



# LA RICETTA DELLA RINA

## Orzo risottato ai carciofi

**Ingredienti per 6 persone:**

400 gr di orzo perlato;  
5 carciofi;  
brodo vegetale fatto con un litro di acqua, carota, sedano, cipolla, sale q.b.;  
50 gr. di parmigiano reggiano grattugiato;  
30 gr di burro;  
uno scalogno;  
sale, olio e prezzemolo tritato.

**Procedimento:**

facciamo lessare l'orzo in acqua salata per 40 minuti, intanto dopo aver scartato le foglie dure dei carciofi e averli tagliati a fettine sottilissime li passiamo nella risottiera con olio e scalogno tritato, uniamo l'orzo dopo averlo scolato, lo risottiamo bagnandolo con il brodo vegetale riportandolo alla cottura.

Aggiungiamo il parmigiano, il burro e il prezzemolo tritato; lo serviamo subito in tavola: è una vera delizia.

Rina Cannalire

## "Il Sottobosco"

ringrazia sentitamente gli amici:

*Franco Gatti*

*Franca Righi*

*Elvezia Minà*

*Mario Zanotti*

*Assunta Ticchi*

*Antonio Naldoni*

*Guido Giannotti*

*Eugenio Meloni*

*Domenico Bugli*

*Renato Giordani*

*Nazzareno Marzi*

**Comitato Falciano-Ca'Valentino**

per le generose oblazioni fatte pervenire al nostro giornale e rammenta a tutti gli amici e lettori che ogni aiuto, anche se piccolissimo,

**è sempre assai gradito!**

Coloro che volessero contribuire al sostentamento del nostro giornale possono effettuare i loro versamenti anche presso i seguenti sportelli bancari:

*Cassa di Risparmio - Ag. Cailungo c/c 723*

*Banca Agricola e Commerciale c/c 1172*

*Banca di San Marino c/c 7033/1*



**l'ErbHosteria**

Rofelle Badia Tedalda AR

Tel. 0575 714017

## LA CUCINA DELLE ERBE

a cura di Mara Valentini

### MARMELLATA DI SAMBUCO

**Ingredienti:**

**1 Kg. di bacche di sambuco sgranate**  
**600 gr. di zucchero**

**Procedimento:**

Gli abbondanti frutti del sambuco possono essere utilizzati per fare una gustosissima marmellata, dal profumo e dal gusto assai delicati.

Una volta sgranate le piccole bacche nere, procedi lavandole in acqua fredda e mettendole a bollire con pochissima acqua sul fondo della pentola.

Dopo circa un'ora, passa il composto per eliminare i semi e aggiungi lo zucchero.

Il tutto dovrà bollire fino a raggiungere la consistenza che desideri: ricorda che questa marmellata rimarrà un po' più liquida delle altre.



### Note sul Sambuco

(*Sambucus nigra*)

**Periodo:** aprile-giugno.

**Proprietà:** lassative, antinevralgiche, diuretiche.

**Attenzione:** non utilizzare alcuna parte verde e, soprattutto, non confonderlo con il sambuco erbaceo, rebbio, che dà gravissime intossicazioni.