

BRUSCANDOLI o ASPARAGINA (*Humulus lupulus*)

TIPOLOGIA	Erbe spontanee note anche come germogli di luppolo selvatico
DOVE SI TROVANO	In riva ai fiumi, in mezzo ai rovi, alle siepi
CARATTERISTICHE	Lunghezza di circa 20 cm, poveri di calorie (circa 10 kcal x 100 gr)
PROPRIETA'	Tonicanti, rinfrescanti, diuretiche, lassative, digestive
UTILIZZO IN CUCINA	Risotto, frittate
CONTRINDICAZIONI	Un eccesso di germogli può provocare nausea o vertigini

ORTICA (*Urtica dioica*)

TIPOLOGIA	Erba spontanea nota per il potere irritante dei peli che ne ricoprono le foglie
DOVE SI TROVANO	Sia in Oriente che in Occidente, lungo i sentieri di montagna o di campagna
CARATTERISTICHE	Una volta cotta o essiccata perde il suo potere urticante
PROPRIETA'	Ricca di potassio, fosforo, ferro, Vitamina A, Vitamina C e calcio. Contiene rame e zinco che rendono il suo consumo indicato a coloro che desiderano rinforzare unghie e capelli. Favorisce la regolarità intestinale.
UTILIZZO IN CUCINA	Dopo aver sbollentato le foglie si usano per risotti, minestre, zuppe, vellutate, torte salate, ripieni. Per colorare la pasta fatta in casa.
CONTRINDICAZIONI	Sconsigliata durante la gravidanza perché stimola la motilità dell'utero. La peluria urticante può causare allergia e irritazioni. Infine, date le proprietà diuretiche, se ne sconsiglia l'uso in concomitanza con farmaci diuretici.

SILENE (*Silene vulgaris*) – cornit, strigoli, erba del cucco, carletti, bubbolini...

TIPOLOGIA	Erba spontanea che comprende oltre 300 specie (in Italia circa 60 spontanee)
DOVE SI TROVANO	Europa, Asia, parte dell'Africa, America settentrionale. Si trova su prati incolti in pendenza, margine di strade, scarpate di vigneti (non ama il ristagno d'acqua)
CARATTERISTICHE	Altezza di circa 50 cm, si raccolgono i germogli appena spuntati (aprile)
PROPRIETA'	Apporto nutrizionale di Vitamina C, carboidrati, Sali minerali e mucillagini
UTILIZZO IN CUCINA	Cruda in insalata, appena scottata per minestre, risotti, frittate
CONTRINDICAZIONI	Non presenti

SPINACI SELVATICI (*Chenopodium bonus-henricus*)

TIPOLOGIA	Erba spontanea con foglia di forma triangolare, foglia ruvida e farinosa al tatto
DOVE SI TROVANO	In zone di grande altitudine da maggio ad agosto
CARATTERISTICHE	Largo utilizzo negli alpeggi in passato vista la bassa reperibilità di verdure fresche
PROPRIETA'	Ricchi di ferro e calcio, rafforzano il sistema immunitario grazie all'apporto di acido folico e all'aumento di globuli rossi. Effetto emolliente sulla pelle e tramite impacchi possono essere usati per lenire scottature o ascessi. Lassativo e depurativo
UTILIZZO IN CUCINA	Insalata di foglie a crudo, lessati e usati per minestre, riso, frittate e come ripieno per crespelle o pasta fresca. Possono essere usati anche come contorno
CONTRINDICAZIONI	Non presenti

TARASSACO o DENTE DI LEONE (*Taraxacum officinale*)

TIPOLOGIA	Erba spontanea con carattere infestante
DOVE SI TROVANO	Fino a 2000 metri di altitudine, tipico del clima temperato, si trova in spazi aperti, soleggiati o a mezzombra. Cresce nei prati, lungo i sentieri, ai bordi delle strade.
CARATTERISTICHE	Utilizzo in apicoltura: fornisce alle api sia nettare che polline e se ne può ricavare un ottimo miele monofloreale
PROPRIETA'	Diuretiche, toniche e lassative. Rimedio naturale contro la ritenzione idrica e i disturbi del fegato si estende anche ad altri campi, per esempio per contrastare l'artrite, i reumatismi, il colesterolo
UTILIZZO IN CUCINA	Crudo in insalata; le parti più tenere vengono lessate e saltate in padella con olio e aglio. I boccioli dei fiori sono edibili e posso essere messi sott'olio, oppure passati in una pastella e fritti
CONTRINDICAZIONI	In dosi eccessive provoca talvolta problemi gastrici ed è sconsigliata in caso di occlusione delle vie biliari o di asportazione della cistifellea

FINOCCHIETTO SELVATICO (*Foeniculum vulgare*)

TIPOLOGIA	Erba aromatica spontanea
DOVE SI TROVANO	Regioni mediterranee e lungo le coste; se piantata cresce anche nelle nostre zone
CARATTERISTICHE	10 Kcal per ogni 100 gr di finocchietto
PROPRIETA'	Stimolante, digestivo, antispasmodico, carminativo (favorisce l'espulsione dei gas intestinali), antisettico
UTILIZZO IN CUCINA	La pianta può essere utilizzata per piatti di pasta e pesce o per fare delle bruschette. I semi per le tisane, per aromatizzare le carni, per arricchire il pane.
CONTRINDICAZIONI	L'anelolo in dosi massicce potrebbe provocare convulsioni e i semi, assunti in grandi quantità, possono risultare leggermente narcotici e/o irritanti.

MELISSA (*Melissa officinalis*)

TIPOLOGIA	Pianta erbacea perenne
DOVE SI TROVANO	Cresce spontaneamente nell'Europa meridionale e nell'Asia occidentale. In Italia si può trovare lungo le siepi nelle zone ombrose.
CARATTERISTICHE	Perenne con fusto di 80 cm, foglie ovali e pelose con margine dentato e numerose venature. Le api ne succhiano volentieri il nettare e si produce un ottimo miele.
PROPRIETA'	Azione antispasmodica, antinfiammatoria e carminativa. L'olio essenziale agisce da calmante sul sistema nervoso e rilassante su quello muscolare (usata per il trattamento del mal di testa). L'estratto delle foglie possiede attività antivirale (presenza di acidi polifenolici) contro l' <i>Herpes simplex</i> .
UTILIZZO IN CUCINA	Si utilizza principalmente per aromatizzare tisane e gelati e si usa fresca in piatti dolci e salati come aceti e oli aromatici, salse, condimenti. Con il suo aroma fresco e agrumato è ottima sia in piatti a base di pesce e frutti di mare, che per mitigare l'aroma intenso di agnello e legumi.
CONTRINDICAZIONI	In grandi quantità può verificarsi l'effetto opposto a quello desiderato: invece di essere calmante può portare ansia e agitazione. Inoltre è controindicata per pazienti con disturbi della tiroide, come ipotiroidismo.

TIMO SELVATICO o TIMO SERPILLO (*Thymus Serpyllum L.*)

TIPOLOGIA	Erba aromatica spontanea
DOVE SI TROVANO	Comune in tutta Europa e Nord Africa
CARATTERISTICHE	Cresce in terreni ben drenati, sabbiosi, su pendii soleggiati fino a 2600 metri.
PROPRIETA'	Antibatterico, aiuta la digestione e riduce la fermentazione intestinale.
UTILIZZO IN CUCINA	Si usa per condire piatti di pesce, carne e legumi. È particolarmente adatto per aromatizzare il carpione.
CONTRINDICAZIONI	Non presenti

RICETTE**PASTA IN CASA CON ORTICHE (dosi per 6 persone)**

500 GR DI FARINA 00

3 UOVA

100 GR DI ORTICHE GIA LESSATE E STRIZZATE

Frullare con il minipimer uova e ortiche lessate e strizzate. Aggiungere il composto alla farina e impastare. Lasciare riposare l'impasto per almeno 30 minuti. Dopodiché stenderlo e procedere a realizzare il formato di pasta desiderato.

TISANA ALLA MELISSA

1 CUCCHIAIO RASO DI FOGLIE DI MELISSA

1 TAZZA D'ACQUA

Versare le foglie nell'acqua bollente e spegnere il fuoco. Coprire e lasciare in infusione per 10 min. Filtrare l'infuso e berlo al momento del bisogno in caso di crampi addominali, colite spastica, nervosismo e nevralgie. Dopo i pasti per digerire. Prima di andare a dormire per usufruire dell'azione rilassante e blandamente sedativa.

RISOTTO CON IL SILENE (dosi per 4 persone)

300 GR DI RISO CARNAROLI O ARBORIO

50 GR DI SILENE SCOTTATO

OLIO EVO Q.B.

1 CIPOLLA PICCOLA

VINO BIANCO Q.B.

BRODO VEGETALE E SALE Q.B.

Soffriggere leggermente la cipolla nell'olio e aggiungere il silene scottato e tagliato in pezzi piccoli. Aggiungere il riso e tostare. Sfumare col vino bianco e portare a cottura con brodo vegetale. Aggiustare di sale se necessario.

CRESPELLE CON SPINACI SELVATICI (dosi per 4 persone)

280 GR DI LATTE

130 GR DI FARINA

2 UOVA

BESCIAMELLA

(500 ml di latte, 50 gr di burro, 40 gr di farina)

30 GR DI BURRO

SALE

200 GR SPINACI SELVATICI

AGLIO

Fare l'impasto delle crespelle mescolando latte, farina, uova e sale (setacciare la farina per evitare la formazione di grumi). Sciogliere il burro nel padellino dove si cuoceranno le crespelle e aggiungerlo al composto. Lasciare riposare l'impasto per almeno 30 minuti. Cuocere le crespelle facendole il più sottile possibile (circa 30 secondi per lato). Per il ripieno unire gli spinaci selvatici leggermente sbollentati e saltati in padella con uno spicchio d'aglio. Fare la besciamella. Comporre le crespelle mettendo un piccolo strato di besciamella e adagiando sopra gli spinaci.

FRITTATA CON BRUSCANDOLI (Dosi per 4-5 persone)

6 UOVA

1 MAZZETTO DI BRUSCANDOLI

SALE

PEPE

GRANA o PARMIGIANO (facoltativo)

Mescolare bene le uova con la frusta. Aggiungere i bruscandoli tagliati a pezzetti, già scottati e eventualmente soffritti in precedenza. Aggiungere grana o parmigiano a piacere. Tenere da parte due o tre bruscandoli interi per decorare la superficie della frittata. Versare il tutto in una teglia rettangolare e cuocere in forno già caldo a 160°-180° per 20-30 minuti (verificare la cottura in base al forno e all'altezza della frittata).

I Miei Contattiwww.cooked4u.itwww.facebook.com/cooked4u.itwww.instagram.com/cooked4u.it

+39 339 8900031