



Prima edizione: 2019

ISBN/EAN: 978-88-9392-147-3

© 2019 copyright by Morlacchi Editore, Perugia. Tutti i diritti riservati. È vietata la riproduzione, anche parziale, con qualsiasi mezzo effettuata, non autorizzata.

redazione@morlacchilibri.com | www.morlacchilibri.com.

Finito di stampare nel mese di novembre 2019, presso Digital Team srl, via del Platani 4, Fano (PU).

Ida Trotta
Silvana Moretti

A TAVOLA CON LE ERBE
Ricette, benessere, saperi popolari

Morlacchi Editore

“Lasciate che il cibo sia la vostra medicina
e la vostra medicina sia il cibo.”

Ippocrate

Introduzione

Fitoalimurgia: questo è il nome della branca di studi che si occupa dell'alimentazione con piante spontanee, cioè di usare le erbe spontanee a scopo alimentare. Le erbe “selvagge”, a differenza di quel che si crede, sono molto più vitaminiche, mineralizzanti e perfino proteiche delle loro parenti coltivate. Le erbe selvatiche commestibili, infatti, aiutano sia la salute che le nostre tasche, soprattutto in un periodo di crisi come quello che stiamo vivendo, ove i prezzi di frutta e verdura sono ormai alle stelle.

Si calcola che sulla Terra le piante non coltivate commestibili siano tuttora circa 80.000; di queste solo 5.000 sono effettivamente usate. Lungi da noi la pretesa di riportare la lista di tutte queste piante che madre natura ci ha donato e continua a donarci senza nulla chiedere in cambio, anche se sarebbe auspicabile, da parte di tutti, darle qualcosa in cambio, a cominciare da un maggior rispetto.

...se ti nutrirai del cibo della terra,
tu diventerai quella terra...”

Starhawk

Parlare delle erbe spontanee è legato alla conoscenza delle tradizioni popolari, frutto di un sapere tramandato oralmente e con l'esempio dell'uso quotidiano.

In un nucleo familiare c'era sempre l'elemento adatto che spontaneamente raccoglieva l'eredità culturale della tradizione precedente. A seconda dell'uso e delle credenze del luogo, cambiava il tempo della raccolta. Generalmente primavera e autunno, a volte all'alba o al tramonto, a mezzogiorno o a mezzanotte.

Ciò che nasce spontaneamente passa attraverso la selezione naturale senza subire manipolazioni, traendo dalla terra la linfa vitale, i sali minerali, l'acqua, le vitamine e gli olii essenziali. Questo rende l'erba e gli arbusti più forti, con sapori e odori a volte intensi e soprattutto il loro contatto diventa terapeutico. Con la sintesi clorofilliana catturano l'energia solare, diventando così gli accumulatori gratuiti per ogni essere vivente.

Veramente, davanti a un prato o a un bosco ci dovremmo commuovere per l'amore e il sacrificio con cui svolgono il loro compito, il compito grandioso di sostentamento di tutti gli esseri viventi. Anche se la natura è molto generosa, abbiamo il dovere di proteggere ogni specie, evitando con cura lo spreco inutile.

Dedicare le nostre domeniche allo shopping in affollatissimi centri commerciali può essere divertente, senza considerare le file chilometriche per il parcheggio e il fatto che avrete passato la giornata in un luogo chiuso. Prendiamoci una vera pausa andando a fare una gita in campagna. Respireremo aria sicuramente meno viziata,

potremo fare lunghe passeggiate e riposare la mente con la vista di bei paesaggi. Tra le molte attività campestri che si potranno fare nel rispetto della natura, c'è quella del poter riconoscere le piante selvatiche. In qualsiasi libreria si possono trovare delle pubblicazioni con splendide foto delle più diffuse specie, e iniziare dapprima così come degli scopritori a individuarle. Questo “nuovo modo di andare a caccia” di piante offrirà molte possibilità, dalla conoscenza della natura, alle piante curative, alla possibilità di raccogliere ed essiccare foglie e fiori che più piacciono, che potranno essere utilizzati per composizioni floreali; oppure si potrà variare la dieta e aggiungervi nuovi sapori che i nostri nonni conoscevano fin troppo bene.

Nelle cucine dei grandi chef francesi sono diventate un *must*, meritandosi un ampio servizio su «Le Figaro». A Milano i migliori cuochi europei hanno dimostrato, durante il convegno “Identità golose”, come si possano costruire stupendi piatti lavorando solo le verdure. Un intero menu, ad esempio, preparato intorno alla melanzana. Oppure il trionfo della zuccina. Piatti pirotecnici, che conquistano il palato. E senza per questo il bisogno di essere vegetariani. Sarà la crisi, saranno gli stili di vita che cambiano, verdure ed erbe selvatiche diventano insomma un nuovo fronte della gastronomia. Una riscoperta di tradizioni antiche, di riti familiari, di abitudini in via di scomparsa, travolte negli ultimi decenni dalla corsa al cibo già pronto fino all'avvento prepotente della “quarta gamma” che, sui banchi dei supermercati, offre tutto già lavato, tagliato e imbustato.

Ma mentre le riscoprono i cuochi, ecco che le erbe spontanee tornano ad affacciarsi dalle piccole botteghe di verdure dove è possibile comprarle. Portate in vendita da talent scout di campi e colline che continuano ad andare a cercarle con passione e competenza. Ma indispensabile è appunto riconquistarne la conoscenza e la capacità di usarle in cucina. Quelle, insomma, che crescono nei campi, ai bordi dei viottoli di campagna, nei prati, ricche di sapore e di tradizione nella cucina italiana.

Nel corso degli anni e dopo il cosiddetto boom economico, l'evolversi dello sviluppo nella società dei consumi, l'industrializzazione, l'aumento della quantità e della qualità dei servizi, hanno portato certamente un grande miglioramento delle condizioni di vita. Tuttavia, ciò ha anche determinato una serie di gravi conseguenze, ancora oggi sottovalutate, come il consumo di territorio e di risorse, l'imbruttimento del paesaggio, l'inquinamento dell'aria, dell'acqua e del suolo, l'incremento di gravi patologie, la perdita di valori, e molto altro.

In particolare, si sono persi usi, costumi e tradizioni secolari che oggi ritroviamo sparsi su varie pubblicazioni, si è quasi abbandonato l'uso del dialetto e dei nostri saggi proverbi. I giovani agricoltori, salvo poche eccezioni, non conoscono le piante che crescono nelle nostre campagne e i vari usi per i quali esse un tempo si cercavano e si raccoglievano.

Le erbe selvatiche commestibili sono una risorsa importante per un'alimentazione sana: sono molto più ric-

che di vitamine e minerali delle verdure coltivate. Non sono frutto della selezione umana, ma solo della selezione naturale e nascono spontaneamente dove trovano le condizioni ottimali per la loro crescita, senza forzature da parte dell'uomo e costano solo un po' di fatica.

Da questa abitudine alimentare, attraverso i secoli, è giunto fino a noi un imponente patrimonio culturale, tramandato nelle varie generazioni.

Esso consiste di vari elementi:

1. i nomi dialettali con cui sono indicate le singole verdure;
2. gli usi gastronomici mediante i quali queste sono (o erano) consumate;
3. le credenze che ruotano attorno ad alcune di esse e le loro proprietà medicinali.

Nonostante la vastità e l'importanza di tale patrimonio culturale, la nostra civiltà esclude dalla sua logica questo aspetto relativo alle tradizioni locali.

Un libro fra storia e antropologia, Trasmissione di memorie e identità

Prefazione di Sandro Allegrini

Non un qualunque libro di ricette “con le erbe”, ma una persuasiva testimonianza di carattere affettivo, storico, antropologico. Si direbbe etico, se la parola non rischiasse di suonare predicatoria. Ma le cose stanno proprio così. Ida Trotta e Silvana Moretti, infatti, con questa ulteriore pubblicazione, si confermano testimoni di mondi e modi (ma non di “mode”) ispirati a sobrietà e decoro.

Le autrici non sono nuove a esperienze editoriali condivise: cominciarono con *Storie di gusti e d'amicizia* e, da lì in poi, le compagne di scuola “ritrovate” non si sono più lasciate.

La prima raccolta di questo genere, scritta a quattro mani e da me prefazionata, fu *Có la nonna... a còje l'erba*, del 2010, realizzata a scopo benefico per gli ospiti della struttura per disabili “La casa del Nibbio”, della Comunità Capodarco. E fu un successo. Il libro venne impaginato da Raffaele Marciano e stampato dalla tipografia del Comune di Perugia, su iniziativa dell'assessore alla cultura Andrea Cernicchi, che intese fare questo dono alla città. Fu un canto del cigno, perché, di lì a poco,

quella tipografia comunale sarebbe stata irrimediabilmente chiusa. Improvvidamente, perché il Comune – in nome di un presunto risparmio – ci rimise in autonomia. E fu un errore.

A seguito di quella pubblicazione, Ida e Silvana, in uno degli incontri dell'Accademia del Dónca, tenuti al teatro Morlacchi, lanciarono una sfida ai tanti amici, non meno che a se stesse: offrirono un autentico banchetto, imbandito con le erbe, da loro còlte e trasformate in cibi, dal salato fino al dolce. Fu una grande lezione di sapienza e umanità. Partecipata e condivisa da oltre trecento persone che ancora ne serbano memoria.

Oggi, a quasi dieci anni di distanza da quell'esperienza gastronomica e culturale, giunge questo libro che costituisce, in qualche modo, la ripresa "potenziata" di quell'opera: molto più importante la foliazione, curatissima la veste editoriale, impegnativo il libro medesimo come "oggetto". Ma i principi ispiratori restano gli stessi. Perché, se è vero che la conoscenza e la "cerca" di erbe spontanee nascono da un'esigenza di carattere alimentare, è altrettanto innegabile il fatto che la civiltà contadina esprimeva valori e voleri profondamente conservativi, sapori e saperi che radicavano nell'antico. Insomma: a Ida e a Silvana vanno riconosciuti il merito e la volontà di socializzare un bagaglio di conoscenze che rivelano identità e appartenenze. E lo fanno con saggezza e discrezione, secondo il loro costume.

È, questo, un libro controcorrente che recupera, senza esibizionistici anticonformismi, l'"essere" di Fromm. Si

può dire che combatte, in termini culturali e di tradizione, la cultura del consumo e dello spreco, oggi dominante.

Soprattutto costituisce una prova tangibile di come l'oralità possa sopravvivere, anche in periodo di comunicazione multimediale, massificata e massiccia. Si direbbe che Ida e Silvana tengano saldo in mano il filo rosso che lega le generazioni e che diano concretezza al concetto capitiniano della "compresenza" dei morti e dei viventi. In fondo, tramandandone i messaggi e gli insegnamenti, continuano a tener viva la memoria delle mamme e delle nonne il cui patrimonio rischierebbe di appannarsi e di perdersi, se non ci fosse chi intercetta come missione, onore/onere, l'impegno a perpetuarne la memoria attraverso i loro saperi.

Le autrici ci insegnano ad apprezzare le erbe spontanee, buone e preziose, come i semplici gigli (dell'evangelista Matteo), i quali "vestono l'erba del campo, che oggi c'è e domani verrà gettata nel forno".

Erbe buone da mangiare e anche medicamentose, con le robuste proprietà terapeutiche che curano i malanni, anche in secoli dominati dalla chimica. Rimedio di laboratorio forse più veloce, ma di certo più tossico.

Un tempo, ci furono donne depositarie di saperi terapeutici legati alle proprietà delle erbe. Le persone ricorrevano a loro in caso di bisogno. Eppure le chiamavano "streghe" e certe volte giunsero ad accusarle di intesa con Belzebù. Da dove, infatti, potevano aver mai tratto quelle conoscenze esoteriche, se non da saperi diabolici? Le moderne "streghe", Ida e Silvana, quei saperi li possiedono e

cercano di offrirli con semplicità. Erbe buone da mangiare e anche utili a curare... i piccoli acciacchi.

Selvatico (secondo una ragionevole etimologia) deriva da selva, latino *silva*, e si riferisce a ciò che sta o vive nelle selve. Il termine designa piante cresciute spontaneamente, non innestate né coltivate. Peraltro, il latino classico *silvaticus* diviene, in volgare, *salvaticus*. Dunque se ne può ricondurre l'origine al verbo "salvare" e, di conseguenza, il senso di "selvatico" diviene "ciò che salva". E non è da scartare – in termini etimologici e di buon senso – una significazione di questo tipo.

Purtroppo, oggi anche la fitoterapia si è trasformata in business, come tutto, nella società del consumo. Ma – dicono Ida e Silvana – c'è da stare in guardia. Non è da credere che tutto ciò che è naturale sia necessariamente buono. Specie se non utilizzato correttamente.

Tornando al mangiare, un tempo l'arte di raccogliere erbe edibili era assecondata dalla necessità. Si coglievano erbe commestibili, da non confondere con altre, simili, ma tossiche. E si doveva imparare a farlo con rapidità e competenza. Si trattava di un sapere trasmesso per matrilinearità, in genere dalle nonne, alle figlie, alle nipoti.

Queste erbe "buone" dovevano sostituire "altro" non disponibile, specie certe proteine che la miseria impediva di avere a disposizione. E di erbe, purtroppo, qualche famiglia era destinata a mangiarne tante, forse fin troppe. Recita un detto contadino: "Meglio la peggio cicciaccia che la mèjo erbaccia", volendo significare la rara opportunità, per le classi subalterne, di mangiare carne,

se non in occasioni speciali come le feste o il rito della battitura del grano. Per il resto dell'anno, carni e uova costituivano una preziosa fonte di guadagno, di monetizzazione dei beni autoprodotti. Da qui il ricorso all'erba "per casa", lasciando la carne per il mercato.

Eppure la tradizione contadina racconta, e ancora ci regala, il sapore insuperabile della torta con le cime di rapa, una specialità umbra gradita e conosciuta. Particolarmente apprezzate le *camette* del Lago, col retrogusto prezioso di amaro, specie dopo che sono state frustate dal gelo invernale.

La necessità di ricorrere alle erbe, soprattutto in caso di guerre, carestie o traversie particolari, è stata addirittura definita in opere del tardo Settecento, col nome tecnico di Alimurgia, poi completato in "fitoalimurgia", ossia "classificazione e studio delle verdure selvatiche a scopo alimentare".

Ma le nostre nonne, un tempo, facevano questa selezione anche senza averne sentita la definizione. Perché "nominare" le cose (ci spiega la Bibbia) significa "farle esistere". Ma le cose esistono, anche e indipendentemente dalla loro definizione e dalla nostra volontà.

Insomma: le nostre donne di una volta applicavano i principi e le conoscenze dell'alimurgia, pur ignorandone il nome. Per dirla con Amleto: "Ci sono più cose in cielo e in terra, Orazio, di quante ne sogni la tua filosofia".

Indice

<i>Introduzione</i>	7
<i>Prefazione</i> di Sandro Allegrini	13
<i>Antipasti</i>	
Biscotti salati al rosmarino	20
Boccioli vari sott'aceto	21
Borragine sott'olio	24
Borragine in pastella croccante	23
Bruschettina di caprino con erbette	25
Caprini alla ruchetta e al sesamo	26
Composto di gruspigni con le mandorle	27
Crema di portulaca alla groviera	28
Crostini al tarassaco	30
Crostoni con raperonzoli	31
Cupola di ricotta con radicchio, noci e mele annurca	33
Dischetti di polenta agli spinaci con gorgonzola e salsa piccante di pomodorini	34
Fagottini ricotta, pimpinella e prugne	36
Flan di asparagi	37
Focaccine al farro con spinaci e pinoli	38
Formaggio alle erbette	40
Frittelle di polenta e crescenza all'acetosella	42
Involtini di caccialepre e bacon	44
Mousse al finocchietto selvatico	45
Mousse alla salvia	46
Muffin con erbe e formaggio	48
Nidi verdi	49

Pasticcio di ricotta, radicchio e arance	50
Polpette alle noci	51
Polpette di rosoline e primo sale	52
Rotolo di crespella agli spinaci gratinato	53
Rotolo di spinaci e mortadella	55
Salatini alla menta	56
Salvia frita	58
Sformatini con tarassaco e code di gamberi	59
Sformatini di ricotta e gruspigni	60
Sgonfiotti alla salvia	62
Strudel con radicchiella	63
Strudel con ortica, prosciutto e zucchine	66
Strudel ripieno di gruspigni	68
Tartine in salsa rosa	70
Vol-au-vent di campagna	71

Primi piatti

Acqua cotta	74
Cannelloni ripieni di ortica	75
Cannelloni radicchio taleggio e noci	77
Caramelle di patate e borragine	78
Conchigliette ai gruspigni con pomodorini ciliegini	80
Conchiglioni rigati con ripieno di ricotta e spinaci	81
Crema alla cicoria	83
Crema di ceci alle erbe	84
Crema di cicoria allo zafferano	86
Crema di piselli con crostini alle erbe	87
Farro con bietolina e cannellini	89
Fettuccine con rucola e finocchio selvatico	90
Fusilli al pesto di rucola	91
Gnocchetti di pane e gruspigni	92
Gnocchetti agli spinaci	93
Gnocchi alla portulaca	94
Gnocchi alla ruchetta	95

Gnudi di ricotta e ceci con pesto di strigoli	97
Gruspigni in brodo	99
Insalata di riso ai fiori di campo	101
Insalata di riso campagnola	102
Lasagne alla bietolina	104
Lasagne alle erbe di campo	106
Lenticchie alle erbe spontanee	108
Macco con verdure	109
Mezze maniche rigate con sugo di pachini, crescione di campo e funghi porcini	111
Mezzelune verdi e fonduta di taleggio	112
Minestra di ceci e verdure miste	113
Minestra di cicoria con brodo di gallina	114
Minestra di riso con fave secche sgusciate e bietolina selvatica	115
Minestra di riso, salsiccia e radicchio	117
Minestrella	118
Pancotto e senape selvatica	121
Orecchiette agli asparagi	123
Passata di tarassaco con il semolino	124
Passatelli ai gruspigni	125
Pasta con piedigallo	127
Passato di erbe di campo	128
Pasta corta agli strigoli in bianco	129
Pennette all'acetosella	130
Pennette agli asparagi	131
Pennette al tarassaco e ceci	132
Pennette con le cime di senape	133
Polenta alle erbe e zafferano	134
Ravioli alle erbe	136
Riso alle erbe	138
Risotto ai gruspigni	139
Riso e gamberi al limone e zenzero con pesto di crescione	141
Risotto all'ortica	142

Risotto con fave fresche e tarassaco	143
Risotto con radicchio, senape e carote	144
Risotto con papaveri	145
Risotto con il pesto di crescione	146
Risotto di bruscandoli e pancetta	147
Risotto di borragine	149
Sfoglia di pasta ripiena	150
Risotto con scampi e piantaggine	153
Spaghetti integrali con mascarpone alle erbe	155
Spaghetti salsiccia e vitalba	157
Strangolapreti agli spinaci e zafferano	158
Strangozzi con sugo alle erbe	159
Strozzapreti al pesto di rucola	161
Strudel di pasta fresca alle erbe selvatiche	163
Tagliatelle ai gruspigni	165
Tagliatelle con asparagi e carletti	167
Tagliolini alla carbonara di tonno e dente di leone	169
Tagliatelle all'uovo con borragine	170
Vellutata di ortica	171
Tortelli alla malva	173
Tortelli di gruspigni con pinoli	175
Vellutata di portulaca alla panna	177
Vellutata di valeriana	179
Zite alla rucola in boccio	181
Zuppa di frantoio	182
Zuppa di gruspigni	183
Zuppa di verdure	185

Secondi piatti

Crocchette di zucca e borragine	188
Calamari ripieni	189
Carpaccio di tonno con salsa alle erbe aromatiche	191
Corona di gruspigni	192
Coscia di tacchino alle erbe	193

Crepes alle erbe selvatiche	194
Crespelle con crescione e prosciutto cotto	196
Crespelle salate con germogli di piantaggine	199
Crespelline ai funghi e melissa	201
Erbette cacio e uova	203
Fagottini di malva	204
Foglie di borragine ripiene	205
Ghirlanda di filetto e raperonzolo	206
Insalata di pollo con salsa al crescione	207
Involcini di lattuga con erbe e formaggi al vapore	209
Involcini di ruchetta selvatica e parmigiano reggiano a scaglie	211
Medaglioni agli asparagi selvatici, zucchine e fagiolini	213
Palline alla senape selvatica	215
Nidi di cardo mariano	217
Petto di faraona in crosta con portulaca	219
Petto di faraona ripieno alle erbe con farinello in crosta di birra	220
Petto di pollo al radicchio	222
Polpette di ortica e carne macinata	223
Polpette saporite ai gruspigni	225
Piccione farcito con spinacio selvatico e lamelle di tartufo estivo	227
Pollo alle erbe con patatine e barba di frate	229
Salmone all'aceto balsamico con caccialepri	232
Servire caldo o tiepido.	232
Polpette di senape selvatica	233
Rotolo di verdure	234
Scaloppine di maiale con salsa di pompelmo e crescione	236
Sformato di carne e gruspigni	237
Sformato di tarassaco	239
Soufflè di carletti	240
Tarassaco in padella con salsiccia	241
Zucchine ripiene di tonno e ricotta all'acetosella	242

Contorni

Caponata di erbette	246
Carletti al burro	247
Cicoria alla spellana	248
Dente di leone con crema di fagioli	249
Erbe selvatiche strascicate	250
Erbette strascinate alla mia maniera	251
Fagioli con erbette	253
Fagiolini e pomodori con rucetta selvatica	254
Fave ed erbe di campo	255
Foglie di gruspigno fritte	256
Frittelle alle erbette	257
Frittelle con purea di indivia	259
Frittelle della luna con erbette	261
Frittelle di rosolaccio	262
Insalata di acetosella con crema di uova	263
Insalata di patate con senape selvatica, semi di sesamo e capperi	264
Insalata di rucetta, spinacio selvatico, mele, mais e uvetta secca	265
Insalata di tarassaco e pancetta	266
Insalata di valeriana, avocado, cipolla e semi di zucca	267
Insalata di valeriana, noci e castelmagno	269
Insalata estiva nutriente	270
Insalata selvatica	271
Legumi freschi in umido con borragine	272
Misticanza	273
Palline di patate con erbette	274
Purè di patate e cerfoglio	275
Radicchiella in salsa verde di capperi	276
Rucetta selvatica del capraio	277
Scarola stufata con olive e capperi	278
Senape selvatica in padella	279
Senape selvatica in padella con alici	280

Sformato di erbe spontanee	281
Soufflè allo spinacio selvatico e radicchiella fresca	283
Spinaci selvatici al forno	284
Tarassaco saporito	285
Verdure e legumi d'avanzo	286
Vitalbe con acciughe	287

Frittate

Frittata al forno con tarassaco e zucchine	290
Frittata al rosmarino con cipolla al balsamico	292
Frittata alla malva e sesamo	294
Frittata alla salvia	295
Frittata campagnola	296
Frittata con la menta	297
Frittata con le rosoline	298
Frittata con luppulo selvatico	299
Frittata con ruchetta selvatica	300
Frittata con rapastrello selvatico e ricotta	301
Frittata con senape selvatica	302
Frittata con valeriana e finocchi	303
Frittata di agretti	304
Frittata di asparagi selvatici	305
Frittata di bietoline	307
Frittata di carletti al forno	308
Frittata di erbe di campo	309
Frittata di finocchietto selvatico	310
Frittata di gruspigni	311
Frittata di ortiche	312
Frittata di pasta alle erbe con pancetta croccante	313
Frittata di patate e gruspigni	315
Frittata di portulaca	316
Frittata di spinaci selvatici	317
Frittata di vitalbe	318
Vitalbe rifatte in padella	319

Torte salate, pane e pizza

Cake al tarassaco e cipollotti	322
Calzoncini ripieni di piantaggine e pancetta	324
Calzoni alle erbe	327
Crostata alle erbe	329
Erbazzone alle erbe campagnole	331
Flan di sfoglia alla malvae uova di quaglia	333
Focaccia al rosmarino	334
Focaccia con le rosoline	336
Focaccia di gruspigni	338
Focaccia vegetariana	340
Pancakes salati alle zucchine e menta	341
Pane arcobaleno	342
Pane di gruspigni	344
Pizza alle erbe	345
Pizza di scarola	347
Quiche con asparagi selvatici e pancetta	350
Quiche alla doppia ricotta e tarassaco	352
Raperonzolo, bietola e spinaci avvolti nella pasta sfoglia	354
Rocciata di verdure	355
Rotolo di pasta foglia con radicchio noci e gorgonzola	356
Sfogliata di portulaca acciughe e peperoncino	357
Strudel con radicchio verde in agrodolce	358
Strudel di erbe campagnole	360
Torta di erbette	362
Torta di “erbi” al sesamo	364
Torta di raperonzolo, uvetta e pinoli	366
Torta Pasqualina	368
Torta rustica	370
Torta rustica salata	372
Torta rustica di radicchiella al pecorino	373
Torta salata con erbette di campo e tomino	375
Torta salata con zucchine e fiori di malva	377
Torta salata di orzo, robiola e gruspigni	378

Tortini di gruspigni e violette	380
Tortino con zucchine, formaggio toma e tarassaco	381
Tortino di patate e borragine	382
Tortino di verdure	383
Pasticcio alle erbe	384

Salse e condimenti vari

Aceto all'acetosella	388
Aceto alla menta	389
Burro alle erbette	390
Crema di radicchio selvatico	391
Mousse di asparagi	392
Mousse di portulaca	394
Mousse di pratoline	395
Pesto al rosmarino Ingredienti	396
Pesto alla salvia	397
Pesto alle ortiche	398
Pesto di bietola, noci e pecorino	399
Pesto alle erbe selvatiche	400
Pesto di ruchetta selvatica	401
Pesto di finocchietto selvatico	402
Pesto di germogli di luppolo	403
Pesto di gruspigni	404
Pesto di menta e basilico	405
Pesto di noci e spinaci	406
Pesto di pimpinella	407
Pesto di rucola e basilico allo yogurt	408
Pesto di piantaggine e mandorle	409
Pesto di tarassaco	410
Salsa di yoghurt alle erbe	411
Salsa di fiori di borragine e olive	412
Salsa di gruspigni	413
Salsa svelta di erbe per pasta	414
Salsa di senape	415

Salsa di valeriana	417
Salsina all'acetosella	418
Sugo di finocchio selvatico	419
Tarassaco sott'olio	421

Dolci, dessert, liquori, succhi e sciroppi

Aperitivo al tarassaco	424
Biscotti ai fiori di tarassaco	425
Biscotti al rosmarino	427
Biscottoni all'ortica	428
Cheesecake in coppa con gelatina di rucola e mandorle	429
Crème brulée al radicchio	430
Crepes dolci ai fiori di gruspigno	432
Crostatine di farro e mandorle con crema frangipane al gruspigno (per 7 crostatine)	434
Digestivo di cicoria	436
Fiori di gruspigno canditi	437
Fiori di gruspigno ghiacciati per i cocktail	438
Fragole ai fiori di tarassaco	439
Frittata dolce alle erbe selvatiche	440
Frittelle dolci con pratoline	441
Frittelle povere di melissa	442
Gelatina di fiori di gruspigni	443
Gelato agli asparagi	444
Grappa al gruspigno	446
Liquore al finocchietto selvatico	447
Marmellata di dente di leone	448
Marmellata di mele cotogne e cicoria selvatica	449
Marmellata di melissa	450
Miele di fiori di tarassaco	451
Miele di gruspigni	452
Minicakes ai fiori di borragine	453
Minicakes con radici di cicoria	454
Mousse alla menta	456

Rosolio	457
Sorbetto di borragine	458
Torta al limone e rosmarino	459
Torta al mascarpone e rosmarino	460
Torta con radicchiella di terra e carote	461
Vino bianco aromatizzato	463

Curarsi con le erbe

Decotto al rosmarino contro il mal di gola	472
Decotto contro la stipsi irritabilità intestinale	473
Decotto contro l'afta	473
Decotto contro l'arteriosclerosi	474
Decotto contro la tosse	474
Decotto depurativo	475
Infuso antidepressivo	475
Infuso antiipertensivo	476
Infuso contro l'acne	476
Infuso di tarassaco per riequilibrare il metabolismo	477
Infuso contro il mal di fegato	477
Infuso contro le infezioni alla vescica	478
Infuso contro le infezioni renali	478
Infuso contro la colite	479
Infuso diuretico	479
Infuso eupeptico (favorisce l'appetito e la digestione)	480
Infuso dissetante - succo di cetrioli e menta	481
Infuso contro l'alito cattivo	482
Infuso contro l'anemia	482
Infuso contro l'angiocolite	483
Infuso contro l'arteriosclerosi	483
Infuso contro l'ascite	484
Infuso contro l'asma	484
Infuso contro l'atonìa gastro-intestinale	485
Rimedio contro il singhiozzo	485
Sciropo digestivo e rilassante	486

Sciropo ai tarassaco per apparato respiratorio	487
Suffumigi contro l'afonia	487
Tisana contro l'anemia	488
Tisana contro l'angiocolite	489
Tisana contro la gastrite	489
Tisana contro le aritmie	490
Tisana contro l'insonnia	491
Tisana contro problemi premestruali	491
Tisana depurativa	492
Tisana depurativa dell'intestino e del sangue	493
Tisana di erbe contro la tosse	493
Tisana dissetante	494
Tisana dissetante alla menta	495
Tisana distensiva	496
Tisana dimagrante al finocchio	497
Tisana dimagrante al tarassaco	498
Tisana dimagrante alla malva e melissa	498
Vino composto digestivo	499

Mercati biologici

Mercato biologico di Piazza Piccinino	503
Mercato di Pian di Massiano	503
Mercatino delle pulci	504
Fiera dei morti	504
Mercato biologico di Gubbio	504
Mercato biologico di Via Cortonese	504
Mercatino delle Briciole in Centro a Spoleto	505
Terra fuori mercato	506
Mercatezio, il mercato a San Marco	507
BorgoBello in fiera	507
Mercato di Monteluce	507
Mercato di Assisi	508
Mercato di Castiglione del Lago	508
Mercato di Città di Castello	508

Mercato della Terra	508
Mercato di Gubbio	508
Mercato di Montone	508
Mercato di Perugia	509
Vai con Bio	509
Mercato di Stroncone	509
Mercato di Umbertide	509
Mercato di Terni	509
Mercato di Trevi	509
Mercato coperto	510

Schede di approfondimento

Acetosella	43
Asparago selvatico	122
Barba di becco	162
Barba di frate	231
Bietola selvatica	116
Borragine	148
Borsa pastore	238
Caccialepre	85
Cardo mariano	216
Carletti	166
Cerfoglio	208
Crescione	140
Crespigno	61
Dente di leone	168
Erbanoce	268
Finocchio selvatico	41
Indivia	184
Luppolo	190
Malva	172
Melissa	252
Menta	57
Ortica	76

Parietaria	258
Piantaggine	152
Piedigallo	126
Portulaca	29
Pratolina	22
Radicchiella	65
Radicchio selvatico	224
Rapastrello	260
Raperonzolo	32
Rosmarino	180
Rosolaccio	243
Ruchetta selvatica	96
Salvia	47
Senape selvatica	120
Spinacio selvatico	226
Tarassaco	103
Valeriana	178
Vitalba	156