



**SUSTAINABLE
FUTURE**

4 STAGIONI DI NATURA A TAVOLA
WWF ITALIA E ANTONIA KLUGMANN

LE ERBE ESTIVE A TAVOLA

Pomodoro dell'orto, brodo freddo di finocchio e liquirizia

“Volevo presentare un piatto che dal punto di vista tecnico non richiedesse attrezzature particolari. La ricetta del pomodoro, che al momento stiamo proponendo in carta, può essere riprodotta anche a casa. Utilizziamo il finocchietto selvatico e l'elicrisio che sono due erbe facilmente reperibili e diffuse in tutta Italia.” *Antonia Klugmann*

Per i pomodori:
pomodorini gialli

PROCEDIMENTO:

Sbollentare in acqua bollente i pomodorini per qualche minuto. Raffreddarli in acqua e ghiaccio. Pelarli e rimuovere i semi.

Per l'acqua di finocchio:

700 gr finocchina
1400 gr acqua
2 stecche di liquirizia (di origine europea)
6 gr di anice stellato (di origine europea)

PROCEDIMENTO:

Lasciare gli ingredienti in un sacchetto sottovuoto per 3 giorni a marinare. In alternativa alla tecnica sottovuoto lasciare gli ingredienti in un contenitore ermetico in frigorifero.

Per l'olio di liquirizia:

20 gr di elicrisio
4 stecche di liquirizia (di origine europea)
480 gr olio



**FOR NATURE
FOR US**

wwf.it/renatureitaly

WWF Italia

Sede Nazionale

Via Po, 25/c

00198 Roma

Tel: 06844971

Fax: 0684497352

Sito: www.wwf.it

e-mail: wwf@wwf.it

120 gr di acqua

PROCEDIMENTO:

Cuocere in una busta sottovuoto per 4 ore a 55° nel roner.

Nel caso non si volesse utilizzare la tecnica del sottovuoto per l'infusione, si può semplicemente lasciar marinare le erbe in un pentolino a fiamma costante bassa. Filtrare e lasciare raffreddare.

PER L'IMPIATTAMENTO:

Servire 6 pomodorini con un po' di olio alla liquirizia e acqua di finocchio e liquirizia a piacere.

Gnocchi freddi, curd di pesca e salvia

“Utilizziamo una preparazione classica come gli gnocchi di patate valorizzando un'erba molto comune come la salvia impiegata per aromatizzare l'olio e il burro. Vogliamo in particolare preservare il profumo dell'erba senza scurirla ed evitando di farla diventare amara. L'abbinamento dolce e salato è tipico del nord-est d'Italia ed in generale della Mitteleuropa”. *Antonia Klugmann*

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

Per il curd di pesca:

250gr di purea di pesca

50gr di zucchero

20gr di maizena

20gr di succo limone

10gr di acqua

n. 3 tuorli (da uova biologiche)

50gr di burro aromatizzato alla salvia (noisette) (da allevamenti biologici)

q.b. pepe nero

n.3 foglie di basilico a persona

PROCEDIMENTO:

Miscelare la maizena con lo zucchero, l'acqua e il succo di limone utilizzando una frusta. Mettere la purea di pesca sul fuoco. Quando è calda, aggiungere la miscela di maizena continuando a frustare fino al raggiungimento del bollore. Fuori dal fuoco aggiungere un tuorlo alla volta continuando a frustare ed il burro noisette aromatizzato alla salvia fino a quando il composto non sarà omogeneo.

Per il burro noisette alla salvia:

365gr burro noisette (da allevamenti biologici)

115gr salvia

PROCEDIMENTO:

Filtrare il burro noisette. Aggiungere la salvia in infusione in un sacchetto sottovuoto fino a quando il composto non sarà raffreddato. Nel caso non si volesse utilizzare la tecnica del sottovuoto per



**FOR NATURE
FOR US**

wwf.it/renatureitaly

WWF Italia

Sede Nazionale

Via Po, 25/c

00198 Roma

Tel: 06844971

Fax: 0684497352

Sito: www.wwf.it

e-mail: wwf@wwf.it

l'infusione, si può semplicemente lasciar marinare la salvia nel burro appena fatto e filtrato in un contenitore chiuso, fino a raffreddamento.

Per il burro alla salvia:

500gr burro (da allevamenti biologici)

115gr foglie di salvia

PROCEDIMENTO:

Mettere burro a cubetti e la salvia in una busta sottovuoto al 100%. Cucinare a 80° per circa 1h. Filtrare. Si può preparare il burro senza il sottovuoto: sciogliere dolcemente il burro in un pentolino sul fuoco. Spegnerlo ed aggiungere la salvia. Lasciare in infusione a temperatura ambiente o nel forno al minimo fino a quando il burro non sarà aromatizzato.

Per gnocchi di patate:

400gr patate vecchie

100gr farina

n. 1 tuorlo (da uova biologiche)

q.b. sale

PROCEDIMENTO:

Lavare le patate e cucinarle su una teglia in forno con il sale grosso alla base a 190° (secco) per 40 minuti circa.

Pelarle da caldo. Con lo schiacciapatate ridurle a purea. Aggiungere la farina e il sale e iniziare ad amalgamare l'impasto. Aggiungere i tuorli. Formare un impasto cercando di lavorarlo meno possibile. Con l'apposito attrezzo rigato o una forchetta preparare gli gnocchi.

PER L'IMPIATTAMENTO:

Cucinare gli gnocchi per pochi minuti in acqua in ebollizione. Scolare e mantecare in una ciotola gli gnocchi con il burro alla salvia facendoli raffreddare. Servire con una cucchiata di curd alla pesca, pepe e basilico.

Altre erbe spontanee che consiglia il WWF

Verbena odorosa: La verbena odorosa (*Aloysia citriodora*), detta anche erba cedrina o erba limoncina, è una pianta aromatica originaria del Sudamerica, ma ormai ampiamente diffusa anche da noi. Da non confondere con la *Verbena officinalis*, molto utilizzata nei preparati erboristici per infusi curativi. Le due piante appartengono alla stessa grande famiglia delle Verbenaceae, ma sono alquanto diverse, anche nell'aspetto: la verbena officinalis ha le foglie più piccole e fusti più scheletrici della odorosa. Il momento ottimale per cogliere la verbena è in estate, quando le foglie verdi sprigionano tutto il loro aroma. Le foglie e i fiori bianchi hanno un aroma di limone. Ottima negli infusi, nei dolci e tritata insieme a timo, basilico, menta ed erba cipollina per insaporire carne e insalate.



**FOR NATURE
FOR US**

wwf.it/renatureitaly

WWF Italia

Sede Nazionale

Via Po, 25/c

00198 Roma

Tel: 06844971

Fax: 0684497352

Sito: www.wwf.it

e-mail: wwf@wwf.it

Fiori di achillea: le varietà di achillea che crescono in Italia allo stato spontaneo sono *l'Achillea millefolium* e *l'Achillea barrelieri*, che differisce dalla millefolium per la colorazione grigiastra delle foglie e per l'infiorescenza composta da capolini solitari. È una pianta rustica e resistente che può essere anche facilmente coltivata a scopo ornamentale, perché tollera la siccità, il sole intenso e le rigide temperature invernali; si adatta anche a terreni acidi e calcarei. Il suo nome richiama subito all'eroe greco Achille: secondo varie leggende, sembra che Achille se ne servisse per curare le ferite dei suoi soldati e che ne fece uso per guarire le ferite del re Telefo, ferite che lui stesso aveva provocato durante la battaglia di Misia. Le proprietà curative dell'achillea come cicatrizzante e antisettico sono quindi ben note fin dall'antichità. Infatti questa pianta viene anche chiamata "erba dei tagli", "erba del soldato" e "stagnaferite". Meno noto ai giorni nostri è l'uso in cucina tanto delle sue infiorescenze che si possono raccogliere da maggio a settembre/ottobre per preparare biscotti e torte, quanto delle sue foglie utilizzabili ad esempio per arricchire frittate, minestre, verdure cotte e insalate. Le pecore, al contrario di molti di noi, conoscono bene la bontà di questa pianta e ne vanno ghiotte quando sono in giro a pascolare!



**FOR NATURE
FOR US**

wwf.it/renatureitaly

WWF Italia

Sede Nazionale

Via Po, 25/c

00198 Roma

Tel: 06844971

Fax: 0684497352

Sito: www.wwf.it

e-mail: wwf@wwf.it