

PIANTE SPONTANEE MANGERECCHE: da cibo di sopravvivenza a cibo di emergenza (Fito-Alimurgica) : a cura di M. Rosaria Tieri e Nino Tieri

Cucinare con le erbe spontanee e con quelle infestanti delle campagne e degli orti, è un ottimo modo per arricchire i piatti di autentici sapori da tempo dimenticati.

Quante volte siamo rimasti affascinati dinanzi alla primitiva sapienza di anziane donne che munite di cestino e coltello vederle raccogliere piante per noi insignificanti e poi trasformarle in gustosissimi piatti?

Oggi, grazie a questa conoscenza antica come il mondo che rende protagoniste della cucina erbe umili, erbe di terreni incolti, erbe di margini di sentieri, erbe di boschi, erbe infestanti.

Imparare a riconoscerle, saperle raccogliere e usare è una grande e antica arte che ci libera dalla dipendenza alimentare, donandoci un'impagabile libertà e, per di più, queste erbe sono un valido aiuto per la nostra salute essendo ricche di proprietà salutari e medicinali. **Curarsi con il cibo, quindi, impiegando erbe e fiori selvatici nella cucina di tutti i giorni.**

Erbe ... in cucina che PASSIONE



Viaggio alla riscoperta delle erbe spontanee mangerecce e della “ricca” cucina in uso presso le popolazioni contadine.

L'utilizzo delle piante spontanee a scopo alimentare non è prerogativa solo del nostro Bel Paese ma, al contrario, le specie “fitoalimurgiche” (così vengono chiamate dai botanici) continuano ad essere le principali e qualche volta le uniche forme di sostentamento nei paesi in via di sviluppo.

Ma quali le ragioni del rinato interesse, verso specie vegetali normalmente trascurate se non addirittura considerate alla stregua di “erbacce”? Il termine fitoalimurgia racchiude già in sé una delle risposte possibili: *phytón=piante, alimos=alimento, urgia=urgenza*. Piante di cui ci si può nutrire nei momenti di necessità.

La raccolta delle erbe spontanee nasce nella notte dei tempi e con un intento per nulla evocativo o romantico bensì prettamente utilitaristico, dettato dall'esigenza di mettere qualche cosa “sotto i denti” nei momenti di bisogno. Carestie, siccità, guerre, pestilenze sono solo alcune delle ragioni che spinsero e spingono tutt'oggi gli esseri umani a ricercare cibo al di fuori dei canali convenzionali (i mercati locali) o addirittura a migrare verso nuove destinazioni e a sperimentare quanto la natura sia generosa (o avara!) in quella determinata stagione e in quel particolare luogo.

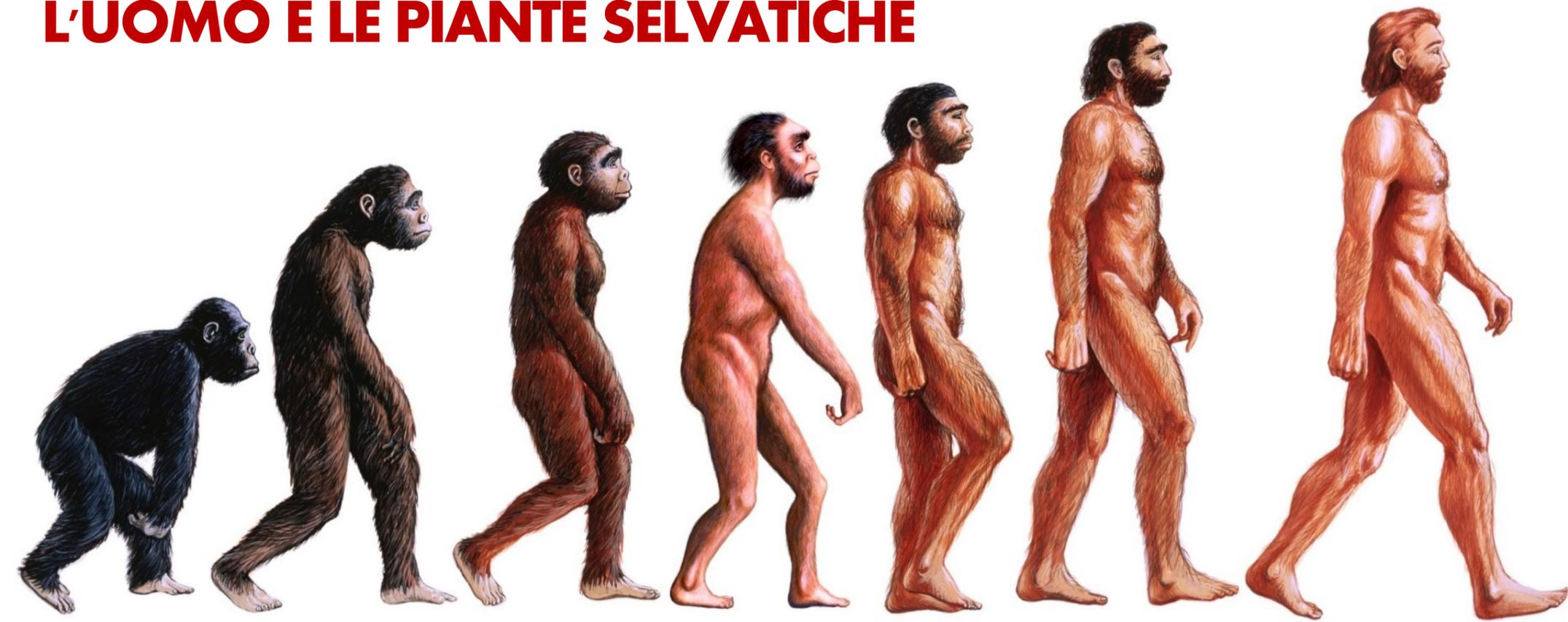
Per questo motivo, anche in Italia, la raccolta delle erbe alimentari spontanee non avviene allo stesso modo in tutto il territorio nazionale ma varia in funzione del clima, degli ambienti naturali che si incontrano, delle specie vegetali che vi crescono e delle tradizioni locali. Alcune erbe, poi, sono considerate commestibili in certi distretti mentre non lo sono affatto in altri. Spesso risulta difficile anche fare delle comparazioni o favorire lo scambio ed il flusso di informazioni e tradizioni perché i nomi dialettali differiscono da paese a paese, mentre quelli volgari o i termini scientifici sono, rispettivamente, poco utilizzati o per nulla conosciuti.

Nella nostra società, dove il benessere è ampiamente diffuso e i pasti si saltano per scelta e non per necessità, la ricerca delle piante fitoalimurgiche ad uso gastronomico ha assunto, negli ultimi anni, significati molto diversi da quelli accennati pocanzi. Questa pratica si accompagna spesso alle attività da condurre nel tempo libero, durante una rilassante passeggiata in campagna, o all'espressione della nostra creatività (e golosità) in cucina. A queste motivazioni si aggiungono anche quelle di carattere salutistico, supportate dai risultati delle recenti ricerche scientifiche che indicano le verdure selvatiche interessanti dal punto di vista nutrizionale e indicate per certe diete ipocaloriche.

Credo però che la risposta più importante al perché della domanda iniziale risieda nella grande biodiversità delle piante fitoalimurgiche. Questa parola sta ad indicare sia la ricchezza a livello genetico di una singola specie, ma anche il numero di specie vegetali presenti in una certa area geografica (a livello mondiale esistono migliaia di piante spontanee commestibili!) e, ancora, la grande varietà di ambienti naturali in cui queste piante vivono. Si tratta di un tesoro ancora poco conosciuto dagli scienziati in cui sono racchiuse le nostre esigenze presenti e future, le risposte alle nostre domande, le soluzioni ai nostri problemi.

Conoscere le piante spontanee ad uso alimentare significa poter coltivare nuove verdure resistenti ai cambiamenti climatici, estrarre nuove molecole chimiche per curare le malattie, sviluppare nuove strategie contro i parassiti dell'agricoltura, aggiungere nuovi ingredienti alla nostra gastronomia.... Insomma, produrre nuovo cibo e nuovo benessere per l'umanità. Tuttavia, per fare ciò, è necessario conoscere, studiare e conservare queste piante, per poterle raccogliere e cucinare in piena consapevolezza e nel pieno rispetto della specie e dell'ambiente cui appartengono.

L'UOMO E LE PIANTE SELVATICHE



Tra l'uomo e le piante esiste una relazione molto antica un legame che va di pari passo con l'evoluzione del genere umano.

Nel mesolitico (tra 8.000 e 4.500 anni fa circa) l'uomo (homo sapiens) è un cacciatore raccoglitore per sopravvivere caccia animali, ma soprattutto raccoglie frutti e radici, foglie e germogli. Dunque utilizza piante selvatiche per nutrirsi.

L'agricoltura arriverà solo dopo alcune migliaia di anni nel neolitico (tra 4.500 e 2.000 anni fa circa). Sicuramente questa pratica era comune anche in tempi più remoti.

Nel paleolitico (tra 2 milioni e 8.000 anni fa circa) forme arcaiche del genere homo (homo erectus, homo habilis) non avevano ancora sviluppato la tecnologia per costruire armi così efficaci per catturare grandi prede. L'uso di vegetali spontanei e continuata nei secoli permettendo alle popolazioni più indigenti di integrare la loro alimentazione.

Ancora in tempi recenti (fine secondo dopoguerra) per le genti delle campagne e delle aree montane la raccolta di piante spontanee era molto diffusa.



I PRINCIPI NUTRITIVI

COSA SONO

sono 6 classi di **sostanze** contenute negli alimenti e nel corpo umano



si dividono in **6** classi

4 di origine **ORGANICA** provenienti dal mondo dei viventi

2 di origine **INORGANICA** non viventi

PROTEINE

funzione plastica

sono i "mattoni" di ricambio del nostro corpo

si trovano formaggio, carne, pesce, uova.

VITAMINE

funzione regolatrice e protettiva

necessarie per il funzionamento dell'organismo

si trovano in tutti i cibi

divise in

LIPOSOLUBILI

IDROSOLUBILI

GRASSI

funzione energetica

sono la riserva di carburante per il nostro organismo da spendere poco a poco

si trovano olio, burro, strutto, grasso delle carni

CARBOIDRATI

funzione energetica

sono carburante da spendere subito

2 gruppi

COMPLESSI o polisaccaridi

SEMPLICI detti zuccheri

SALI MINERALI

funzione regolatrice

necessari per i nervi e i muscoli

CALCIO

FERRO

FOSFORO

i 3 principali

sono il 4% del peso dell'organismo

ACQUA

funzione regolatrice

- solvente di molte sostanze;
- mezzo di trasporto tra zone diverse nell'organismo;
- regola la temperatura ecc.

è il 62% del peso del corpo



CARDO MARIANO

NOME BOTANICO

Silybum marianum Gaertn.

NOME VOLGARE

Cardo di Santa Maria - Cardo di Maria

FAMIGLIA

Asteraceae (compositae)

HABITAT Tipico rappresentante della flora delle regioni mediterranee, diffuso nei terreni incolti, fino alle regioni danesi. Diffuso nell'Italia centrale e meridionale e nelle Isole, più raro in Italia settentrionale.

DESCRIZIONE Pianta erbacea biennale di 30 - 150 cm di altezza. Fusto eretto, robusto; radice fittonante, compatta.

Foglie grandi, brillanti, verdi macchiate di bianco lungo le nervature, margini ondulati, bordati di spine e di ciglia.

Fiori porpora-violacei, tubolari, raccolti in capolini emisferici e solitari, circondati da brattee con lunghe punte spinose; achenio nero, lucente o mazzato di giallo, sormontato da un pappo breve a setole biancastre. Odore nullo; sapore di carciofo.

Fiorisce da giugno ad agosto.

NOTE È una pianta robusta, con capolini color porpora, ben protetti dalle brattee dell'involucro, che sono ricurve e acutamente spinose all'estremità. Le foglie sono grandi, con denti che terminano in una spina gialla; vicino alle nervature presentano delle macchie bianche, che, secondo una antica leggenda, sono gocce di latte della Madonna, cadute dal suo seno quando fuggiva per sottrarre Gesù alla persecuzione di Erode.

Il cardo mariano che era stato trascurato a vantaggio del cardo santo, attualmente ha ripreso quota nella Farmacopea Ufficiale; infatti, di recente è stato dimostrato che possiede principi attivi molto efficaci per l'apparato cardio-vascolare e per la funzione epatica.

I semi si usano sotto prescrizione medica

PARTI USATE Si usano i germogli primaverili, i capolini teneri (es. carciofini) e le foglie primaverili, le radici tenere e i semi essiccati, ottenuti dai capolini maturi.





USO IN CUCINA La pianta è nota nelle campagne, fin dai tempi antichi, per uso alimentare; le foglie giovani si fanno in insalata, le radici e i capolini si cuociono in acqua con altri ortaggi.

Molto apprezzato dalla cucina araba, soprattutto le coste tenere delle foglie in pinzimonio.

COSTITUENTI Olio essenziale, una sostanza amara, istamina, silimarina e tiramina.

PROPRIETÀ Colagogo, coleretico, diuretico, ipertensivo, epatoprotettore. tonico.

Le recenti statistiche hanno dimostrato che in Italia un soggetto su tre soffre di steatosi epatica (fegato grasso, ossia accumulo di trigliceridi a livello epatico) a causa del sovrappeso o dell'eccessiva assunzione di alcool.

Per combatterla e depurare il fegato può essere utilizzato il cardo mariano. La presenza di principi attivi (silimarina), di flavonoidi, oli polinsaturi ed altre sostanze come la *quercetina* e l'*apigenina* garantisce la stabilizzazione delle cellule del fegato, una difesa efficace dall'azione dei radicali liberi ed evita la formazione dei lipoperossidi, molecole pericolose per la salute del fegato. Ideale anche dopo un periodo di eccessi dal punto di vista alimentare perché stimola la produzione di nuove cellule epatiche.

Ottimo anche in caso di intossicazioni da funghi, la sua efficacia è da ascrivere al fatto che impedisce l'assorbimento delle tossine da parte del fegato.

Può essere assunto sotto forma di estratto (tra i 600 ed i 1200 mg al giorno) o sotto forma di integratori (capsule o polvere).



USO IN CUCINA La pianta è nota nelle campagne, fin dai tempi antichi, per uso alimentare; le foglie giovani si fanno in insalata, le radici e i capolini si cuociono in acqua con altri ortaggi.

Molto apprezzato dalla cucina araba, soprattutto le coste tenere delle foglie in pinzimonio.

COSTITUENTI Olio essenziale, una sostanza amara, istamina, silimarina e tiramina.

PROPRIETÀ Colagogo, coleretico, diuretico, ipertensivo, epato-protettore. tonico.

Le recenti statistiche hanno dimostrato che in Italia un soggetto su tre soffre di steatosi epatica (fegato grasso, ossia accumulo di trigliceridi a livello epatico) a causa del sovrappeso o dell'eccessiva assunzione di alcool.

Per combatterla e depurare il fegato può essere utilizzato il cardo mariano. La presenza di principi attivi (silimarina), di flavonoidi, oli polinsaturi ed altre sostanze come *quercetina* e *l'apigenina* garantisce la stabilizzazione delle cellule del fegato, una difesa efficace dall'azione dei radicali liberi ed evita la formazione dei lipoperossidi, molecole pericolose per la salute del fegato.

Ideale anche dopo un periodo di eccessi dal punto di vista alimentare perché stimola la produzione di nuove cellule epatiche.

Ottimo anche in caso di intossicazioni da funghi, la sua efficacia è da ascrivere al fatto che impedisce l'assorbimento delle tossine da parte del fegato.

Può essere assunto sotto forma di estratto (massimo tra i 600 ed i 1200



Cichorium intybus L. (Fam. Asteraceae)

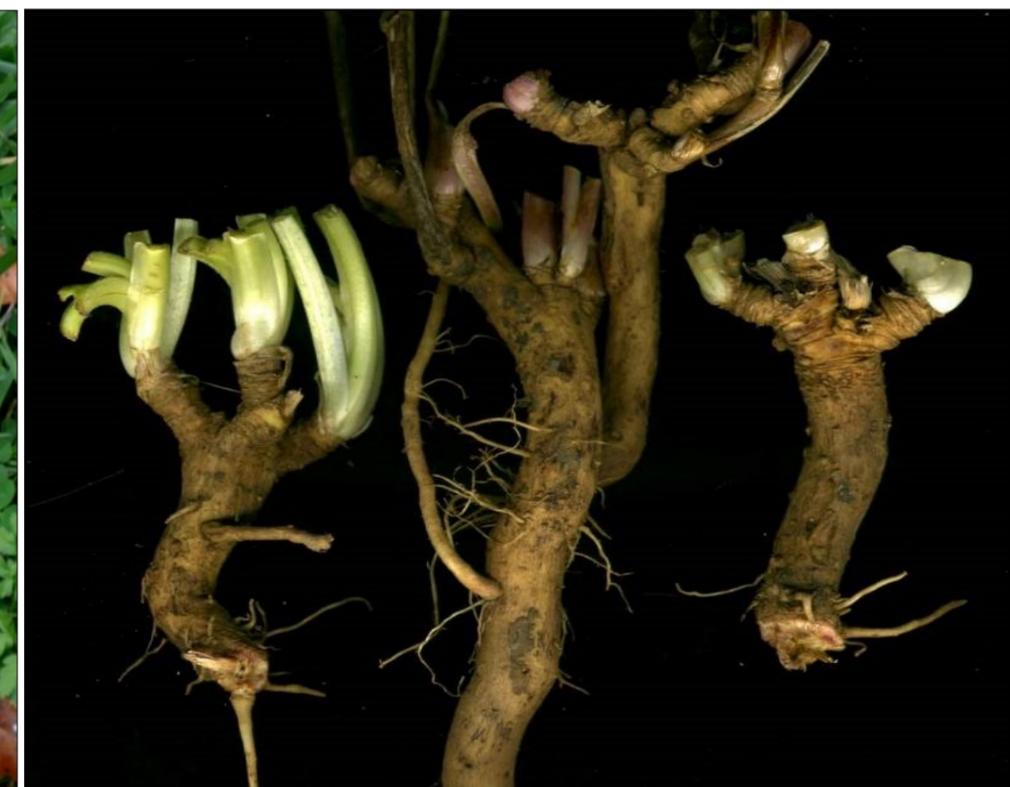
AGNOLOTTI DI RAPACCIOLI E CICORIA

Ingredienti:

- 400 g di rapaccioni e cicoria selvatica
- 1 fetta di pancetta
- 1 cipolla non molto grande
- ½ peperoncino
- 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- 1 mestolino di brodo
- 1 mestolino di crema di latte (o ricotta)
- 500 g di agnolotti
- Parmigiano q. b.

Preparazione: Lessate le cime di rapaccioni e la cicoria. In un tegame mettete l'olio e fate rosolare la pancetta a dadini, la cipolla a fette sottilissime e il peperoncino tagliato a pezzetti. Fate insaporire ed aggiungete il sugo e la crema. Condite gli agnolotti e spolverate di parmigiano.





Taraxacum officinale Web. Ssp.
(Fam. Asteraceae (Compositae))

TARASSACO

NOME BOTANICO	Taraxacum officinale Weber
NOME VOLGARE	Tarassaco, dente di leone, soffione
FAMIGLIA	Asteraceae (compositae)

ETIMOLOGIA L'origine probabile del nome si rifà al termine greco *taraxakos*: io guarisco, per le virtù medicinali. Per altri dall'arabo *tarahsaqun*, che indica appunto, dente di leone.

Per altri l'etimo deriverebbe dal termine greco *tarasso*, scompiglio, perché i pappi maturi sono dispersi dal più leggero soffio.

HABITAT Specie a distribuzione circumboreale, comunissima in tutte le nostre regioni, dal piano fino a 1700 metri di quota cresce nei prati concimati, incolti, ambienti ruderali, radure di boschi..

DESCRIZIONE Nel binomio *Taraxacum officinale* sono comprese un complesso di specie polimorfe. I caratteri generali sono: piante perenni rosulate, alte 15-40 cm, con foglie lobate o ronciate, tutte in rosetta basale. Fusti lisci, tubulosi, che alla rottura gemono un lattice biancastro. è concentrata nella primavera e si verifica con caratteristiche ondate.

Fiori, ligulati, raccolti in capolini gialli di 2.5-4 cm di diametro.

Frutti muniti di vistosi pappi, sono disposti in caratteristiche "sfere" volgarmente dette "soffioni".

Fiorisce da febbraio a maggio (a volte tutto l'anno).

PARTI USATE Si usano le radici, le foglie giovani prima della fioritura e i boccioli florali ancora chiusi.

TEMPO O DI RACCOLTA Le radici da gennaio ad aprile, le foglie giovani, prima della fioritura, i boccioli florali ancora chiusi.

USO IN CUCINA Le foglie giovani raccolte all'inizio della primavera forniscono un'ottima verdura da consumare fresca oppure cotta; sono anche medicinali (colagoghi). La radice, lessata e condita con olio extravergine di oliva, è ottima e salutare. I primi boccioli si possono conservare sotto sale o aceto come i capperi. La radice tostata eguaglia quella della cicoria come surrogato del caffè.

PROPRIETA' MEDICINALI I costituenti principali sono il principio complesso taraxacina, taraxina, taraxerolo, sostanze taniche e amare, resinose e mucillaginose, enzimi, stearine, gomme, acidi organici, fitosteroli, sali minerali (specialmente potassio), inulina, colina, sterina, lattupicrina, cere, resine, tannini, inosite, zuccheri, mucillagini, provitamina A, B, C, D, K, PP, riboflavina, la xantofilla taraxantina (nei fiori), luteina e violaxantina (nelle foglie), asparagina, riboflavina, saponosidi triterpenoidici, enzimi, sali minerali (potassio in particolare).

Le principali proprietà accertate sono quelle coleretiche e colagoghe (stimolanti la secrezione della bile ed il suo deflusso nell'intestino) e quindi favorenti la digestione dei grassi (con relativa normalizzazione del tasso di colesterolo nel sangue), epato-protettive, amaro-toniche, stimolanti l'appetito, diuretiche e depurative, anti-reumatiche, leggermente lassative, antiacneiche. La radice, essicata o fresca, è impiegata in tutti i disturbi epatobiliari, nelle dispepsie, disappetENZE, gastriti. Per uso esterno il lattice pare si sia dimostrato utile a far regredire porri e verruche, mentre l'infuso dei fiori in cosmesi è usato come lozione per schiarire efelidi e lentiggini. Recentemente è stato dimostrato che nel polline dei capolini di tarassaco vi sono sostanze capaci di bloccare lo sviluppo di alcuni batteri.

CURIOSITA' La capacità riproduttiva e di adattamento di questa composita è straordinaria, non solo per il grado di perfezione aerodinamica raggiunta dagli acheni che sono trasportati dai venti stagionali e paracadutati a distanze notevolissime, ma anche per i profondi rizomi in grado di ricostituire nuovi getti anche se ridotti in piccoli pezzi.

Il tarassaco è incluso nell'elenco delle piante officinali spontanee (Regio Decr. del 26.5.1932 n.772) e quindi la sua raccolta va autorizzata secondo tale disposizione e che per uso familiare è consentita la detenzione fino a 5 kg di radici secche.

TOPINAMBUR

NOME BOTANICO Helianthus tuberosus L.

NOME VOLGARE Topinambur

FAMIGLIA Asteraceae (compositae)

ETIMOLOGIA Il nome del genere deriva da 2 parole greche *élios* = sole e *ánthos* = fiore, indica i grandi capolini raggiati simili al sole, il nome specifico deriva dal latino "tuberosus" = a forma di tubero e si riferisce agli organi ipogei.

HABITAT Originaria di tutta l'area americana dal Manitoba all'Arkansas e, ad Est, fino all'Atlantico; viene coltivato in Europa sotto il nome di patata del Canada, sebbene con la famiglia delle patate ha solo in comune di avere organi sotterranei commestibili, si è diffusa come pianta infestante in tutta l'Europa. Si adatta facilmente alle temperature più diverse, cresce sia nei terreni argillosi, umidi e pesanti sia nei terreni, asciutti e sabbiosi, anche se predilige questi ultimi; è diffusa in dense formazioni lungo le rive dei corsi d'acqua, negli incolti, negli ambienti ruderali. Dal mare alla zona montana.

È arrivata in Europa grazie a Sam. de Champlain, esploratore francese del XVI secolo, che ha avuto il merito di averlo introdotto dall'America dopo aver visto mangiare i grossi tuberi dagli indigeni di Cape Cod.

DESCRIZIONE Pianta erbacea perenne di 80-250 cm di altezza, infestante, con radici ramificate munite di rizomi tuberiformi rigonfi di colore rosso-violacei; fusti eretti, ramosi in alto, superficie tomentoso, ispidi. Foglie picciolate, pubescenti, ruvide, quelle basali ovato-cordate, le altre ovate o lanceolate attenuate alla base, con apice acuto; opposte ed alterne con il margine dentato.

Fiori in capolini, di colore giallo intenso, larghi 5 - 8 cm, portati in corimbi lassi di 4-5 o più elementi, hanno lunghi e sottili peduncoli; presentano fiori periferici con lunghe ligule gialle solcate e fiori tubulosi centrali; filari non o solo appressati al ricettacolo cigliati.

I frutti sono acheni con pappo con 2÷4 reste.

Fiorisce da settembre a novembre.



PRINCIPI ATTIVI E PROPRIETA' NUTRACEUTICA

Il topinambur contiene circa 115 calorie per ogni 100 g di tubero. Dal momento però che durante la conservazione l'alto contenuto di amidi tende a convertirsi in zuccheri, l'apporto calorico potrebbe aumentare a seconda della freschezza del tubero.

Il topinambur è un'ottima fonte di sali minerali, contiene, infatti, ferro, rame, potassio, molibdeno e magnesio. Inoltre, fornisce una vasta quantità di vitamine del gruppo B, in particolare *tiamina* o B1, *acido pantotenico*, *niacina*, *vitamina B6* e *riboflavina* oltre alla *vitamina C*. In pratica un ottimo rimedio per il nostro metabolismo cellulare.

Il topinambur presenta anche un alto contenuto in *inulina*, un polisaccaride dalle caratteristiche sorprendenti che viene incluso nella famiglia dei *prebiotici* (molecole capaci di nutrire la flora intestinale). L'inulina per l'uomo è alquanto indigeribile, ma una volta giunta nell'intestino fornisce un ottimo substrato per il *Bifidobacterium*, in particolare per quei ceppi che colonizzano in modo residente il nostro intestino crasso. In questo modo permette la loro sopravvivenza e proliferazione a discapito delle popolazioni di batteri nocivi e a favore dell'instaurarsi e del mantenimento di un equilibrato *microbiota* umano, ovvero l'insieme dei batteri simbiotici che vivono nel nostro intestino. Tutto ciò innesca una serie di circoli virtuosi per la nostra salute che permettono un generale miglioramento della funzionalità intestinale, aumentando l'assorbimento di alcuni minerali come calcio, ferro e magnesio ed eliminando composti tossici e cancerogeni.

Sia per i benefici a carico del microbiota intestinale sia per la capacità dell'inulina stessa di stimolare il complicato sistema

di proteine circolanti e di membrana che fa parte del nostro sistema immunitario), il topinambur esercita un benevolo effetto immuno-stimolante.

Sono diversi, inoltre, gli studi scientifici che correlano l'apporto di inulina con la diminuzione dei livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue in quegli individui che presentano valori alterati dei suddetti parametri ematici.

La non digeribilità dell'inulina quale zucchero ha, infine, dimostrato avere effetti benefici anche per chi soffre di diabete mellito dato che non aumenta la glicemia. L'unico inconveniente con il consumo del topinambur, è che l'inulina può provocare episodi di flatulenza o feci molli. Quindi in questo caso, è conveniente introdurli un po' alla volta nella dieta o eventualmente consumarli bolliti.

Pur tuttavia, con il valore nutritivo dei tuberi (4.5% di proteine e il 20.6% di carboidrati), soprattutto inulina, fa ritenere vantaggioso l'uso di questo tubero.

Il topinambur viene consigliato non solo nell'alimentazione dei diabetici, ma anche in quella dei bambini e delle persone anziane, nonché nei regimi ipocalorici degli obesi per il suo potere antisettico sull'intestino, poiché favorisce la digestione ed ha caratteristiche di blando lassativo.



LATTUGA DI MARE

NOME BOTANICO	Ulva lactuca L.
NOME VOLGARE	Lattuga di mare
FAMIGLIA	Ulvaceae

HABITAT Si trova comunemente nel mar Mediterraneo e nei mari freddi o temperati. Le Alghe verdi (*Cloroficee o Chlorophyta*) vivono nelle acque dolci e in ambienti marini. Rappresentano un gruppo eterogeneo di organismi unicellulari e pluricellulari e la loro colorazione può assumere sfumature diverse in base alla particolare varietà e alla composizione dei pigmenti.

DESCRIZIONE Alta fino a 30 centimetri, traslucida, di un acceso colore verde brillante. Presenta un filloide sottile, non molto grande, lamellare, fissato ad un peduncolo di forma elicoidale.

TEMPO DI RACCOLTA viene raccolta in primavera e in autunno, ovvero durante le stagioni in cui presenta il suo miglior colore che riflette la ricchezza di sostanze nutritive.

PROPRIETÀ Come tutte le alghe marine, è molto ricca in sali minerali e oligoelementi. In particolare, secondo Lahaye e Jegou si caratterizza per la presenza di calcio (3 g/100 g) e di magnesio (2.8 g/100 g). Contiene tutti gli 8 aminoacidi essenziali. Presenta un discreto contenuto vitaminico (provitamina A, gruppo B e Vitam. C) e di acidi grassi essenziali omega-3 (ac. alfa-linolenico) C18:3) e Fibre.

Ulva lactuca contiene polisaccaridi idrosolubili che consistono in molecole solforate di acido uronico, che non possono essere degradate dagli enzimi digestivi. Così come gli amidi delle piante terrestri, gli amidi delle macroalghe verdi consistono in polisaccaridi amilacei e amilopectine, che hanno proprietà simili agli amidi presenti nelle patate, benché in queste ultime il grado di polimerizzazione sia notevolmente inferiore. Gli elementi amilacei di Ulva lactuca si disfano facilmente nell'acqua senza divenire appiccicosi.

USO IN CUCINA Le alghe sono una preziosa risorsa culinaria: arricchiscono il gusto degli alimenti creando contrasti interessanti o talvolta perfette simbiosi, impreziosiscono le composizioni delle pietanze, sono capaci di rendere un piatto più digeribile e gradevole.

Non dobbiamo, però, associare questo alimento solamente alla cultura gastronomica asiatica perché, come nel caso della lattuga di mare, parliamo di un alimento molto utilizzato in tutto il bacino mediterraneo. In Giappone, dove ha il nome di *aosa* viene consumata come alimento. Anche in Scozia si usa per zuppe e insalate. Viene mangiata cruda, come insalata in Scandinavia, in Danimarca, in Irlanda e in Indonesia.

Come si usa in cucina La lattuga di mare viene lavata molto bene sotto l'acqua corrente e cotta prima di essere consumata (anche se in Giappone si usa gustarla fresca e cruda, tagliata finemente nelle insalate); è ottima con le verdure alla griglia, nelle zuppe, nelle salse e nelle insalate. È l'alga più utilizzata nel vecchio continente ed ha un sapore delicato ma leggermente piccante, simile a quello dell'acetosella. In Italia è famosa come ingrediente principale delle "zeppolette di mare", piatto tipico napoletano.

Dove si può comprare In commercio si trova in diverse forme: in polvere, in fiocchi, tritata finemente o intera (foglia verde brillante, sottile ma resistente).

Non tutte le varietà di alghe sono facili da trovare, ma la maggior parte si trovano essiccate anche nei grandi supermercati, nei negozi di prodotti biologici e botteghe di alimenti etnici giapponesi/cinesi.



Zeppolelle di mare

Ingredienti: 500 g di farina 00, 550 g di acqua, 50 g di foglie di alghe fresche, 2 litri di olio di semi di arachidi, 15 g di sale, prezzemolo, 10 g di lievito di birra.

Preparazione: Lavate accuratamente le alghe fresche, tagliatele a striscioline sottili con un coltello o con le forbici. Create una pastella mescolando farina, acqua, sale e lievito, avendo cura di utilizzare acqua tiepida. Se vi piace potete utilizzare anche del pepe per aromatizzare le frittelle. Aggiungete quindi le alghe e il prezzemolo all'impasto e con un cucchiaio mescolate il tutto per fare in modo che le alghe si amalgamino bene alla pastella. Non lavoratela troppo. In un tegame capiente fate scaldare l'olio di semi di arachidi e una volta che sarà a temperatura (*entro e non oltre i 180°C che è il suo punto di fumo*), versate piccole parti di impasto nell'olio caldo aiutandovi con un cucchiaio da tavola. Una volta che saranno ben dorati, scolateli con l'aiuto di una schiumarola su una carta assorbente. Le zeppolelle sono da consumare calde.



Frittelle di alghe

Ingredienti: 100 g Alghe marine fresche, 500 g di farina 00, 1 bustina di lievito di birra, 20 g di sale, 370 g di acqua, olio di semi di girasole.

Preparazione: Lavate accuratamente 100 g di alghe marine, strizzatele, tagliatele e tenetele da parte. Preparate una ciotola capiente con la farina, il sale e la bustina di lievito per pizza e mescolate il tutto. Dopo di che formate un cratere nella farina ed aggiungete l'acqua tiepida un po' per volta. Aiutandovi con le mani impastate energicamente fino a far diventare l'impasto una pastella elastica. A questo punto, aggiungete le alghe tagliuzzate e impastate ancora. Adesso coprite la ciotola con un sacchetto di plastica e lasciate lievitare l'impasto circa 2 ore. Trascorso questo tempo di lievitazione friggete le frittelle di alghe in abbondante olio di semi di girasole, che metterete in una casseruola dai bordi alti. Per formare le frittelle aiutatevi con 2 cucchiai; si raccoglie l'impasto con un cucchiaio, e con l'altro lo si fa sciogliere nella casseruola, non appena si gonfieranno rigirate le frittelle. Quando sono dorate, togliete le frittelle con una ramina e mettetele su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso. Servite le frittelle in un vassoio aggiungendo un po' di sale ed eccole pronte per essere gustate! Le frittelle di alghe sono un antipasto delizioso che racchiude tutto il profumo e il sapore del mare.



SALICORNIA

NOME BOTANICO Salicornia europea L.
NOME VOLGARE Salicornia, asparago di mare
FAMIGLIA Chenopodiaceae

HABITAT Comune lungo i litorali marini, luoghi sabbiosi e nelle saline. Si trova nelle zone salmastre di tutta Italia: lungo le coste marittime e le isole, Sardegna, Sicilia, isole Tremiti.

DESCRIZIONE Pianta erbacea annuale, succulenta, annuale spontanea con fusti allungati, sottili e rivolti verso l'alto, ha un'altezza compresa tra i 10 e i 40 cm.

con aspetto curioso, adattato ai terreni salini.

Fusti cilindrici eretti, verde giallicci, portanti i rami appaiati. Foglie ridotte, sono carnose, cilindriche. Alla base è fibrosa e legnosa, mentre all'apice ci sono i germogli che sono più teneri, carnosì e gustosi.

Fiori verdi, minuscoli, raccolti in spiga.

Fiorisce da agosto a settembre.

TEMPO DI RACCOLTA Si raccoglie nei mesi estivi che vanno da maggio a luglio.

NOTE La pianta è ricca di sostanze minerali: sali di potassio, manganese, calcio, silice, boro, iodio e vitamina C.

I suoi rami hanno un sapore spiccatamente salato.

Il suo sapore ricorda quello degli asparagi, degli spinaci ed è molto saporita.

USI DI CUCINA In insalata cruda o cotta, Frittate, Lessati e conditi con olio e limone.

Sono commestibile solo i rametti verdi e teneri.

In autunno la pianta inizia a seccare e a diventare rossa raggiungendo concentrazioni di sale e silice che la rendono tossica.



DOVE COMPRARLO ED USO IN CUCINA

Si trova in vendita nelle pescherie, usata come verdura al fianco del pesce e per piatti gourmet. Il prezzo si aggira dai 6 ai 13 euro al chilogrammo, in base alla stagione e al luogo di raccolta.

Come si cucina l'asparago di mare?

- spezzettare i rami della Salicornia ed usarla cruda nell'insalata in sostituzione del sale (se molto fresca, giovane e tenera).
- lessarla al vapore e mangiarla come gli asparagi, condita con poco olio e limone.
- prima lessarla al dente e poi soffriggerla in padella con olio, aglio e peperoncino.
- aggiungerla nelle frittate (da non salare).
- abbinarla a piatti di pesce (calamari, cozze, gamberi, vongole...).
- abbinarla ai fagiolini verdi, come contorno.
- abbinare con l'uovo sodo.
- mescolata a pezzi con le fave o altri legumi.
- prepararci un risotto alle capesante e aggiungere a fine cottura.
- su una torta salata al gusto di mare.
- sulla pizza
- nell'impasto della focaccia, prima lessata e tagliuzzata
- con il sushi
- fritta in tempura
- si può conservare in barattolo sottolio
- sughi per primi, pasta fredda o calda
- pomodorini, salicornia e gamberetti
- salicornia e formaggio
- abbinata in generale ai sughi di frutti di mare

Quando si cucina la salicornia è necessario fare molta attenzione al sale (meglio non utilizzarne) l'apporto salino della pianta è notevole.

Conservazione: Si conserva in frigorifero per massimo 10-12 giorni dalla raccolta.

scottarla e poi congelarla in freezer per circa 6 mesi

Salicornia nella dieta

La salicornia è un alimento che si presta alla maggior parte dei regimi alimentari.

È poco calorica e non ha controindicazioni nella dieta ipocalorica dimagrante. Per la presenza di omega 3, di fibre e per l'assenza di colesterolo, come le altre verdure è auspicabile nella dieta contro le dislipidemie – ipercolesterolemia e ipertrigliceridemia – e l'iperglicemia cronica – anche diabete mellito tipo 2.

Contenendo molto sodio, può rientrare nella dieta contro l'ipertensione arteriosa sodio sensibile a patto che non vengano consumati cibi con sodio aggiunto e non si utilizzi il sale discrezionale.

La presenza di fibre, delle quali non è noto il contenuto preciso, svolge un ruolo positivo sulla salute intestinale. Queste, che donano sazietà e modulano positivamente l'assorbimento di grassi e carboidrati, prevengono la stipsi o stitichezza e tutte le complicazioni annesse - diverticolosi, diverticolite, emorroidi, ragadi anali, prolasso ecc. Inoltre, nel lungo termine sono in grado di diminuire l'incidenza di certi tipi di tumore al colon. Quelle solubili sono anche importanti pre-biotici e giocano un ruolo positivo sul mantenimento del trofismo della flora batterica intestinale – la quale contribuisce ulteriormente a mantenere in salute il colon.

La vitamina A è verosimilmente presente sotto-forma di retinolo equivalenti – come i carotenoidi – potenti antiossidanti e precursori del retinolo, che mantiene funzioni essenziali come quella visiva, riproduttiva, il differenziamento cellulare ecc.

L'acqua e i minerali della salicornia favoriscono il mantenimento dell'idratazione e prevengono gli squilibri elettrolitici – entrambi più frequenti negli sportivi e negli anziani. Sono particolarmente interessanti i livelli di iodio, ferro – anche se poco biodisponibile – e calcio. In particolare, lo iodio è un microelemento rarissimo negli alimenti ma estremamente importante, perché necessario al corretto funzionamento della ghiandola tiroide – che produce ormoni regolatori del metabolismo cellulare: T3 e T4.

Pasta alle vongole e asparagi di mare

Ingredienti per 4 persone: 350 g di linguine, 700 g di vongole veraci, 200 g di asparagi di mare (salicornia), olio extravergine di oliva q.b., 1 spicchio di aglio, sale fino q.b., sale grosso q.b., pepe nero q.b.

preparazione: Fate spurgare le vongole veraci mettendole in una ciotola trasparente, immerse in acqua fredda con una manciata di sale fino per 30 minuti; poi, cambiate l'acqua, aggiungete un pizzico abbondante di sale grosso e lasciatele spurgare nuovamente per 60 minuti rigirandole spesso. Intanto pulite la salicornia, eliminando il pezzettino scuro alla fine del gambo; tagliatela a pezzetti di 3 cm e lessatela in acqua bollente salata per 1-2 minuti. Scolate e teneteli da parte. Lavate sotto il getto di acqua corrente le vongole spurgate, fatele aprire in una pentola con il coperchio, a fiamma vivace e scuotendole spesso. Eliminate poi le vongole chiuse e quelle rotte. Tenete da parte qualche vongola intera ed eliminate il guscio dalle altre. Filtrate con una garza il liquido di cottura. Cuocete le linguine in abbondante acqua salata. Intanto, un minuto prima di scolare la pasta, fate rosolare uno spicchio di aglio sbucciato e schiacciato in una padella con 3 cucchiari di olio extravergine di oliva, eliminate lo spicchio di aglio e riversate le linguine; unite gli asparagi di mare, le vongole e il loro liquido di cottura filtrato, fate insaporire per 1 minuto a fiamma vivace. Servite subito.

frittata con ricotta e salicornia

Ingredienti: 4 uova, 40 g di salicornia (brevemente lessata), 150 g ricotta, 4 cucchiari di parmigiano Reggiano (o altro tipo), 1 cipolla sale, pepe.

Preparazione: Lessate due minuti la salicornia, scolatela dunque raffreddatela con l'acqua fredda. Tritate finemente un pezzetto di cipolla, tritate anche la salicornia. In una padella mettete a rosolare la cipolla, aggiungete la salicornia e lasciate che si insaporisca per 5 minuti. Spegnete e tenete da parte. In una ciotola sbattete le uova con il sale, il pepe e il formaggio grattugiato. Aggiungete la salicornia e fiocchetti di ricotta, mescolate molto bene tutto il composto. Scaldate la padella usata precedentemente per cuocere gli asparagi di mare, versate il composto di uova e lasciate cuocere a fiamma bassa finché la frittata non sarà ben dorata da entrambi i lati.

La frittata con ricotta e salicornia va servita calda ma è buonissima anche fredda.



FINOCCHIO MARINO

NOME BOTANICO *Crithmum maritimum* L.

NOME VOLGARE Finocchio marino, Crètamo

FAMIGLIA Umbrelliferae (Apiaceae)

HABITAT Cresce sulle rupi e nei terreni sassosi delle coste marittime dell'intero territorio italiano.

DESCRIZIONE Pianta erbacea perenne di 20 - 50 cm di altezza. Fusto prostrato, striato, flessuoso; Foglie glauche, distese, carnose, spesse, lucenti, glabre, 2-3 volte pennatosette, con foglioline lineari, diritte, appuntite.

Fiori bianchi, giallo-verdastri in ombrelle di 10-20 raggi fitti, involucro con numerose brattee, petali arrotondati.

Frutto grosso, ovoidale, spugnoso, segnato da 10 coste longitudinali. Odore aromatico; sapore amaro, salato.

Fiorisce giugno ad ottobre.

PARTI USATE Si usano le piantine giovani e le foglie raccolte durante il ciclo vegetativo della pianta.

USO IN CUCINA lessati e conditi con olio e limone, In-salate crude o in frittate o conservate sotto olio come i fagiolini.

NOTA Le foglie del finocchio marino vanno marinate sottaceto, come i cetriolini, messi in vasetti, chiusi ermeticamente e conservati in ambiente secco. Nel XIX secolo, le popolazioni rivierasche del Mediterraneo ne facevano commercio perché i marinai le portavano a bordo, in quanto apprezzavano molto le foglie del finocchio marino, un poco amare e salate, ma gustose.



Finocchio marino sottolio

Ingredienti: 1 kg di finocchio marino, 500 ml di aceto bianco, 500 ml di vino bianco oppure acqua (io preferisco il vino), pepe in grani q.b., 3 spicchi di aglio, 30 g di sale grosso, foglioline di menta q.b., se gradite.

Preparazione: Pulite accuratamente i rametti fogliosi del finocchio marino, lavateli e fateli sgocciolare in uno scolapasta. In una pentola capiente versare l'aceto, il vino oppure l'acqua (io preferisco il vino ma va bene anche l'acqua), il pepe a grani, il sale e portate ad ebollizione. Aggiungere il finocchio marino e fate cuocere per circa 15/20 minuti, dovranno risultare croccanti, sodi e non sfatti. Convieni assaggiare di tanto in tanto per verificare la cottura. Scolateli bene, sistemati su di un canovaccio e tamponateli con carta da cucina per eliminare l'acqua in eccesso. Quando saranno asciutti disponeteli nei vasetti di vetro, condite con pezzetti di aglio, foglioline di menta, pepe in grani, peperoncino piccante se gradito e ricoprirli completamente con olio extravergine di oliva. (va bene anche l'olio di semi di girasole o di arachidi). Dopo qualche ora rabboccate l'olio se necessario, quindi chiudete i vasetti ermeticamente.

Conservate in frigo o in luogo fresco e buio. Per maggiore sicurezza è consigliabile sterilizzare i vasetti anche dopo averli riempiti. Vanno sistemati in una pentola capiente contrastandoli con canovacci e coperti di acqua fredda. Una volta che l'acqua arriva a bollore calcolare circa 20 minuti, spegnete, fate raffreddare i vasetti in acqua per poi sistemarli in dispensa.

Si conservano per circa 12 mesi, una volta aperto il vasetto del finocchio marino sott'olio va tenuto in frigo. Sono poco calorici, ma gustosi, profumati e stanno bene con piatti di pesce o di carne.

Frittelle al finocchio marino

Ingredienti: 300 g di farina di grano tenero, 240 g acqua, 30 g di lievito di birra, 100 g finocchio marino, 40 g acciughe, 5 g di zucchero e sale.

Preparazione: Prendete un recipiente, abbastanza profondo, e mettetevi l'acqua, il sale, lo zucchero ed il lievito di birra. Mescolate fino a quanto il tutto sarà sciolto, aggiungete la farina e mescolate ancora. Otterrete un impasto piuttosto morbido. A questo punto aggiungere il finocchio marino e le acciughe tagliuzzate finemente e continuate a mescolare fino a quanto verranno interamente incorporati all'impasto. Coprite il recipiente e fate lievitare l'impasto fino a quanto non avrà raddoppiato il suo volume. Dopo la lievitazione rimescolate ancora l'impasto, a questo punto mettere sul fuoco una padella con abbondante olio e quando sarà bollente, prendete con il cucchiaio la pastella e versatene una giusta quantità nella padella. Rigate le frittelle fino a cottura ultimata. Evitate che siano troppe dorate. Toglietele dalla padella con la schiumarola, scolando bene l'olio su carta assorbente.



SUAEDA MARINA

NOME BOTANICO	<i>Suaeda maritima</i> (L.) Dumort.
SINONIMI	<i>Schoberia maritima</i> (L.) c.a. Meyer
NOME VOLGARE	Suaeda marina
FAMIGLIA	Amaranthaceae

HABITAT Cresce nei terreni incolti e salmastre, predilige suoli sabbiosi caratterizzando la fascia di vegetazione marittima. La suaeda marittima è una pianta annua alofita-nitrofila a distribuzione subcosmopolita, comune lungo tutte le coste italiane. All'interno cresce nelle valli salsedinosi del Ferrarese ove però è quasi ovunque scomparsa. Cresce su suoli salati, con salinità poco differente da quella marina, soprattutto dove il mare accumula resti organici.

DESCRIZIONE Pianta erbacea annuale di 20-40 cm di altezza.

Fusto eretto o prostrato con rami verso l'apice penduli.

Foglie alterne, senza stipole, carnose che assumono un colore rosso violaceo nei mesi autunnali.

Fiori ermafroditi, riuniti in gruppi di 2-5 o solitari all'ascella delle foglie posti sui rami superiori.

Frutto a forma di otricello membranoso, chiuso nel perigonio.

Fiorisce da fine giugno a tutto agosto.

PARTI USATE Si usano le foglie e semi.

USO IN CUCINA Le foglie tenere vengono usate in insalate miste ed hanno un sapore salmastro ed amarognolo. Lessate con altre erbe spontanee, saltate in padella con aglio ed olio si utilizzano come contorni di carni o pesce.

PROPRIETÀ FITOALIMURGICHE Pianta alofita con un contenuto elevato di sali nei tessuti (NaCl fino al 14.5%).

Consumato regolarmente come alimento esplica una buona attività antiossidante ed epatoprotettiva.



CARCIOFO SELVATICO

NOME BOTANICO Cynara cardunculus subsp. scolymus

NOME VOLGARE Cardo selvatico, Carduccio

FAMIGLIA Asteraceae (Compositae)

HABITAT Frequente su suolo argilloso della fascia mediterranea a quella collinare. Si ritiene che questa pianta spontanea abbia anticamente dato origine al carciofo comune (Cynara cardunculus subsp. scolymus) dotato di coste carnose e foglie poco spinose, coltivato in diverse varietà.

ETIMOLOGIA: greco κινάρα, carciofo (Dioscoride). Il nome deriva da quello di una bellissima ninfa che, Giove, di lei invaghitosi, per evitare che i pretendenti potessero baciarla la mutò in una pianta pungente.

DESCRIZIONE: Pianta erbacea perenne di 40 - 70 cm di altezza.

Fusto eretto, robusto, striato, tomentoso.

Foglie basali picciolate, pennato-partite a lobi interi o grossamente dentati, oppure ovale-lanceolate a grossi denti nella parte inferiore; quelle cauline sessili, alterne, lineare-lanceolate, con il margine inferiore dentato, tutte grigio-tomentose di sotto.

Infiorescenze in capolini di 5-10 cm di diametro, fiori azzurro-violacei, con squame grosse carnose, spinose le superiori.

Il frutto è un achenio ovoidale. Fiorisce da giugno a luglio.

USO IN CUCINA In cucina si usano i capolini non ancora sbocciati che rappresentano una squisitezza per veri buongustai. Capolini immaturi sott'olio o sotto aceto - Frittata o come condimento

Il *Carciofo* è il rimedio per eccellenza che favorisce le attività del fegato, infatti, agisce come tonico epatico, diuretico e leggermente lassativo, così da stimolare beneficamente la funzione secretrice e antitossica del fegato, esercitando una benefica azione nelle itterizie e nei casi di stitichezza causati dalla disfunzione al fegato.

Utile ai diabetici per il suo contenuto di inulina, facilmente convertibile dall'organismo. la *cinarina*, presente nel carciofo, è in grado di diminuire il tasso di urea e di colesterolo nel sangue, utile, quindi, contro l'arteriosclerosi. Mentre la presenza del *ferro* rende il carciofo benefico agli anemici e alle persone deboli. Inoltre, è utile come tonico-digestivo.



BRODO CON IL CARDONE

Piatto della tradizionale abruzzese che si consuma il giorno di Natale.

L'ingrediente fondamentale della ricetta è il cardo (*Cynara cardunculus*) o carciofo invernale. È un ortaggio che ha un sapore simile al carciofo con sfumature che ricordano il sedano. I gambi sono la parte commestibile del cardo e per far sì che risultino teneri e candidi devono essere coltivati il più possibile in assenza di luce e devono subire le gelate tardo autunnali.

Ingredienti: 1 kg di carne mista da brodo (carne di gallina, coscio di tacchino, carne di vitello), 1 kg di Cardone già pulito (o 3 kg di cardone da pulire), 300 g di carne di vitello macinata, 4 uova, 1 panino raffermo, 1 bicchiere di latte, 1 cipolla, 1 costa di sedano, 1 carota, 6-7 pomodorini, passata di pomodoro, 1 spicchio di aglio, prezzemolo, parmigiano o grana grattugiato, 1 limone, olio extravergine di oliva, sale.

Preparazione: Pulite per bene il cardo eliminando le coste esterne più dure e filamentose, poi spuntatelo e tagliatelo a pezzetti, scartate anche le foglie più grandi mentre potete consumare le foglie più tenere che si sviluppano sulla parte centrale. Lessate il cardo tagliato a pezzetti in acqua acidulata, con il succo di mezzo limone per evitare che annerisca, scolatelo e tenetelo da parte. Dedicatevi ora alla preparazione del brodo.

Lavate, tagliate a pezzi e immergete la carne mista in 2-3 litri di acqua fredda affinché ceda gradatamente i propri succhi durante la cottura.

Aggiungete alla carne una grossa cipolla sbucciata, la carota, la costa di sedano, i pomodorini e alcuni cucchiai di passata di pomodoro, a vostro gusto, per dare colore al brodo. Le verdure vanno lasciate intere. Salate e lasciate bollire per un'ora e mezza circa, a fiamma bassa. Ultimata la cottura, il brodo va lasciato raffreddare, affinché il grasso in eccesso si rapprenda e possa essere con una schiumarola. La carne bollita può essere consumata nei giorni successivi. Ora procedete con la preparazione delle polpettine di carne: in un piatto fondo unite progressivamente la carne di vitello macinata, due uova, 1 spicchio di aglio e il prezzemolo sminuzzati, la mollica di un panino sbriciolata nel latte, parmigiano o grana grattugiato a piacere e un pizzico di sale. Amalgamate bene il tutto, poi ungetevi le mani con un goccio d'olio e ricavate dal composto delle polpettine di carne grandi quanto una biglia di vetro. Friggetele, scolatele e tenetele da parte. Sbattete due uova con del parmigiano o grana grattugiati. Filtrate il brodo e mettetelo sul fuoco, quando è ben caldo unite i pezzettini di cardone, le polpettine e a seguire versate il battuto di uova poco alla volta e girando rapidamente per non farlo rapprendere. Spegnete e, dopo qualche minuto servite.



Pizza di mais, verdure di campo, peperoni dolci secchi e sarde salate. "pizz e fuje"

Ingredienti: 500 g di farina di mais, acqua bollente q.b., sale, 200 ml di olio extravergine di oliva, 1 kg di verdura mista (Papavero, Cascigni, Rapaccioni, Aspraggine e Borrachine, Cicoria ...), 3 spicchi di aglio, 12 peperoni secchi dolci, 12 sarde sotto sale, 100 g di farina tipo 00, 500 ml di olio per friggere.

Preparazione: In una bacinella versate la farina di mais un po' di olio e gradatamente l'acqua bollente salata lavorando fino ad ottenere un impasto sodo (potete indossare un paio di guanti in gomma per alimenti se avete paura di scottarvi). Adagiate l'impasto su una teglia da forno e con le mani date una forma di pizza dello spessore di circa cm 1.5; sulla sua superficie, aiutandovi con la lama di un coltello, realizzate delle incisioni a griglia che serviranno a fine cottura per "spezzare" facilmente la preparazione. Mettete in forno preriscaldato a 180° C e fate cuocere per circa 40 minuti rivoltandola a metà cottura; potete anche cuocerla sotto il Coppo sui mattoni del camino, come si faceva una volta nella versione originale.

Pulite le verdure, lavatele in abbondante acqua corrente e sgocciolatele; sbollentatele in acqua salata e sgocciolate di nuovo. In una padella capiente fate imbiondire nell'olio gli spicchi di aglio schiacciati, versate le verdure e fatele stufare nella loro umidità a contenitore coperto. Girate con un forchettone di tanto in tanto e regolate di sale; aggiungete la pizza spezzettata e fate insaporire insieme. Lavate delicatamente le sarde sotto l'acqua corrente, asciugatele con della carta da cucina ed infarinatele premendo forte per aderire bene la farina; pulite anche i peperoni secchi, tagliate l'estremità dalla parte del picciolo e fate fuoriuscire i semi. In una padella in ferro scaldate l'olio per friggere, immergete alcuni peperoni per volta e fateli dorare per qualche istante a fiamma bassa girandoli per rendere omogenea la cottura. Alzate la fiamma e quando l'olio sarà fumante, immergete le sarde infarinate (due tre per volta), per farle solo dorare, facendo attenzione che non si rompono nell'olio. Servite la "pizz e fuje" completando con i peroni e le sarde fritte.



Rapaccioni



Papavero



Aspraggine



Borrachine



Cascigno



Cicerchia



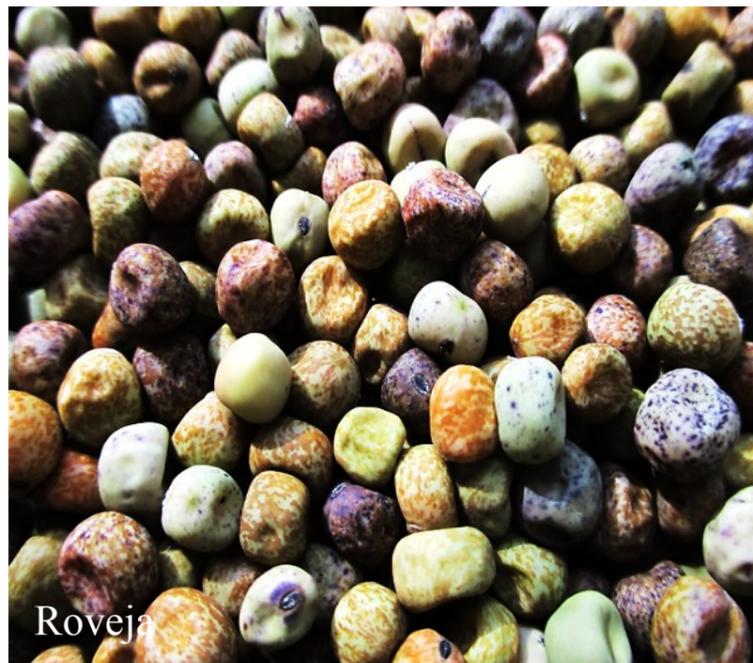
Aglio rosso



Fave



Ceci



Roveja



Alici fritti



Peperoni fritti



Fracchiata

Ingredienti per 5 persone: 600 g di farina di cicerchia, roveja, ceci e fave, 100 g di alici sotto sale, peperoni secchi, 2 spicchi di aglio, olio extravergine di oliva.

Preparazione: Portate ad ebollizione l'acqua leggermente salata e gettatevi la farina a pioggia, un poco alla volta, rimescolando continuamente, come per la polenta di granoturco; fate cuocere per 45 minuti circa. A parte, infarinate le alici salate e fatele friggere in olio extravergine di oliva bollente. Friggete anche i peperoni secchi. Condite la "fracchiata" cospargendola con l'olio di frittura e disponendovi sopra le alici fritte e i peperoni.

Si usa consumare la "fracchiata" anche condita più riccamente con olio, aglio e peperoncino tritati ed accompagnata da alici fritte e peperoni dolci secchi, fritti nello stesso olio delle alici



Borragine



Cascigni



Aspraggine



Rapaccioni



Papavero



Bietola



Fagioli e verdure di campagna

Ingredienti: 500 g di fagioli borlotti già lessati) 1 e ½ kg di verdura di campagna, (piante giovani e tenere di Aspraggine, borragine, bietole, cascigni, rapaccioni), 2 peperoni rossi dolci, 2 spicchi di aglio, 100 g di pancetta, Olio extra vergine di oliva q.b., sale.

Preparazione: Pulite accuratamente le verdure, lessatele e scolatele. Preparate un soffritto con la pancetta, l'olio di oliva, l'aglio e i peperoni e fate soffriggere il tutto. Aggiungete le verdure e i fagioli e lasciateli cuocere ed insaporire bene insieme. Piatto saporito e nutriente, ricco di vitamine e sali minerali.



Grazie per l'attenzione

tratto da :

© PIANTE SPONTANEE MANGERECCE

Edizioni Menabò Ortona Ch

di Maria Rosaria Tieri e Nino Tieri