

Le [ricette in bianco](#) non mostrano il testo di ingredienti e preparazione perché pur facendo parte del nostro data base sono inserite in lavori specifici aventi finalità editoriali attualmente in corso, e quindi non ci sembra rispettoso riportarle in anticipo sul sito. Queste ricette saranno comunque presenti in questa sezione non appena possibile. Nel frattempo chiunque ne avesse bisogno per qualsiasi uso può contattarci e provvederemo, senza alcun aggravio se per iniziative non commerciali, a inviargliele via mail.

### **Malus sylvestris - Melo selvatico**

#### **Salsa di mele selvatiche**

##### **Mele candite**

Mele selvatiche e zucchero

*Sbucciare le mele e tagliarle a spicchi. Porle in un unico strato in una pentola antiaderente. Scaldare a parte una quantità di zucchero pari al peso delle mele ed aggiungere tre cucchiai d'acqua. Versare lo sciroppo sulle mele e far bollire per 5 minuti a fuoco molto basso. Fare riposare le mele coperte di sciroppo per un giorno. Mettere le mele ad una ad una in un altro contenitore. Addensare lo sciroppo sul fuoco. Versare nuovamente lo sciroppo sulle mele e far bollire per 5 minuti. Ripetere l'operazione ogni due giorni per altre tre volte, fin tanto che lo sciroppo non si sarà completamente ristretto. Disporre le mele sulla piastra del forno e farle asciugare bene. Conservare le mele a strati in un barattolo di vetro dopo averle passate nello zucchero.*

##### **Strudel di mele**

170 g di farina bianca, un albume d'uovo, 3-4 cucchiai d'acqua, due cucchiai d'olio extra vergine di oliva, una presa di sale; per il ripieno: 3-4 Kg di mele selvatiche, 150 g di zucchero, 50 g di mandorle, 50 g di pinoli, 50 g di noci, un pizzico di chiodi di garofano, un po' di cannella in polvere, 100 g di uvetta macerata nel rum, scorza grattugiata di arancia e limone, 100 g di pane grattugiato e rosolato in 30 g di burro

*Impastare la farina con il sale, l'albume di un uovo, acqua e olio. Lavorare l'impasto per una decina di minuti, finché diventa morbido. Avvolgere l'impasto con carta oleata e lasciarlo riposare per 15 minuti in un luogo caldo. Nel frattempo sbucciare e tagliare a dadini le mele ed aggiungere gli altri ingredienti del ripieno. Stendere la pasta in sfoglia sottilissima. Bagnare la sfoglia con abbondante burro spennellato. Farcire la sfoglia con il ripieno ed*



*arrotolarla su se stessa. Porre sulla piastra del forno e cuocere per tre quarti d'ora a 200°.*

**Malva sylvestris - Malva (possono anche essere usate allo stesso modo alcune altre specie, come ad esempio la Malva neglecta)**

#### **Biscottini alla malva**

##### **Brodo alla Malva**

Quattro manciate di malva, due manciate di polmonaria, una manciata di tarassaco, due litri di brodo di carne, una cipolla e basilico.

*Tagliare finemente le erbe. Fare bollire due litri di brodo di carne con cipolla e basilico tritati per 30 minuti. Regolare di sale. Aggiungere le erbe e fare bollire per qualche minuto. Servire il brodo accompagnandolo con crostini.*

##### **Brodo alle erbe**



### **Caramelle alla malva**

### **Crema di malva**

### **Crema di malva e carciofi**

### **Crema di verdura alla malva**

Una cipolla, una carota, una patata e foglie di malva

*Lessare una cipolla, una carota, una patata e foglie di malva in poca acqua.*

*Una volta cotta la verdura passarla al mixer ed aggiungere un filo di olio crudo ed abbondante parmigiano reggiano grattugiato.*

### **Crema di zucchine alle erbe**

### **Fettuccine alle erbe**

500 g di farina, 4 uova, due manciate di malva, due manciate di ortica, due manciate di polmonaria, sale

*Preparare una sfoglia di pasta fresca a cui unire le erbe scottate, strizzate e finemente tritate. Arrotolare la sfoglia e tagliare delle fettuccine della larghezza desiderata. Ottimo l'abbinamento con salsa al pomodoro.*

### **Fettuccine verdi alla malva**

Regolare le dosi in base ai commensali e al gusto personale. Cime di ortica q. b. per rendere verde la pasta (per questa: farina,

uova e un pizzico di sale), una manciata più o meno abbondante di tenere foglie di malva, una fetta di prosciutto crudo, burro q.b., olio extravergine di oliva, un pizzico di peperoncino in polvere, pepe e sale q. b.

*Cuocere rapidamente le ortiche, scolarle, strizzarle e tritarle finemente al mixer. Aggiungerle alla farina e alle uova e preparare una pasta di giusta consistenza da cui ricavare una sfoglia da ritagliare in forma di fettuccine. Sbollentare le foglie di malva, scolarle bene e tagliarle a listerelle. In una padella soffriggere in olio e burro il trito di cipolle, unendo poi il prosciutto crudo tagliato a piccoli cubetti. Aggiungere la malva, allungando se serve con poca acqua calda della bollitura, aggiustando di sale e di pepe e, se piace, aggiungendo anche un pizzico di peperoncino in polvere. Cuocere le fettuccine, scolarle e farle insaporire per bene in padella prima di servire.*

### **Fiori di malva fritti**

### **Frittata di malva e patate**

Patate, malva, uova

*Lessare due patate con qualche foglia di malva. Schiacciare le verdure con la forchetta e soffriggerle in olio caldo. Unire le uova sbattute in precedenza e procedere come per una normale frittata.*

### **Gnocchi alla malva e ortica**

Un chilo di patate, 300 g di foglie di malva e ortica, un uovo, tre etti di farina, un etto di prosciutto cotto, uno spicchio d'aglio, una confezione di panna da cucina, parmigiano, un dado, burro, sale, pepe, una manciata di fiori di malva

*Lessare le patate e farne una purea. Scottare in acqua salata le foglie di malva e ortica, scolarle, strizzarle e tritarle finemente. Unire alla purea di patate: le erbe, un uovo, la farina, sale e pepe. Preparare gli gnocchi. Sciogliere in un tegamino una noce di burro con l'aglio schiacciato, quindi aggiungere il prosciutto cotto tritato, un pizzico di dado e la panna da cucina. Cuocere gli gnocchi e condirli con il sugo. Decorare la portata con petali di fiori di malva e parmigiano a piccole scaglie.*

### **Insalata con fiori di malva**

## **Insalata di malva e buon Enrico**

## **Lattuga alla romana**

## **Minestra d'Egitto**

## **Minestra di malva 1**

## **Minestra di malva 2**

## **Minestra di malva e piantaggine**

## **Minestra di riso e malva**

3 etti di di fiori e foglie tenere di malva, 1 etto di punte di ortica, 1 etto di germogli di luppolo, 2 etti di riso per minestra, 1 porro, 2 patate, 1 litro e mezzo di brodo, olio, burro, parmigiano.

*Rosolare con una noce di burro e un cucchiaino d'olio un porro, le verdure tritate grossolanamente e un paio di patate a pezzetti. Versare nel soffritto un litro e mezzo di brodo di pollo. Cuocere a fuoco dolce per 20 minuti. Aggiungere il riso per minestre e portare a cottura. Prima di togliere dal fuoco unire una noce di burro, abbondante parmigiano grattugiato e, se piace, un tuorlo d'uovo.*

## **Risotto di malva e cicoria**

## **Spaghetti alle erbe**

400 g di spaghetti, 20 foglie di melissa, 10 foglie di malva, 10 foglie di altea, 4 foglie di mentuccia, 10 foglie di salvia, 2 cimette di ononide, 3 cimette di borragine, una manciata di foglie di basilico, olio extravergine di oliva, sale, noce moscata, formaggio

*Scottare la malva, l'altea e la borragine in acqua bollente salata. Scolarle ed unirle alle altre erbe selvatiche. Frullare il composto di erbe con l'olio e il formaggio grattugiato fino ad ottenere una salsa cremosa e omogenea. Se necessario, regolare di sale. Condire gli spaghetti lessati al dente con la salsa di erbe, un filo di olio crudo ed una spolverata di noce moscata.*

## **Tagliatelle alle erbe**



## **Tortini alla malva**

## **Zuppa di malva 1**

## **Zuppa di malva 2**

## **Zuppa delicata di malva**

500 g di foglie tenere di malva, 1 gambo di sedano, 2 carote, 1 cipolla, 2 zucchine, 2 patate

*Preparare un brodo vegetale con le verdure. Sbollentare a parte la malva in acqua non salata. Scolarla e strizzarla molto bene, quindi aggiungerla al brodo vegetale. Frullare il tutto fino ad ottenere una purea della giusta consistenza. Servire la zuppa ben calda con l'aggiunta di dadini di pane tostato.*

## **Zuppa rinfrescante di malva**

## **Matricaria chamomilla - Camomilla**

## **Bruschette e camomilla**

Fette di pane integrale, aglio, fiori di camomilla freschi, olio, sale e pepe

*Utilizzare preferibilmente delle fette di pane integrale leggermente rafferme. Sfregarle con uno spicchio d'aglio e cospargerle con i capolini gialli dei fiori di camomilla freschi. Distribuire su ogni fetta un pizzico di sale, uno di pepe macinato al momento e un filo d'olio extra vergine d'oliva. Tostare le bruschette per 10 minuti in forno a 200°. La ricetta è tipica di Cisterna d'Asti.*

## **Melilotus officinalis - Meliloto**

### **Frittata con meliloto**

Tre manciate di foglie di malva, una manciata di cime di meliloto, uova q. b., parmigiano grattugiato, sale, pepe, olio extravergine di oliva

*Lessare in acqua salata le tenere foglie di malva e meliloto, strizzarle, tritarle e aggiungerle alle uova, sbattute col parmigiano grattugiato, aggiustando di sale e di pepe. Versare il composto nell'olio caldo e cuocere come una normale frittata.*

## **Melissa officinalis - Melissa**

### **Ciambella di melissa**

400 g di farina. 250 g di zucchero, 3 uova, 100 g di burro, 1 bustina di lievito per dolci, due manciate abbondanti di foglie di melissa

*Sbattere le uova con lo zucchero. Aggiungere il burro fuso, la farina, il lievito e le foglie di melissa tritate finemente. Mescolare fino ad ottenere un impasto morbido. Versare il composto in una tortiera precedentemente imburrata e infarinata. Cuocere in forno a 180° per 30 minuti.*

### **Frittata all'erba cipollina e melissa**

Per 4 persone: 6 uova, un mazzetto di erba cipollina e uno di melissa, una cipolla media, 60 g di grana o parmigiano grattugiato, pangrattato q. b., burro, olio extravergine di oliva, pepe, sale

*In un tegame fare rosolare a fuoco dolce nell'olio la cipolla affettata a rondelline e la melissa. Sbattere a parte le uova con l'erba cipollina tritata, il formaggio grattugiato e il pangrattato e aggiustare di pepe e di sale. Versare il composto in padella sul soffritto di scalogno e melissa e cuocere da entrambi i lati come nelle consuete frittate. Decorare con foglie di melissa.*

### **Gelato alla melissa**

### **Insalata di funghi e melissa**

### **Pancotto sardo alla melissa**

400 g di pane raffermo, foglie di melissa (abbondare), 2 l di brodo vegetale, quattro

pomodori maturi o 400 g di polpa di , 40 g di buon formaggio grattugiato, olio extra vergine di oliva, basilico, sale.

*Versare sul pane raffermo il brodo caldo e lasciare riposare per un'ora. Utilizzando una frusta ottenere un composto omogeneo, aggiungervi la melissa tritata, la polpa di pomodoro, aggiustare di sale e cuocere per un quarto d'ora. Togliere il pancotto dal fuoco e condire con il formaggio, l'olio e il basilico. Servire tiepido.*

### **Pasticcio di fave e melissa**

### **Ricotta con fragole e melissa**

### **Sorbetto alla melissa**



### **Torta alla melissa**

### **Zuppa toscana alla melissa**

## **Mentha species. - Menta**

### **Acquacotta di Viterbo**

### **Anguille alla menta con patate**

### **Arrosto alla menta**



### **Burro aromatizzato alla menta**

### **Crema inglese alla menta**

Mezzo litro di latte, 100 g di zucchero, 4 rossi d'uovo, 10 g di maizena, un pugno di menta

*Bollire il latte con la menta, lasciarlo intiepidire e filtrarlo. Sbattere i tuorli con lo zucchero e, amalgamando, aggiungere la maizena e il latte. Rimettere sul fuoco e continuare a mescolare (la crema non deve bollire). Appena il composto vela il cucchiaino togliere dal fuoco. E' ottima per accompagnare i dolci secchi.*

### **Crocchette alla menta**

### **Frittata alle mentucce**

### **Frittelle alla menta**

Una manciata di foglie di menta, 150 g di pane raffermo senza crosta, 4 uova, 50 g di formaggio grana grattugiato, olio extravergine di oliva, farina.

*Ammollare il pane raffermo in acqua tiepida, eliminando l'acqua in eccesso e metterlo in una terrina. Sbattere le uova ed aggiungere poco alla volta il formaggio grattugiato, il pane, le foglie di menta sottilmente tritate e fare riposare per una mezzora. Versare a cucchiaiate nell'olio bollente in una padella capiente e aiutati con il cucchiaino dargli forma friggendole da ambo i lati. Sgocciolarle su un foglio di carta assorbente e servirle calde, cosparse (se piace) di grana grattugiato.*

### **Fritto di foglie di menta**

### **Gamberi alla menta**

### **Insalata di pomodori e menta**

### **Macedonia con menta e fragole**

### **Melanzane alla menta**

### **Pastasciutta con guancia alla menta**

### **Pasticcini alla menta**

350 g di farina, 200 g di zucchero di canna, due manciate di menta, 3 uova, 2 arance, 4 cucchiaini di burro, 1 bicchiere di latte, 1 bustina di lievito, sale

*Privare la scorza delle arance della parte bianca e sbollentarle. Scolare e distendere le scorze su un piano e cospargerle di zucchero. Lasciare riposare per una quindicina di minuti. Tritare finemente la menta e le scorze. Preparare un impasto con la farina, le uova, il burro, il latte, il lievito, lo zucchero rimasto e un pizzico di sale. Aggiungere all'impasto il trito di menta e scorze. Disporre il composto negli appositi stampini per pasticcini. Infornare a 200° per 10-15 minuti.*

### **Pasticcini alla menta e liquirizia**

125 g di farina, 75 g di zucchero, una manciata di menta, una manciata di liquirizia in tranci, mezza pera, 1 uovo, 4 cucchiaini di burro, 1 bicchiere di latte, lievito, sale

*Sciogliere a bagnomaria la liquirizia nel latte. Tagliare la pera a dadini e mescolarla alla menta finemente tritata. Amalgamare la farina con l'uovo, lo zucchero, il burro, il lievito e un pizzico di sale. Aggiungere all'impasto il composto di pera e menta ed il latte aromatizzato alla liquirizia. Distribuire il composto ottenuto negli stampini per pasticcini e infornare a temperatura media per 15 minuti.*

### **Polpettine di patate alla menta**

### **Salsa alla menta 1**

Una manciata di menta, aceto bianco, zucchero, sale.

*Frullare una manciata di menta fresca, quattro cucchiaini di aceto bianco, un cucchiaino di zucchero e un pizzico di sale fino ad ottenere una salsa della giusta consistenza. Se necessario diluire con un goccio d'acqua. La salsa è ottima per accompagnare le carni ed in particolare quelle ovine.*

### **Salsa alla menta 2**

200 g di ricotta di capra, 50 g di prezzemolo, 30 g di foglie di menta, 20 g di orzo mondato, 1 bicchiere di olio extravergine di oliva, sale, un pizzico di peperoncino

*Frullare la ricotta, il prezzemolo, la menta e l'orzo avendo cura di incorporare l'olio a filo molto lentamente. Aggiustare di sale ed aggiungere un pizzico di peperoncino. La salsa è particolarmente indicata per condire la pasta e le verdure*

### **Salsa alla menta 3**

### **Salsa di aglio e menta**

### **Salsa di mela alla menta**

### **Salsa di menta all'inglese**

### **Salsa di ricotta alla menta**

### **Salsa piccante alla menta**

### **Sorbetto alla menta**

### **Spaghetti alla menta 1**

### **Spaghetti alla menta 2**

### **Spaghetti con menta e basilico**

### **Spiedini dietetici**

1 melone, 1 cetriolo, foglie di menta, yogurt

*Con un cucchiaino scavare delle palline dalla polpa del melone. Tagliare il cetriolo a rondelle.*

*Lavare e asciugare una manciata di foglie di menta. Predisporre gli spiedini alternando melone, cetriolo e foglie di menta. Servire gli spiedini accompagnati dallo yogurt. E' possibile sostituire il melone con pezzetti di pera o di ananas e il cetriolo con zucchine tenere.*

### **Zuppa alla menta**

### **Zuppa di fave alla menta**

## **Mespilus germanica - Nespole**

### **Dessert alle nespole**

### **Dolce di nespole al cucchiaio**

### **Gelatina di nespole**

Nespole non completamente mature (leggermente ammezzite), 1 kg g di zucchero per un kg di purea, il succo di un limone ogni mezzo chilo di purea, buccia di limone

*Come per la marmellata, privare le nespole della corona e di eventuale picciolo e in un tegame, ricoprendo con poca acqua, operare una prima cottura per un quarto d'ora o comunque fino a che le nespole diventano morbide. Passarle al setaccio e ricavarne una purea che dopo essere stata pesata va rimessa sul fuoco con il succo di limone, la buccia e lo zucchero nelle proporzioni indicate, per proseguire la cottura fino che non avrà*





*raggiunto una consistenza gelatinosa. Invasare come d'uso in piccoli vasetti e sterilizzare prima di conservare.*

### **Gelatine di nespole**

Nespole q. b., zucchero q. b., la buccia di un limone non trattato

*Cuocere in una casseruola le nespole in poca acqua, aggiungendo la buccia grattugiata di un limone non trattato. Passare al setaccio e ricavare la polpa. Rimetterla nella casseruola e aggiungere zucchero in quantità eguale alla polpa di nespole ricavata. Cuocere fino a ridurre all'addensamento voluto. Con il composto raffreddato riempire piccoli contenitori foderati di carta oleata e cospargere di zucchero. Servire a piacere.*

### **Marmellata di nespole 1**

### **Marmellata di nespole 2**

### **Morus alba - Gelso bianco**

#### **Salsa di more di gelso**

500 g di gelsi, 1 bicchiere di aceto rosso, 1 bicchiere di vino rosso corposo.

*Bollire a fuoco lento i gelsi con l'aceto ed il vino rosso. Mescolare frequentemente con un cucchiaino di legno per evitare che la salsa si attacchi al fondo del tegame. La salsa è pronta quando è ben densa. Se piace è possibile aggiungere panna da cucina.*

### **Morus nigra – Gelso nero**

#### **Gelatina di more di gelso**

Gelsi, zucchero, limoni

*Cuocere i gelsi coperti di acqua fino a quando si saranno disfatti. Colare in un telo e strizzare bene tutto il succo. Pesare il succo ottenuto e aggiungere per ogni mezzo chilo di succo 350 g di zucchero, 1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata e il succo di mezzo limone. Cuocere a fuoco medio finché la gelatina si sarà addensata. Invasare bollente.*

### **Myrtus communis - Mirto**

#### **Gallina al mirto**

#### **Porceddu al mirto**

#### **Spalla d'agnello al Mirto**

