



SUSTAINABLE FUTURE

4 STAGIONI DI NATURA A TAVOLA
WWF ITALIA E ANTONIA KLUGMANN

LE ERBE DI PRIMAVERA A TAVOLA

Spaghetti alla chitarra verdi all'aglio orsino borragine, lattuga e tè matcha

“La tecnica utilizzata per ottenere una pasta verde partendo dalla frullatura energica di un'erba aromatica cruda insieme alla parte umida dell'impasto, le uova, può essere applicata a moltissime erbe che danno il massimo senza essere sbollentate. Penso ad esempio al crescione, al silene o agli spinaci. In questo caso usiamo l'aglio orsino raccolto al massimo della sua stagionalità che riesce a mantenere intatti i propri profumi oltre al proprio colore e sapore.

La ricetta cerca di valorizzare quelle che sono le caratteristiche di alcune erbe stagionali che non hanno grandi necessità una volta piantate in giardino. Anche rispetto a quelli che sono i cambiamenti climatici attuali, queste erbe hanno pochissima esigenza idrica e non hanno quasi bisogno di essere protette in caso di freddi molto forti. Sicuramente non hanno necessità di essere fertilizzate e tendono a crescere in modo invasivo senza bisogno di risorse aggiunte dall'uomo.

La borragine, ad esempio, si auto semina in giardino con grande facilità mentre l'erba sale è una perenne molto resistente che può essere mangiata sia cruda che cotta. L'utilizzo, poi, di un'insalata come la lattuga, prima arrostita e poi centrifugata, ci consente di utilizzare un ingrediente facilmente reperibile quasi tutto l'anno e poco costoso, che in campo può essere coltivato agevolmente anche assieme ad altre piante. Se queste erbe sono coltivate sotto protezione in orto hanno una capacità incredibile di esprimere una nota salina che ricorda il mondo marino e che può essere accentuata con le tecniche di lavorazione che utilizziamo.

Ho proposto più volte l'associazione “erbacce” e mare. Questa associazione è stata di anno in anno sfidante ma al contempo molto interessante perché consente, con la tecnica, di dare alle erbe delle dimensioni inaspettate. Un'altra erba facilmente utilizzabile, in questo modo, è la bietolina perfettamente abbinabile a diverse varietà di molluschi. Tra questi possiamo scegliere tra quelli maggiormente reperibili ponendo attenzione alle tecniche di allevamento. Un buon esempio sono le cozze che possono essere allevate in modo sostenibile.” *Antonia Klugmann*



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

INGREDIENTI:

Per gli spaghetti alla chitarra all'aglio orsino ed erbe di campo:

500 gr di farina tipo 00,
120 gr di aglio ordino lavato,
200 gr di tuorli,

Borragine,

1 cespo di insalata trocadero,

1 cespo di insalata romana,

olio,

sale,

salicornia europea coltivata q.b.,

tè verde

PROCEDIMENTO:

Per gli spaghetti alla chitarra all'aglio orsino ed erbe di campo: Impastare tutti gli ingredienti e lasciar riposare l'impasto o sottovuoto o in una ciotola in frigorifero ben coperta con una pellicola. Tirare la pasta e tagliare gli spaghetti con il telaio.

Centrifugare la borragine e filtrare.

Per la glassa di insalata: lavare le insalate e tagliarle a pezzettoni grossi. Sfogliare e rosolare in padella di ferro con un filo d'olio e un pizzico di sale. Quando avranno rilasciato un po' della loro umidità e saranno leggermente cotte toglierle dal fuoco e centrifugarle. Centrifugare la salicornia e filtrare. Sbollentare i capolini dell'erba sale.

Per la borragine essiccata: aprire le foglie di borragine fresca su una carta da forno e condirle con abbondante sale, quando la foglia sarà marinata per un paio di minuti metterle in essiccatore a temperatura bassa fino a che non saranno croccanti. Cucinare la pasta in abbondante acqua, scolarla ancora al dente e terminare la cottura in padella per qualche minuto prima con la glassa di insalata e poi aggiungendo quelle di borragine e di salicornia fino ad ottenere un sapore marino. Aggiustare di sale. Usare la salicornia per diminuire la quantità di sale da aggiungere. Non mantecare con l'olio ma utilizzare la glassa tenuta grazie agli amidi in padella. Servire un nido di pasta condita con la sua glassa qualche foglia di erba sale, le foglie sbriciolate di borragine essiccata. Terminare il piatto con polvere di tè verde.

Crema brûlée alle erbe amare, gelato di ricotta affumicata, silene

“Coltivare e utilizzare alcune erbe amare può sembrare difficile e soprattutto non applicabile a casa. In realtà alcune erbe aromatiche, presenti spontaneamente nei nostri prati, sono facilmente coltivabili perché non hanno bisogno di quasi nulla e si auto seminano di anno in anno. L'uso di erbe caratterizzate



**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

da note balsamiche ed erbacee molto interessanti è tipico in Italia ed è già presente in alcune ricette tradizionali.

L'artemisia che attualmente "invade" il mio orto è un'"erbaccia" molto aggressiva e per questo motivo è facile da raccogliere anche in grande quantità. Quest'erba dà il suo meglio, come anche la menta selvatica, in infusione. Negli anni abbiamo fatto diverse prove con queste due erbe che lavoriamo molto spesso assieme per riuscire a costruire un gusto complesso che l'artemisia da sola esprimerebbe in maniera più limitata.

La tecnica dell'infusione della ricetta è una base che può essere utilizzata in modo diverso. In questo caso propongo un'infusione nella panna che può essere impiegata per preparare la creme brulee di cui forniamo la ricetta oppure una panna cotta. Sostituendo, invece, il latte alla panna si ottiene una base utilizzabile per preparare una besciamella o una salsa di formaggi 1 a 1. Il latte così aromatizzato può anche servire per cuocere il cavolfiore ottenendo una serie di profumi che altrimenti la verdura non avrebbe.

Il silene che centrifughiamo a crudo e utilizziamo per condire al tavolo la creme brulee è un ingrediente tipico di moltissime Regioni d'Italia con una nota erbacea interessantissima che dà il suo meglio da crudo. La centrifuga di silene può essere impiegata in modo molto semplice per condire un'insalata di lattuga oppure una pasta fredda o calda aggiungendola all'ultimo. Il silene può anche essere frullato con il burro per ottenere un burro verde con cui mantecare un risotto o una polenta o insaporire una zuppa." *Antonia Klugmann*

INGREDIENTI:

Per creme brûlée erbe:

27 n. tuorli,
2100 gr panna (da allevamenti biologici),
360 gr zucchero,
100 gr menta,
120 gr achillea,
80 gr **artemisia**

Per gelato alla ricotta:

300 gr panna (da allevamenti biologici),
200 gr ricotta affumicata (115 gr) (da allevamenti biologici),
250 gr latte (da allevamenti biologici),
1,5 n cucchiaini di miele sulla

Per l'infuso di silene:

500 gr **silene**,
0.2g xantana

PROCEDIMENTO:

Per il gelato: Mettere a scaldare in una pentola la panna e il latte. Una volta caldo, aggiungere la ricotta affumicata precedentemente grattugiata e portare a ebollizione. A bollore frullare il composto. Filtrare e abbattere.



**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

Per la creme brûlée: Scaldare la panna in una pentola. Aggiungere le erbe alla panna calda e portare a ebollizione. Nel frattempo, in una boule mescolare tuorli e zucchero senza fare troppa schiuma. Una volta che la panna ha raggiunto il bollore, aggiungerla al composto di tuorli e zucchero nella boule. Mescolare, coprire con la pellicola e lasciare in infusione fino a completo raffreddamento. Raffreddare e filtrare. Rimuovere le bolle al sottovuoto. Mettere in una teglia e cuocere a 100°gradi a forno statico per 130 minuti. Una volta fredda coppare e servire.

Per la salsa di silene: Passare il silene all'estrattore. Aggiungere un po' di gomma xantana e frullare. Rimuovere le bolle al sottovuoto.

A servizio: Servire la creme brûlée con un po' di gelato e qualche goccia di infuso di silene.

Altre erbe spontanee che consiglia il WWF

Papavero di campo: il papavero comune (*Papaver rhoeas*), è spesso detto anche "rosolaccio", cioè rosa dei campi, ma a seconda della località e della tradizione popolare, questa pianta viene chiamata con termini dialettali che variano di regione in regione e a volte di paese in paese. È una pianta erbacea annuale considerata infestante nei campi di cereali ma i cui teneri germogli, raccolti all'inizio della primavera, sono squisiti crudi o cotti, e i petali freschi possono essere usati per colorare sciroppi e bevande. I semi, neri o bianchi che si ricavano dalla pianta, sono una fonte di grassi e proteine, incluso il prezioso e benefico acido linoleico (ossia omega 6). Ogni specie si distingue dall'altra per colore, forma e dimensioni. In Italia sono spontanee 12 specie di papavero, alcune divenute molto rare o in forte declino per via del massiccio utilizzo di pericolosi diserbanti. Se in un campo di grano non si scorge il rosso scarlatto del papavero, quasi certamente quel campo è stato trattato con sostanze chimiche.

Elicriso: i fiori dell'*Helichrysum italicum* durante la primavera e d'estate colorano di giallo le coste rocciose della nostra penisola, per questo è chiamato anche elicriso marino. Per coglierlo però bisogna stare molto attenti a non danneggiare la fauna e la flora presenti negli ambienti costieri della macchia mediterranea, soprattutto nelle zone aride prospicienti il mare e, all'interno, nei luoghi rocciosi e pietrosi in suoli poco evoluti. Una caratteristica dell'elicriso, singolare tra i fiori, è quella di mantenere vivo il suo colore giallo oro anche da appassito e quando il fiore secca. Infatti, l'elicriso è conosciuto nella tradizione popolare come "perpetuino" o "immortale", tanto da essere spesso usato per creare ghirlande o composizioni di fiori secchi che siano di buon auspicio. Il profumo dei fiori ricorda la liquirizia, per questo in cucina viene utilizzato per aromatizzare brodi e bevande, ma si possono cucinare anche le foglie, che, oltre al sapore di liquirizia, hanno anche un leggero sentore di curry, e possono insaporire dando carattere a risotti, minestre, carni bianche, verdure e ripieni. L'elicriso non solo si trova selvatico, ma può essere anche coltivato in giardino.



**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