

*HappyFood***Spontaneamente in cucina**

Racconta le specie più diffuse nelle nostre campagne, ma anche (imprevedibilmente) in città, il libro *Cucinare le erbe selvatiche (Ponte alle Grazie)*, scritto dall'agronomo Davide Ciccarese. Di cipollaccio e parietaria si narrano virtù e nessun vizio, più gli usi in cucina in una selezione di ricette. Un erbario culinario.

# L'ERBA VOGLIO

**A Bolzano**

il 30 aprile e 1 maggio, festa dei fiori in piazza Walther e in parallelo **Food&Flowers**: una decina di ristoranti della città propone menu dedicati, con erbe e fiori nei piatti. Come il Laurin ([laurin.it](http://laurin.it)), dove la crème brûlée è al papavero flambée, le tartellette di pasta frolla vengono servite con crema di timo. Info: tel. 0471.307000

**A Ravenna**

Chef e scuole di cucina sono fra i clienti più affezionati dell'azienda agricola Berardi [berardierbe.com](http://berardierbe.com), nel ravennate: 150 erbe aromatiche coltivate con il metodo biologico, più alcune varietà di fiori edibili. Anche per piccoli ordini ad uso domestico.

# HappyFood

Da "Con Erbe, frutti e fiori", edito da *Bibliotheca Culinaria*

## Insalata di mele con tarassaco ed erba cipollina

Per 4 persone

3 mele Golden Star acerbe,  
1 pugno di tarassaco\*,  
1 mazzetto di erba cipollina,  
2 cl di olio extravergine di oliva  
il succo di 1 limone,  
16 fiori di borragine,  
sale fino

Sbucciare le mele, dividerle in quattro parti, eliminare i semi e affettarle a spicchi dallo spessore di circa 3 millimetri. Disporle in un'insalatiera e irrorarle con il succo di limone per evitarle che si anneriscano.

Lavare il tarassaco e asciugarlo nell'apposita centrifuga per l'insalata. Con il coltello, tagliare le foglie a striscioline sottili dopo averne tenute da parte alcune per la guarnizione. Con le forbici, tagliare l'erba cipollina a piccole rondelle e unire il tutto alle mele. Condire l'insalata con olio e sale, suddividerla nei piatti e decorarla con le foglie intere di tarassaco tenute da parte e i fiori di borragine. Servire immediatamente.



**\*Taraxacum officinale**  
Erba nota con i nomi "dente di leone", "cicoria selvatica" e altri ancora. Si trova nei prati, fino a 1500 metri di altitudine. Le foglie lunghe e dentellate sono disposte a rosetta e hanno un sapore amaro.

## MENU COLTO NEL PRATO

### Fragole marinate alla lavanda

Per 4 persone

250 g di fragole  
o fragoline di bosco,  
5 steli di lavanda\*\* in fiore,  
15 cl di vino bianco dolce,  
2 cucchiaini di zucchero semolato,  
2 cucchiaini di aceto balsamico  
tradizionale di Modena

Lavare bene le fragole, eliminare il picciolo e tagliarle a metà. Staccare con cura i fiori dagli steli di lavanda e unire tutto in una terrina. Irrorare con l'aceto balsamico e cospargere con lo zucchero semolato. Lasciare macerare le fragole per circa 2 ore, mescolando di tanto in tanto.

Distribuire le fragole in coppette individuali, aggiungere una spruzzata di vino bianco e servire subito.

**\*\* Lavandula angustifolia**  
Questa varietà, conosciuta anche come "lavanda inglese", è ideale per cucinare perché i fiori contengono meno oli essenziali delle varietà coltivate per l'uso cosmetico.



### Frittata di foglie di aglio orsino e menta

Per 4 persone

4 uova,  
250 g di foglie giovani di aglio orsino\*\*\*,  
150 g di foglie di menta,  
80 g di pancetta stagionata a dadini,  
50 g di Parmigiano reggiano grattugiato,  
30 g di pangrattato,  
3 cucchiaini di aceto balsamico tradizionale di Modena,  
olio extravergine di oliva,  
sale fino

Lavare le foglie di aglio orsino e di menta e asciugarle su un canovaccio. Tritare finemente le erbe e trasferirle in una padella con qualche cucchiaino di olio extravergine di oliva e la pancetta e far soffriggere brevemente.

In una terrina a parte, sbattere le uova insieme al pangrattato, al Parmigiano reggiano e a un pizzico di sale. Versare sulle erbe e mescolare per amalgamare bene gli ingredienti. Quando la parte inferiore sarà rappresa e colorita, girare la frittata e completare la cottura.

Tagliare la frittata a quadretti e irrorare con l'aceto balsamico appena prima di servire.



**\*\*\*Allium ursinum**  
Conosciuto anche come "aglio selvatico", è una pianta bulbosa perenne del sottobosco. Le foglie hanno un odore più delicato dell'aglio coltivato, mentre i bulbi sono più vicini all'aglio comune.

Foto di Riccardo Lettieri

# HappyFood



All'agriturismo Poggio del castagno, in Alta Maremma, Carla Petrotta saluta l'arrivo della primavera conducendo i suoi ospiti lungo un erbe-tour. Nei weekend, li guida fra i sentieri di campagna alla ricerca di erbe spontanee, tarassaco, cicorietta, dente di leone, insegnando metodi di raccolta e conservazione, proprietà terapeutiche. Poi, a tavola, zuppetta all'ortica, orzotto con cicorie e cipollina selvatica, caramello all'alloro. Info: [poggiodelcastagno.net](http://poggiodelcastagno.net)



In Alto Adige l'esplosione della fioritura porta cose buone. Al ristorante del Blumenhotel ([blumenhotel.it](http://blumenhotel.it)), lo chef Stefan Lercher passa in pochi metri dal suo giardino alla cucina e impiatta un tonno al mango, papaia, petali di rose, lavanda e timo, poi un dessert al gelato di fiori di sambuco. Per aperitivo: essenza di rose con prosecco. Cocktail fioriti anche nel bar del nuovo Hotel ImperialArt di Merano ([imperialart.it](http://imperialart.it)): allo sciroppo di violette e o al gusto rosa.



All'ultimo piano del Palazzo delle Esposizioni di Roma, nel suo immenso open space di design, lo chef Antonello Colonna si è dedicato a un orto tutto suo, sulla terrazza-déhor. Erba pepe, rosmarino fiorito, mentuccia ammiccano sul tetto e «in primavera mi emoziono di fronte ai fiorellini viola acquerello della borragine», commenta lui. Maestro della cucina romana contemporanea, ora si concede la semplicità delle frittelle di borragine accompagnate da purea di fave fresche. E le ricette del Ristorante Open Colonna ([antonellocolonna.it](http://antonellocolonna.it)) sono anche nel libro che firma per Newton Compton Editori, *I segreti della cucina italiana* (19,90 euro).

# Orto

Ma anche frutta.  
Come tema per  
una vacanza, un  
libro, una cena

Profumata l'idea di Habana Club: in ogni confezione di Añejo 3 Anos in omaggio i semi per coltivare la propria menta e il pestello in legno per preparare un Mojito seguendo la ricetta originale della Bodeguita del Medio.



Il sorbetto è alla monarda, pianta officinale dai fiori di un rosso acceso. La crema è all'erba Luigia, con latte, panna, zucchero di canna, in un gelato dall'intenso profumo di limone. Sono fra le creazioni artigianali (e bio) de L'albero dei gelati, minicatena di gelaterie che inventa sempre nuovi gusti erbe&fiori. Gli indirizzi su [alberodeigelati.it](http://alberodeigelati.it); appuntamento (su carretto) al Mercato della terra di Milano il 16 aprile.

Foto di Getty - Photolibrary