

Le piante spontanee commestibili sul territorio di San Marino - n. 7

di Ennio Lazzarini *

Le piante spontanee e commestibili permettono di realizzare in cucina ricette di buon valore gastronomico. Ecco alcuni esempi di ricette facili:

Crostini al Topinambour

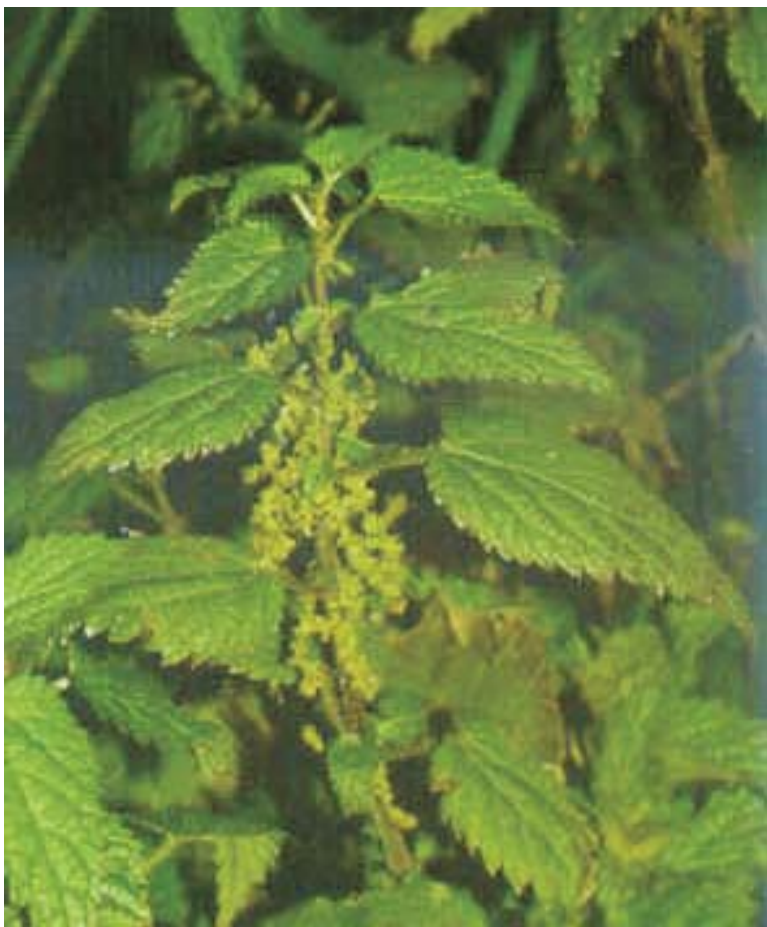
400 g di topinambour, 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, prezzemolo, sale

Si cuoce in acqua il topinambour, si scola e si passa al passaverdure. Si pone il passato in una padella e si lascia addensare mescolando continuamente e poi si uniscono l'olio, l'odore dell'aglio e il sale. Si mescola e si lascia insaporire per un paio di minuti. Si allontana dal fuoco e si spolverizza con il prezzemolo tritato. Si serve su crostini di pantostato

Crespelle verdi

150 ml di succo di ortica, 150 ml di latte, 150 g di farina, 2 uova, 1 albume, sale, olio extravergine d'oliva

Si uniscono il succo di ortica e il latte, si versa con un setaccio la farina, si lavora con la frusta per evitare la formazione di grumi, il sale q.b., le uova intere e l'albume. Si lascia riposare, si fanno le crespelle. Si farciscono a piacere (con rape, ronzoli, ragaggioli, rosole, farinello, strigolo, orecchio di lepre, caccialepre, saltati in padella con olio, sale e odore dell'aglio), si piegano a libro, si servono calde



Ortica (*Urtica dioica*)

Zuppa di zucca con ortica

400 g di zucca a cubetti, 2 manciate d'ortica, 1 spicchio d'aglio, olio extravergine d'oliva, crostini di pantostato, sale, (formaggio grattugiato)

Si mettono in una casseruola 2 litri di acqua, l'aglio tritato, la zucca e l'ortica. Si lascia cuocere il tutto e si aggiusta di sale. Si serve con un filo d'olio crudo e con i crostini di pantostato (e, a piacere, l'odore del formaggio grattugiato)

Vellutata di strigoli

1 scalogno, 400 g di strigoli, 4 patate medio-piccole, crostini di pantostato, olio extravergine d'oliva, sale

Si trita lo scalogno e si fa appassire in una casseruola con un filo d'olio. Quindi si aggiungono gli strigoli tritati e 1 litro di acqua e si lascia cuocere. Si cuociono le patate in acqua si scolano, si sbucciano e si passano allo schiacciapatate. La passata di patate si unisce agli strigoli, si mescola, si lascia sobbollire per qualche minuto, si aggiusta di sale e si serve con un filo d'olio crudo e con i crostini di pantostato.

Risotto con barba di becco

350 g di barba di becco (radice e rosetta), 1 scalogno, olio extravergine d'oliva, 300 g di riso, brodo vegetale, 2 cucchiaini di formaggio grattugiato, 1/2 bicchiere di vino bianco secco, sale

Si tritano la barba di becco e lo scalogno, si fanno appassire in una casseruola con 4 cucchiaini d'olio, si aggiunge il riso, si mescola, si lascia insaporire, si versa il vino, si fa sfumare e poi si unisce, a mano a mano, il brodo vegetale caldo e si aggiusta di sale. Si spegne il fuoco, si amalgama il formaggio grattugiato, si mescola bene e si lascia riposare un paio di minuti prima di servire.

Tortelli di farinello

Sfoglia 750 g di farina e uova, 500 g di foglie e cimette tenere di farinello, 1 spicchio di aglio, 300 g di ricotta, (formaggio grattugiato), sale, 1 ciuffetto di foglie di salvia

Si fanno appassire in una padella l'aglio e il farinello tritati con un filo di olio, si aggiustano di sale. A cottura ultimata devono essere ben asciutti. Si lascia quindi raffreddare, si aggiunge la ricotta, 2 cucchiaini di formaggio grattugiato e il sale. Si fa la sfoglia con farina e uova, si confezionano i ravioli, si cuociono in abbondante acqua salata, si scolano al dente, si saltano in padella con l'olio, e le foglie intere di salvia.

Cannelloni di fiori di zucca

20 fiori di zucca, besciamella: 1 litro di latte, 80 g di farina e 80 g di burro; 400 g di foglie e di cimette tenere di ortica, 5-6 fili di erba cipollina, 200 g di ricotta, formaggio grattugiato, sale, olio extravergine d'oliva