungete l'alcool, le foglie di cedrina ben lavate e asciugate, e la scorza di limone tagliata a spirale, (fate attenzione durante l'operazione, poiché bisogna utilizzare solo la parte gialla del limone).*

*Mescolate di nuovo, chiudete il vaso e tenete tutto in infusione per 15 giorni, mescolando il contenuto una o due volte al giorno, affinché lo zucchero si scioglia, e le foglie sprigionino la loro fragranza.*

*Trascorso questo tempo, filtrate il tutto attraverso un colino a trama fine, versatelo in una bottiglia, e conservate al fresco. Il liquore deve essere servito molto freddo.*

**La Cedrina, chiamata anche Erba Luisa, Verbena citrodora o Limoncina, è una pianta molto odorosa dai molti pregi, conosciuta anche per le proprietà digestive.**

### DIGESTIVO AL RIBES NERO

Un chilo e 200 g di ribes nero, una manciata di lamponi (*Rubus idaeus*)- un litro di acquavite a 18- zucchero, Cannella (*Cinnamomum zeylanicum* Nees), Chiodi di Garofano (*Syzygium aromaticum*).

*Spremete i ribes e i lamponi, e mescolate il succo ottenuto. Aggiungetelo all'acquavite, pesate il liquido ottenuto, e aggiungete la metà del peso in zucchero, sciolto in poca acqua calda, a fuoco dolce. Aromatizzate con la Cannella e i Chiodi di Garofano.*

**Il Ribes Nero (*Ribes nigrum*), oltre alle numerose proprietà salutari, può essere utilizzato per preparare un gradevole liquore digestivo.**

### DIGESTIVO DI ERBE E NOCI

1 litro di alcool, una manciata di camomilla, una manciata di erba bianca, 9 noci tagliate a pezzi, 800 grammi di zucchero, acqua.

*Verso la metà di giugno in un litro di alcool mettete una manciata di camomilla fiorita con un pezzo di pianta, con una manciata di erba bianca e con 9 noci che dovranno essere tagliate a pezzi. Lasciate il tutto in infusione per due settimane. Al termine filtrate e aggiungete 800 grammi di zucchero con acqua bollita tanto da raggiungere i gradi desiderati.*

## GENZIANELLA

45 fiori di genzianella, 500 gr di zucchero, 250 gr di alcool, un litro d'acqua, un baccello di vaniglia, buccia di un limone

*Bollire i fiori per 15 minuti nell'acqua con la vaniglia e il limone. A parte imbiondire 100 gr di zucchero e unirlo all'acqua lasciando bollire ancora per 5 minuti. Togliere dal fuoco e aggiungere il rimanente zucchero rimestando per farlo sciogliere completamente. Lasciar raffreddare, unire l'alcool, filtrare ed imbottigliare.*

## GENEPEY

40 fiori di genepey, 500 gr di zucchero, 250 gr di alcool  
1 / 2 litro d'acqua

*In un vasetto disporre i fiori con l'alcool e chiudere ermeticamente. Lasciare macerare per 30 giorni agitando di tanto in tanto. Terminato questo periodo, bollire l'acqua con lo zucchero per 10 minuti, lasciarla intiepidire e unirla all'alcool con i fiori. Lasciar riposare per due ore, filtrare ed imbottigliare.*

## LIQUORE DI CAMOMILLA DI MONTAGNA

30 piantine di camomilla di montagna, 400 gr di zucchero, 250 gr di alcool, 1 / 2 litro d'acqua

*Il procedimento è uguale a quello della ricetta del Genepey.*

## SCIROPPO DI SAMBUCO

1 300 grammi di sambuco, 1 200 grammi di zucchero, un limone.

*Sgranate gli acini di sambuco, lavateli e versateli in un recipiente. A questo punto aggiungete lo zucchero e il succo del limone, lasciate macerare per una giornata. Il giorno dopo passate tutto al setaccio e raccogliete il succo, circa un chilogrammo, in una pentola che non sia di alluminio. Fate bollire finché il liquido non raggiunge la densità del miele. Quando si è raffreddato imbottigliatelo.*

*Lo sciroppo si può servire diluito in acqua fredda come dissetante, oppure in acqua calda come digestivo.*

## LIQUORE DI FOGLIE DI MENTA

200 grammi di foglie di menta, 300 grammi di alcool 95 grammi, 300 grammi di acqua, 500 grammi di zucchero.

*Lavate e poi asciugate bene le foglie di menta, per metterle in un recipiente di vetro con 300 grammi di alcool. Lasciate poi il recipiente al sole per 40 giorni agitandolo ogni giorno. Preparate uno sciroppo di acqua e zucchero, bollendo 300 grammi di acqua con 500 grammi di zucchero. Dopo i 40 giorni unite il tutto e lasciate l'infuso per 24 ore per poi filtrarlo. Far riposare il liquore per almeno 40 giorni. Il liquore è ottimo liscio o anche diluito con l'acqua.*

## Utilizzare le erbe...

### VIA GLI INSETTI E LE ZANZARE

Zanzare, mosche e altri insetti, ancora più fastidiosi con la stagione calda, possono essere allontanati in modo naturale grazie all'effetto di alcune piante officinali.

**OLI ESSENZIALI** - Una o due gocce di olio essenziale di Cedro (*Thuja occidentalis*), Citronella, Lavanda e Tea Tree possono essere applicate nei punti del corpo dove pulsa il battito come l'interno dei polsi, la parte posteriore di orecchie e ginocchia: in tal modo eviterete le zanzare. Se non gradite gli oli essenziali potete strofinare sulla pelle Artemisia, Lavanda o Rosmarino.

**AGLIO** - Assumere 500 mg di aglio in capsule, tre o quattro volte al giorno, toglierà sicuramente l'appetito a ogni insetto che si avvicina per pungervi.

**AROMATERAPIA** - Versate alcune gocce di olio essenziale di Citronella, Eucalyptus, Geranio, Lavanda, Rosmarino o Tea Tree in un diffusore: anche questo è un rimedio efficace per allontanare gli insetti e le zanzare. Potete anche produrre uno spray da utilizzare nelle stanze: mescolate circa 30 gocce di oli essenziali (in totale) in un bicchiere di acqua, versate il liquido nel vaporizzatore e spruzzate vicino alle finestre e sopra i letti.

**FOGLIE DI POMODORO** - Appendete un mazzetto di foglie essiccate di pomodoro nelle stanze: sono un ottimo repellente contro le zanzare.

## Erbe.. sempre a portata di mano

**CONTRO LA STANCHEZZA** - Il Ginseng e l'Eleuterococco, oltre alla *Rhodiola Rosea*. Queste piante consentono di combattere la fatica che deriva da sbalzi climatici e impedisce di svolgere le attività tipicamente vacanziera, e di svolgere azione energizzante. In particolare, la dose consigliata di Ginseng è pari a 40 mg di ginsenosidi al giorno (due capsule da 200 mg tit. al 10%).

**IN CASO DI GAMBE PESANTI** - Il Fucus, la Betulla, l'Edera e l'Ippocastano. Sono piante che alleviano la sensazione di pesantezza, che si avverte soprattutto durante le giornate calde e umide; migliorano la circolazione e la resistenza dei capillari.

**CONTRO L'INSONNIA** - La Passiflora, la Valeriana, la Camomilla. Cambiare lo stile di vita, può talvolta portare a modificare anche gli orari del sonno; è possibile che per questo motivo si riscontrino difficoltà ad addormentarsi. La qualità del sonno, inoltre, peggiora in concomitanza di eccessi di natura alimentare: cenare tardi e bere alcolici o caffè in tarda serata può provocare disturbi, facilmente risolvibili con una di queste erbe.

**PER DIGERIRE MEGLIO** - Il Rabarbaro, l'Anice verde, la Menta, oltre al Finocchio e alla Camomilla. Dopo i pasti pesanti e sregolatezze alimentari si prova spesso la sensazione di lieve nausea, bruciori di stomaco e fastidi intestinali. Per rimediare, niente di meglio di una tisana preparata con le erbe sopraindicate.

## Ricette all'Indice

- 4 **Antichi Sapori d'autunno**
- 6 **Spezie ed Erbe aromatiche**  
Zone Vegetazionali  
Piccola storia...
- 11 **Le Erbe a Tavola**  
Abbinamento
- Antipasti**
- 12 POLPETTINE SPEZiate CON SALSA DI LIME
- 13 CROSTINI DI FORMAGGIO ALLE ERBETTE
- 13 PALLINE FRESCHE ALLE ERBE AROMATICHE
- Primi piatti**
- 14 SPAGHETTI CON CREMA DI RICOTTA E MAGGIORANA
- 15 TAGLIATELLE VERDI
- 15 RISOTTO AL LUVERTIN (LUPPOLO)
- Minestre e Zuppe**
- 16 ZUPPA DI ORTICHE
- 16 ZUPPA DI TARASSACO
- 17 ZUPPA PROVENZALE
- 17 ZUPPA DI CICORIA
- 18 MINISTRA DEL CAMPO
- 19 MINISTRONE TRAMANDATO
- Secondi piatti**
- 19 FRITTATA D'ERBETTE
- 20 BACCALÀ ALLE ERBE
- 21 FRITTATA PAESANA
- Contorni e insalate**
- 22 INSALATA DI TARASSACO
- 22 GIRASOLI AL BURRO
- 23 ORZO PROFUMATO ALLE ERBE FRESCHE
- 23 PISELLI ALLO ZAFFERANO
- 24 SPINACI SELVATICI ALLA PANNA
- Dolci**
- 24 FRITTELLE DI FIORI DI SAMBUCCO
- 25 TORTA PROFUMATA CON YOGURT E MIELE
- ...e nel Bicchiere**
- 26 LIQUORE ALLA CEDRINA
- 27 DIGESTIVO AL RIBES NERO
- 27 DIGESTIVO DI ERBE E NOCI
- 28 GENZIANELLA
- 28 GENEPEY
- 28 LIQUORE DI CAMOMILLA DI MONTAGNA
- 29 SCIROPPO DI SAMBUCCO
- 29 LIQUORE DI FOGLIE DI MENTA
- 30 **Utilizzare le erbe...**