ERBE SPONTANEE IN CUCINA

Giada Gabiati

Pulire le erbe spontanee

- Eliminazione delle parti secche, sciupate e dei frammenti non commestibili accidentalmente frammisti.

- Eliminazione delle parti più coriacee e fibrose come coste e vecchie foglie

- Eliminazione delle parti più spinose in alcune specie

Deve sempre seguire un lavaggio molto accurato con acqua fredda.

Le fasi di pulitura e mondatura sono spesso più laboriose nelle piante spontanee rispetto a quelle coltivate

Per alleggerirci il lavoro

- In caso di abbondanza o in presenza di esemplari di significative dimensioni, conviene raccogliere solo le parti che ci interessano, buone per essere utilizzate dopo un semplice lavaggio.

- Effettuare la rimozione di parti legnose, fibrose e spinose su campo, evitando di portare a casa gran parte degli scarti e viaggiare più leggeri nelle escursioni.

Pulitura del Cardo mariano

Pulitura delle Coste

- Prima pulitura

Preferibilmente su campo, al momento della raccolta delle foglie, con un coltello e muniti di guanti. Cercando di portare via insieme alla lamina fogliare, anche le fibre più esterne e coriacee della costa.

- Seconda pulitura

Eliminare le fibre dalle coste tirandole via con l'aiuto di un coltellino e “sfilando”.

NB Il Cardo, come il carciofo tende ad annerire una volta pulito.

Pulitura delle foglie

Tenendo saldamente la foglia dal centro e aiutandosi con un coltello si taglia via la lamina il più vicino al bordo ma comunque quel tanto che basta per eliminare le spine.

Conservazione delle erbe spontanee

Come avviene per la gran parte degli alimenti, oltre a quello immediato, a crudo o previa cottura, il consumo di piante spontanee può essere rimandato nel tempo tramite varie tecniche di conservazione.

Conservazione in frigo

Le erbe raccolte possono essere conservate in frigo, in una federa di cotone, previa pulitura ed accurato lavaggio.

In questo modo si conservano fresche per alcuni giorni.

Conservazione in freezer

- Pulire con cura le erbe
- Lessarle in acqua bollente per pochi minuti
- Scolarle e raffreddarle perché non ingialliscano
- Fare delle “palline” di verdura e congelarle all'interno di sacchetti.

All'occorrenza potremo scongelare le erbe per ripassarle o utilizzarle in ripieni o altri preparati.

Conservazione in ghiaccio

Adatto soprattutto alla

conservazione di aromatiche e fiori.

Giada Gabiati

Conservazione sott'olio

- Si prepara una soluzione di acqua e aceto o aceto e vino in rapporto 1:1 si sala e si mette sul fuoco.

Quando bolle, immergervi le erbe mondate e lavate (parti tenere), e farle cuocere per alcuni minuti.

- Scolare, asciugare e freddare le erbe.
- Metterle nei vasetti, preventivamente sterilizzati ed aggiungere l'olio.

NB Fare in modo che le erbe restino immerse totalmente nell'olio.

Portulaca sott'olio

Sbollentarla per 2 minuti con metà acqua metà aceto di vino bianco o di mele, sale.

Freddare ed asciugare bene e mettere tutto nei vasetti con olio extravergine di oliva facendo attenzione a coprire bene le verdure.

Si possono aggiungere spezie ed aromatiche nei vasetti (pepe nero in grani, chiodi di garofano, aglio, alloro, menta...)

Possiamo farla anche

Conservazione al naturale

- Mondare e lavare le erbe
- Sbollentare in acqua poco salata (pochi min) e scolare
- Mettere le erbe lessate nei barattoli insieme all'acqua di cottura
- Sterilizzare i barattoli

Potremo conservarle in dispensa ed utilizzarle ll'occorrenza.

Sterilizzazione dei barattoli pieni

Dopo aver invasato le verdure, per prolungarne la conservazione in dispensa si procede con la bollitura...

- Porre i barattoli ben chiusi sul fondo di una pentola capiente e coprirli d'acqua fredda
- Portare a bollore
- Spengere il fuoco dopo 20-30 min
- Lasciare i barattoli in acqua fino al raffreddamento

Preparazione di burri

Il burro può prendere svariati profumi e sapori a seconda degli ingredienti con i quali lo vogliamo aromatizzare. Può servire per insaporire carne, uova, tartine e prodotti da forno.

Pimpinella, finocchietto, rughetta, erba cipollina, erbe aromatiche...

Giada Gabiati

- Far ammorbidire il burro a temperatura ambiente
- Lavorarlo fino a farlo diventare una crema, via via, aggiungendo gli ingredienti.
- Avvolgerlo nella stagnola o nella carta forno per dargli la forma.
- Farlo riposare in frigo per fargli riprendere consistenza per farlo insaporire al meglio

Giada Gabiati

Consigli generali per i vari preparati

Preparazione dei ripieni

Per crespelle, tortelli o altro, le erbe vanno mondate, lavate, sbollentate e strizzate bene.

Borragine, ortica, silene, crespino, bietola, menta, malva, farinaccio, amaranto, rosolaccio...

Si aggiunge della ricotta di mucca e poco formaggio (tipo parmigiano o grana padano), uovo per legare e/o patata lessa (o mollica di pane).

PREAPARAZIONE DI RISOTTI

Bietola, ortica, borragine, asparagi, silene, malva...

Le erbe si puliscono e lavano con cura, si tritano e si procede come per un normale risotto.

Risotto alle ortiche

Le ortiche vanno sminuzzate finemente o frullate, previa sbollentatura in acqua salata.

Molto gustoso se cosparso di scorze di limone grattugiate prima di servire.

Borragine...

Il sapore delicato rende la borragine un ingrediente ottimo per i risotti.

Asparagi...

Ottimo condimento per risotti.

NON SOLO RISOTTI

Anche ottime **insalate di riso**, anche con le tipologie di riso più particolari che rendono i piatti colorati e profumati.

NON SOLO RISO

Insalata di **miglio** con asparagi, porro e fiori di borragine

- Far appassire il porro con del peperoncino fresco e olio extravergine
- Unire gli asparagi a pezzetti e saltarli alcuni min
  (teniamo le punte da parte)
- Unire il miglio lessato in acqua salata e scolato
- Far raffreddare unire fiori di borragine e se vi piace, altro peperoncino tritato.
- Servire decorando il piatto con le punte degli asparagi tenute da parte e i fiori rimasti.

Insalata di **avena**, rucola e ceci croccanti al rosmarino

- Unire rucola e cipolla e condire con olio e sale.
- Scolare i ceci dall'acqua di cottura, e saltarli in padella antiaderente (o qualche min in forno)
- Metterli in una ciotola, condire con olio evo, rosmarino tritato e poco sale.
- Condire l'avena con i ceci, la rucola e la cipolla, completando con un giro d'olio e una macinata di pepe.

CONDIRE LA PASTA CON LE ERBE

Il modo più semplice...

- Scottare le erbe
- Ripassarle insaporendole (aglio, olio, sale, peperoncino...)
- Saltare con la pasta cotta al dente aggiungendo formaggio grattugiato ed un po' di acqua di cottura...

Ramoraccia, bietola, asparago...

Asparago...

Saltato velocemente in padella con olio extravergine di oliva, aglio tritato fine e sale, è un ottimo condimento per una pasta gustosa e leggera.

Buono in abbinamento con:

speck, pomodorini, gamberetti, frutti di mare...

PESTI

Utilizzare solo le parti più tenere delle foglie.

Tagliuzzarle con le mani e inserirle in un mixer aggiungendo aglio, sale, frutta secca, grana (o pecorino), aggiungendo olio extravergine a filo e frullando fino a consistenza desiderata.

Ramoraccia, rughetta, finocchietto...

Pesto di Ramolaccio

Con aglio, mandorle, noci, olio extravergine di oliva e grana si ottiene un ottimo pesto che, dato il gusto deciso del ramolaccio, può ben abbinarsi alla pancetta che non ne copre il sapore.

Pesto di Rughetta e mandorle

Un pesto davvero buono e delicato è quello di rughetta in abbinamento alle mandorle e grana.

Accompagnare il piatto con pomodorini sfritti e qualche mandorla intera per guarnire il piatto.

Pesto di finocchietto

Utilizzare solo le foglioline eliminando il gambo

Porre all'interno di un mixer, aggiungendo mandorle pelate, formaggio grattugiato, un pizzico di sale e di pepe.

Ottimo abbinamento con le alici

PREPARAZIONE DI LASAGNE E TIMBALLI DI PASTA

Le erbe si prestano alla preparazione di lasagne e timballi con o senza pomodoro. Ottime sia vegetariane che in abbinamento a speck, salsicce....

PREPARARE LA SFOGLIA CON LE ERBE

Molte erbe si prestano a colorare ed insaporire la pasta fatta in casa.

Si possono usare anche nell'impasto degli gnocchi con ottimi risultati...

Ortica, amaranto, farinaccio...

PREPARAZIONE DI ZUPPE

Di solito le erbe si aggiungono alle varie zuppe miste ed è bene ricordarsi che non tutte hanno gli stessi tempi di cottura...!

Non dimenticarsi che se c'è qualche erbetta troppo profumata/saporita o se ne mette poca oppure bisognerà dare una sbollentata buttando via l'acqua.

Erbe più usate nelle zuppe: finocchietto, malva, ramoraccia, portulaca, crespino, boraggine, foglie di cardo mariano, ortica, parietaria, bietola.....

Amiche dei fagioli...

Le erbe spontanee nelle zuppe si abbinano bene ai legumi ed in particolar modo ai fagioli...

Zuppe con boraggine

Si accosta bene a fave, patate ed ammorbidisce il gusto di erbe spontanee dal sapore più deciso.

Zuppe con crespino

Ottime zuppe servite con pane tostato, in abbinamento a patete, zucca, altre spontanee, ma anche da solo.

Vellutate e creme...

Nell'abbinamento vincente con la patata,le erbe si prestano anche alla preparazione di vellutate e creme.

Il procedimento è analogo alla preparazione di altre verdure e possiamo sbizzarrirci nel creare piatti semplici ed interessanti per stupire i nostri commensali...

Un modo simpatico di presentare una semplice crema di ortiche e patate, servita in cialde di parmigiano

...e decorate con fiori di...?

PREPARAZIONE DI POLPETT

Ortica, cicoria, tarassaco, silene, crespino, ramoraccia, rosolaccio, malva....

Con le erbe possiamo preparare gustose polpette che possono costituire uno sfizioso "secondo vegetariano".

- Lessate le foglie per alcuni minuti in acqua salata. Scolatele, strizzatele e tritatele.
- Lessate delle patate, schiacciatele e unitele alle erbe (oppure usate mollica di pane ammollata nel latte).
- Amalgamate il composto con delle uova e parmigiano (o pecorino), condite con sale, pepe e noce moscata...secondo i gusti.
- Formate delle polpettine, infarinatele leggermente e friggetele in olio caldo

se preferite un piatto più leggero, cuocetele in forno.

Polpette rosolaccio e ricotta

Giada Gabiati

- Tritare le foglie sbollentate e ben strizzate
- Unire **uovo**, **ricotta**, **formaggio grattugiato** e il **pangrattato** necessario a raggiungere consistenza.
- Fare delle polpette leggermente schiacciate.
- Passare le polpette nel pangrattato e disporle su una teglia coperta con carta forno e spennellata con un filo d'olio.
- Cuocere In forno a 180° per 15-20 min girandole a metà cottura.

Foglie di borragine fritte

Un piatto della tradizione veramente ottimo!

Le foglie di borragine vengono pastellate ed accoppiate due a due con in mezzo filetto di acciuga e mozzarella e fritte...una vera delizia.

Preparazione di frittate

Crespino (in particolar modo la varietà più spinosa), ortica, asparagi, piattella, silene, borragine, rosolaccio...

Le erbe devono essere sempre scottate pochi minuti (in acqua o in padella), strizzate poi tritate grossolanamente e aggiunte alle uova crude con sale e pepe leggermente sbattute quindi versare in padella con olio ben caldo...

Sformati tortini salati e verdure gratinate

Altro modo per creare interessanti contorni e secondi di verdure è quello di realizzare sformati, tortini (in abbinamento a patata lessa, uova e formaggi) e teglie di verdura gratinate.

Cardo mariano, ramoraccia, cicoria, tarassaco, crespino, rosolaccio, borragine, ortica, piattella...

Giada Gabiati

RAMORACCIA CON PATATE (E SALSICCIA)

Olio extravergine d'oliva

Patate lesse

Foglie di Ramolaccio

Aglio

Sale

Peperoncino

Qualche pomodorino (facoltativo)

Salsicce (facoltativo)

Pulire le foglie eliminando le parti più fibrose.

Lessare scolare e ripassare in padella insieme alle patate, con abbondante olio extravergine, aglio e peperoncino.

Per un sapore più intenso, sbriciolare o spezzettare della salsiccia in padella prima di aggiungere la ramoraccia con le patate e quando le salsicce sono quasi pronte unire la verdura.

Giada Gabiati

MISTICANZE ed INSALATE SFIZIOSE

Con le erbe possiamo preparare gustose insalate miste, decorate con i fiori...uno spettacolo per l'occhio e per il palato!

Borragine, margherita, pimpinella, silene, piantaggine, crisantemo, finocchietto, cicoria, tarassaco, raperonzolo, crespino, portulaca, papavero...

Condire le misticanze

Condire almeno un'ora prima di servire per permettere alle erbe di insaporirsi

- PER UN GUSTO PIU DELICATO

condire come una normale insalata (olio, sale, aceto)

- PER UN SAPORE PIU DECISO

Condire come siamo soliti condire le puntarelle (aglio, filetti di acciuga, sale, olio, aceto)

Possiamo sbizzarrirci negli abbinamenti in insalata creando piatti “ibridi” di erbe spontanee ed ortaggi coltivati...

Giada Gabiati

INSALATA DI PORTULACA

La portulaca con la sua particolare consistenza è molto adatta al consumo in insalata. Si abbina bene a pomodori e cipolle, con i quali può già costituire un contorno interessante.

...oppure possiamo inserirle in insalate più ricche e colorate,

saprà conferire consistenza e freschezza al piatto...

BUONE ANCHE DA SOLE

Alcune erbe sono talmente buone da poter costituire un ottimo contorno anche da sole semplicemente bollite e condite a piacere, oppure ripassate con aglio, olio, peperoncino e qualche pomodorino...

Ramolaccio, crespino, cicoria, tarassaco, silene, rosolaccio, bietola, ortica cardo mariano, borragine...

Giada Gabiati

Contorno di Borragine

Lessare le foglie di borragine in acqua leggermente salata e, una volta strizzate per bene, si possono poi tritare, ripassare in padella con aglio, olio, acciughe dissalate e finocchio selvatico così da accompagnare con gusto i secondi piatti sia di pesce che di carne.

LA RADICI...

La radice della ramoraccia con il suo sapore deciso e piccantino la rende adatta a diversi utilizzi.

E' ottima grattugiata nelle insalate o sul bollito di carne, ma anche per insaporire misticanze di verdure ripassate.

E' ottima grattugiata nelle insalate o sul bollito di carne, ma anche per insaporire misticanze crude o ripassate.

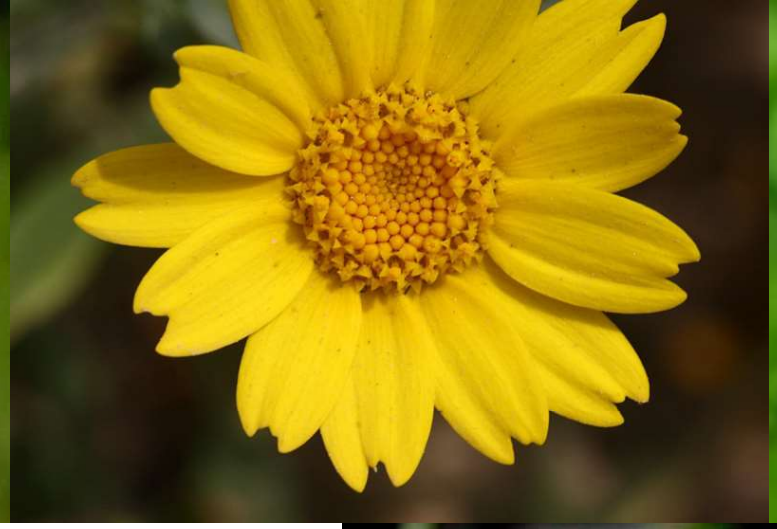
La radice del topinambur

Ha un sapore davvero gradevole che ricorda il carciofo, ma più delicato.

E' ottima anche da sola; al forno, trifolata, in zuppe e vellutate, tagliata sottile in insalata, nei risotti....

Ottime anche le chips di topinambur che si preparano tagliando sottilmente la radice e friggendola per poi insaporirla con sale, pepe e spezie a piacere.

Giada Gabiati



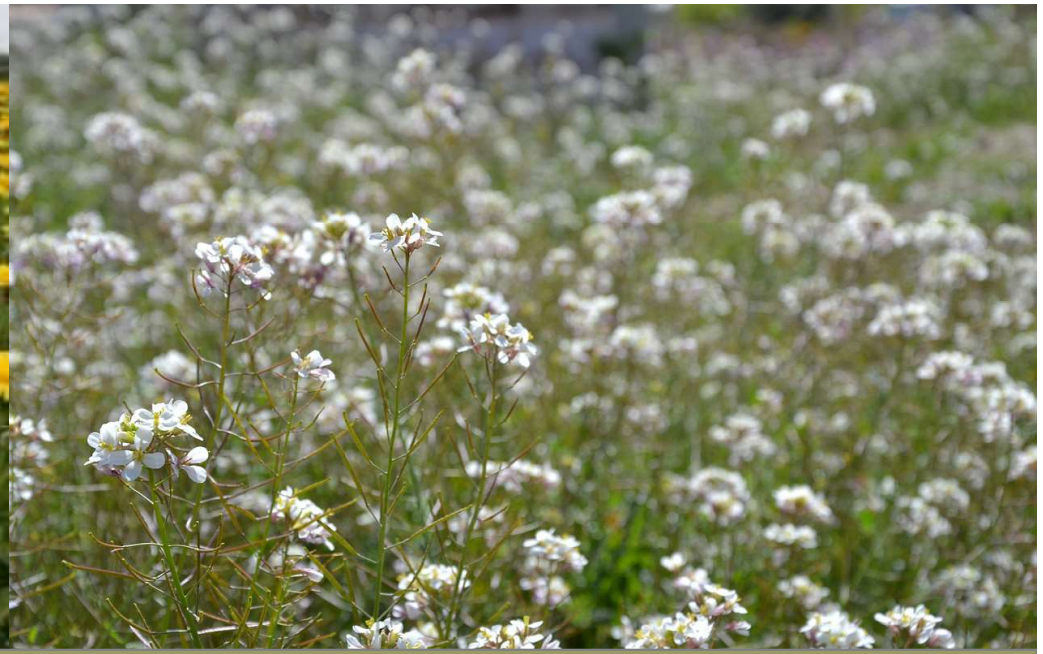
I FIORI...

Costituiscono un perfetto ornamento per i piatti a base di erbe spontanee. Alcuni hanno sapore molto gradevole.

Quando raccogliamo i fiori...

Evitiamo di privare del fiore tutte le piante in un'area limitata.

Facciamo due passi in più ed allarghiamo l'area di raccolta, risparmiandone alcuni!



Capolini di Cardo mariano

Si tagliano alla base e si tolgono le spine ed eventualmente la parte interna se la formazione del fiore è in stato avanzato (come con la peluria interna dei carciofi)

Si prestano al consumo in insalata

Altri, dal sapore più intenso (o meno gradevole) si prestano a preparati interessanti...

Il fiore di tarassaco ci stupisce con la sua versatilità in conserve salate...e dolci!

Boccioli di tarassaco sott'olio...

“capperi di tarassaco”

Scelta dei boccioli

Raccogliere solo i boccioli di tarassaco teneri e perfettamente sani. \J

Pulizia dei boccioli

Eliminare da ognuno le foglioline del collare che possono risultare più dure, lavarli delicatamente ma con cura e asciugarli bene.

(poi il procedimento è analogo agli altri preparati sott'olio)

Una volta pronti si utilizzano come i capperi

Possiamo farli anche sottaceto

“Finto miele” di fiori di tarassaco

Con i fiori del tarassaco possiamo preparare un denso sciroppo da utilizzare sul pane, fette biscottate, crespelle, nei dolci e sui formaggi in modo analogo al miele.

Cosa ci serve?

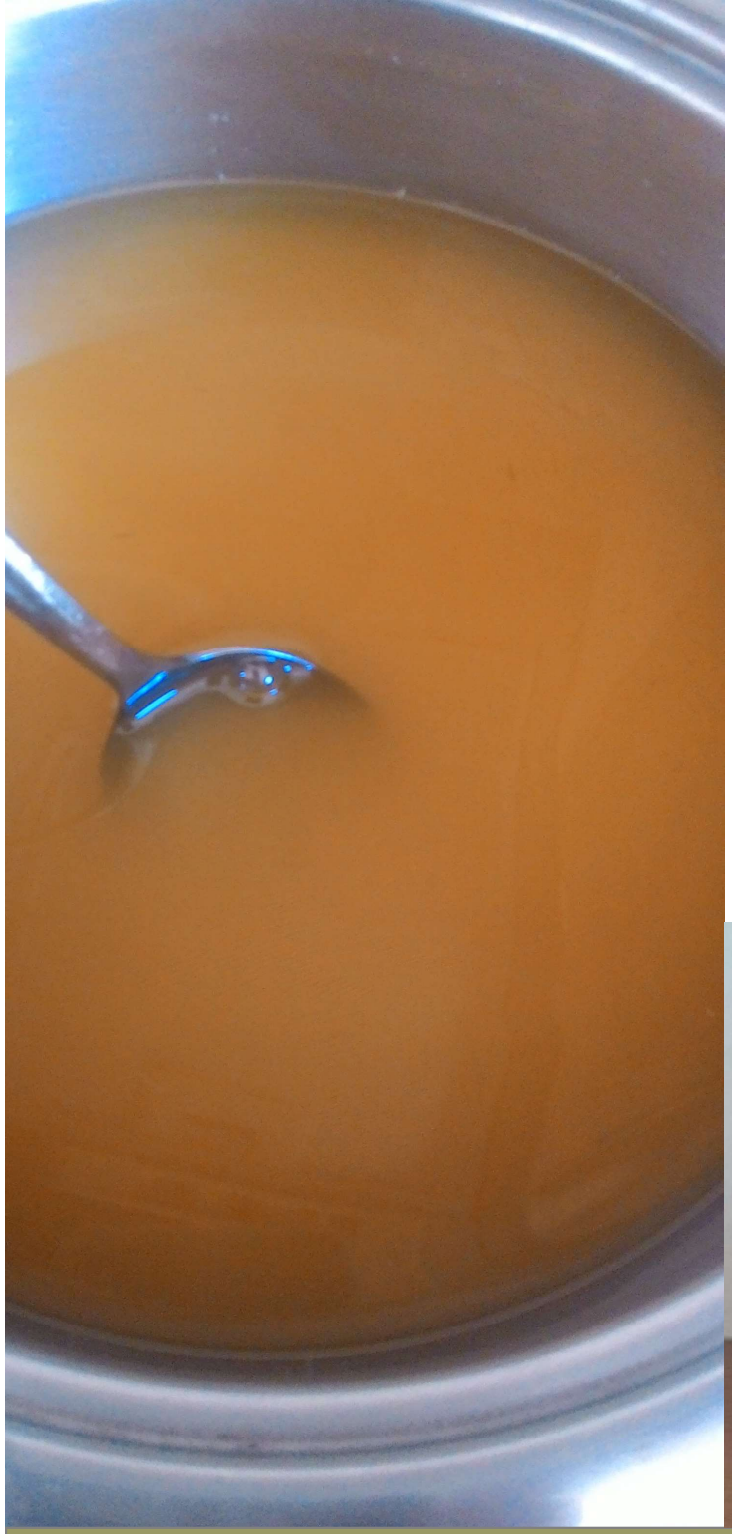
- *fiori di tarassaco (puliti)*
- *limone non trattato*
- *acqua*
- *zucchero semolato bianco o di canna*

Raccogliere i fiori di tarassaco quando sono ben aperti (ora centrale della giornata).

Lavarli e farli asciugare bene

Pulire i fiori eliminando al meglio le parti verdi (più amare) tenendo solo i petali.

Metterli sul fuoco nell'acqua con il limone e portare ad ebollizione per 30 min e filtrare il liquido eliminando fiori e limone.



Mettere il liquido in una pentola capiente ed aggiungere lo zucchero, farlo sciogliere e procedere alla preparazione dello sciroppo.

Invasare bollente e capovolgere i vasetti o procedere alla sterilizzazione dei barattoli.

Utilizzo dei fiori in confetture e gelatine

Altro modo interessante per l'utilizzo dei fiori è quello di inserirli nelle conserve dolci per renderle insolite ed aromatiche.

Gelatine a base di soli fiori con zucchero ed acqua (con l'utilizzo di addensanti naturali)

Confetture in abbinamento alla frutta...

La mela che si presta bene come “base” per le nostre confetture senza coprire il sapore dei fiori.

Inoltre, specialmente se usata con la buccia (ricca naturalmente in pectina), ci permette di evitare l'uso di additivi addensanti.

Quindi...

- **Impara riconoscere poche erbe alla volta e raccogli SOLO quelle di cui sei sicuro:** facendo esercizio imparerai a riconoscere velocemente e con sicurezza un numero sempre maggiore di erbe.
- Raccogli in **posti "sicuri"**...
- **Rispetto!** Non lasciare il deserto...
- Fai una prima **pulizia su campo** e poi completala a casa.
- **Lava bene le erbe**.

Dai inizio ai tuoi esperimenti culinari, buon divertimento e buon appetito!

Grazie per l'attenzione!