



La spirale delle aromatiche



GUIDE SEE





SPORTELLO
ECO EQUO



Comune di Firenze
Sportello EcoEquo
via dell'Agnolo, 1/c - d - Firenze
tel. 055 587706
email: sportelloecoequo@comune.fi.it



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
FIRENZE

**MUSEO DI
STORIA
NATURALE**



La spirale delle aromatiche

Sommario

La struttura a spirale.....	9
Istruzioni per la costruzione.....	10
Piantumazione.....	14
Le aromatiche dell'Orto Botanico di Firenze.....	17
Timo, pepolino, serpillio.....	18
Santoreggia.....	20
Rosmarino, ramerino.....	22
Salvia.....	24
Ruta.....	26
Melissa, erba limona, erba della malinconia.....	28
Menta.....	30
Nepitella, mentuccia.....	32
Ginepro.....	34
Finocchio.....	36
Camomilla.....	38
Assenzio.....	40
Alloro, Lauro.....	42
Ricette con le erbe.....	45



Orto volante è un progetto ideato da un gruppo di persone che, su impulso dello Sportello EcoEquo, collaborano per studiare e coordinare proposte e iniziative rivolte a promuovere la diffusione di orti e di giardini urbani.

Il gruppo si avvale dei contributi di esperti e tecnici volontari accomunati dalla passione per gli orti e i giardini urbani che promuovono e coordinano proposte e progetti per lo sviluppo del verde urbano attraverso la condivisione di spazi, esperienze, strumenti e competenze.

La struttura a spirale

Le aromatiche possono essere utilizzate sia per aromatizzare le preparazioni di alimenti e bevande sia per la produzione artigianale e industriale di medicinali e profumi; si tratta di un grande ed eterogeneo gruppo di specie annuali, biennali o perenni, appartenenti a diverse famiglie botaniche.



La spirale delle aromatiche è un semplice manufatto che riproduce in miniatura i principi etici e progettuali della permacoltura realizzando in poco spazio un ambiente favorevole alla crescita di una grande varietà di piante pregiate.¹

La sua struttura a tre dimensioni consente infatti di creare un piccolo ecosistema in cui possono convivere piante che hanno bisogno di differenti condizioni ambientali: pieno sole, mezz'ombra, terreno più o meno umido ecc.

¹ La permacoltura è un modo di progettare, organizzare e gestire paesaggi e ambienti umani preservando la capacità di autoregolazione e gli equilibri degli ecosistemi naturali.

Per una presentazione sintetica dei principi della permacoltura si rimanda alla lettura di: *Essenza della permacoltura* di David Holmgren, disponibile in versione italiana all'indirizzo http://holmgren.com.au/downloads/Essence_of_Pc_IT.pdf

Istruzioni per la costruzione

La maggior parte delle erbe aromatiche ha bisogno di calore e luce, dunque il luogo ideale per la collocazione di una spirale deve trovarsi in una posizione esposta a sud e ben soleggiata.

Le dimensioni ideali della struttura possono variare da 2 m a 3,5 m di diametro e da 0,80 a 1,20 m di altezza al centro, a seconda dello spazio disponibile.

Per la costruzione si consiglia l'impiego di pietre murate a secco o con argilla, oppure altri materiali di recupero come mattoni, coppi o assi di legno di dimensioni decrescenti, piantate nel terreno.

Anche per il riempimento, e allo scopo di assicurare un buon drenaggio all'interno della spirale, è preferibile utilizzare una miscela di materiali inerti (ciottoli, ghiaia, frantumi di mattoni o altri materiali di recupero) mescolati a sabbia e terriccio.

Materiali

per una spirale di circa 2,50 m di diametro

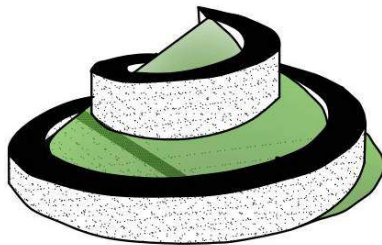
- circa 2 m₃ di pietre, mattoni o altri materiali resistenti al gelo
- circa 1 m₃ di calcinacci
- terreno o zolle provenienti dallo scavo
- un poco di compost
- un telo o un piccolo contenitore impermeabile per il bacino d'acqua
- ghiaia, pietrisco o cippato di legno per il vialetto intorno alla spirale
- piante aromatiche

Attrezzatura

- una vanga
- una pala
- una carriola
- un bastone
- uno spago
- un metro

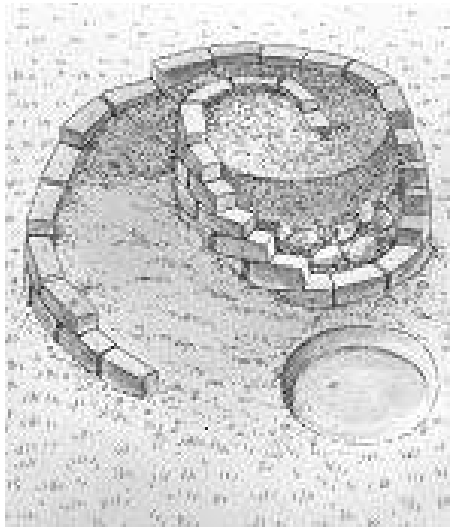
Procedimento

Dopo aver deciso in quale punto del terreno far sorgere la spirale, piantare un palo nel centro dell'area e con l'aiuto di uno spago tracciare la base della forma a chiocciola disegnando un cerchio di 2 - 3 metri di diametro. Quindi asportare lo strato più superficiale di terreno dalla zona delimitata (circa 5 cm di profondità).

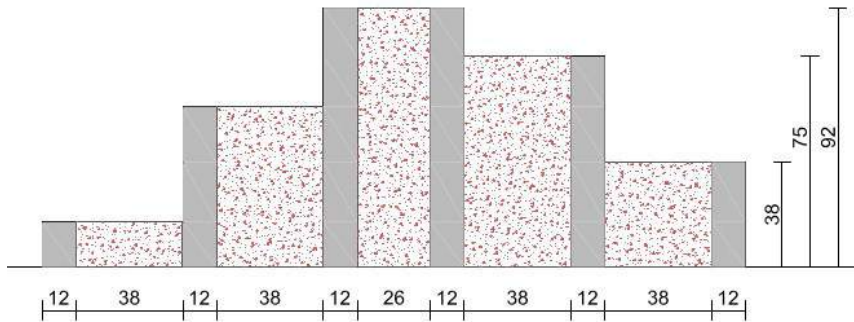


Se si desidera creare una zona umida, eseguire uno scavo più profondo ai piedi della spirale e sistemarci un telo o un piccolo contenitore impermeabile.

Tenere da parte le zolle di erba e il terreno dello scavo. Procedere posizionando le pietre più grandi lungo il perimetro della spirale, dall'interno verso l'esterno e lasciando uno spazio di circa 30-60 cm tra un muretto e l'altro.



Man mano che si procede con la costruzione del muretto, riempire il centro della spirale con una miscela di materiali inerti (calcinacci, ghiaia, sabbia...) e terriccio.



Innalzare progressivamente la fila di pietre fino a raggiungere un'altezza di circa 0,80-1,20 m facendo attenzione a posare gli strati superiori di pietre con una leggera inclinazione verso l'interno.

Rimuovere lo strato superficiale erboso esterno alla spirale e ricoprire la superficie di terreno con pietrisco, calcinacci, cippato o altri materiali. Collocare il telo o il contenitore impermeabile nello scavo ricavato per la creazione di un piccolo bacino d'acqua.

Colmare la spirale:

- nella zona superiore più calda, con una miscela di terriccio e sabbia;
- nella zona centrale, con la terra ricavata dallo scavo dopo aver posizionato sul fondo le zolle d'erba precedentemente messe da parte (la parte con l'erba rivolta verso il basso);
- nella zona umida in basso con terriccio mescolato a compost maturo.

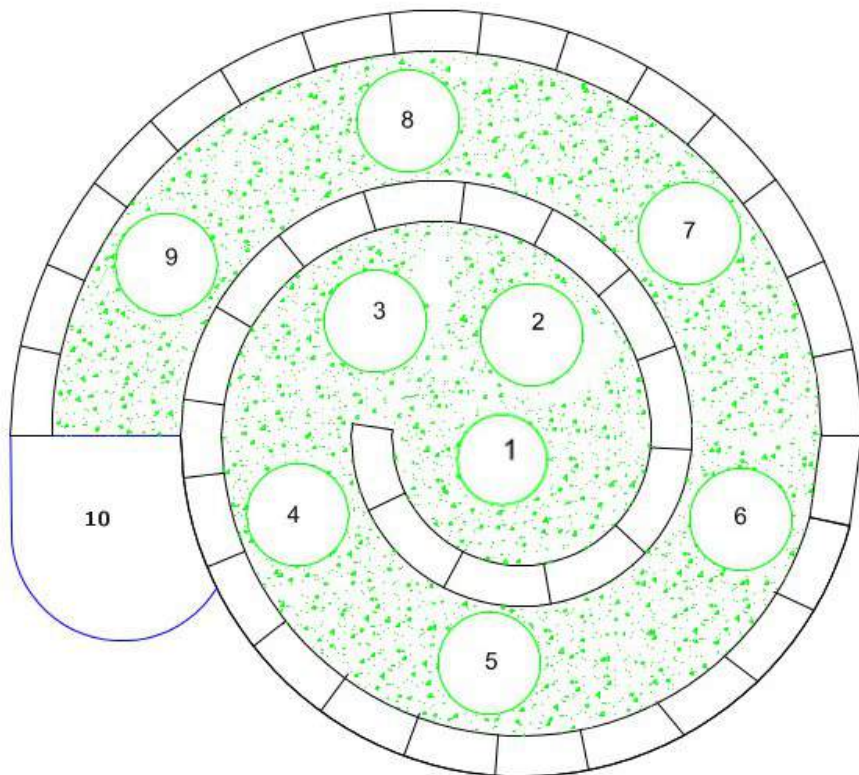
Piantumazione

Procedere con la piantumazione delle piante che dovranno essere distribuite tenendo presenti le caratteristiche di ciascuna specie e dei diversi ambienti creati nella spirale:

- *zona superiore*: origano, lavanda, issopo, maggiorana, rosmarino, santoreggia, timo, mentuccia, salvia uliginosa, camomilla romana;
- *zona centrale*: rucola, borragine, nasturzio, dragoncello, cumino dei prati, cipolla, aglio cinese, coriandolo;
- *zona bassa*: prezzemolo, aneto, timo, melissa citronella, elicriso italiano;
- *bacino d'acqua*: olmaria, crescione, veronica.

A titolo indicativo riportiamo un esempio di disposizione, realizzato con una selezione di piante, alcune delle quali sono illustrate nelle pagine che seguono per gentile concessione dell'Orto Botanico di Firenze.

Esempio di disposizione delle piante



Un suggerimento: alcune varietà crescono velocemente in altezza o si espandono in larghezza (basilico, levistico, menta, borragine, rafano, consolida, ecc.), per evitare che invadano la spirale, soffocando le altre, è preferibile sistemarle in un vaso di coccio interrato oppure dedicare loro un'aiuola a parte.

zona superiore

1	Rosmarino	Camomilla romana	Santoreggia
2	Lavanda	Salvia	Timo
3	Issopo	Salvia uliginosa	Mentuccia o Nepitella

zona centrale

4	Rucola	Cumino dei prati	Cipolla egiziana
5	Nasturzio	Calendula	Aglione cinese
6	Dragoncello	Cipolla d'inverno	

zona bassa

7	Melissa	Aglione cinese	Timo
8	Prezzemolo	Aglione	Erba cipollina
9	Elicriso italiano	Aneto	

bacino d'acqua

10	Olmara	Veronica	Crescione d'acqua
----	--------	----------	-------------------

Le aromatiche dell'Orto Botanico di Firenze

L'Orto Botanico è nato come Giardino dei Semplici (piante medicinali) nel 1545 ed è il terzo Orto botanico più antico al mondo dopo quelli di Pisa e Padova. Il Giardino dei Semplici, secondo la definizione del *Botanic Garden Conservation International* (Organismo che annovera gli orti botanici di tutto il mondo), è "un'istituzione che possiede documentate collezioni di piante viventi per le finalità di ricerca scientifica, conservazione, esposizione ed educazione".

Nel 2004 l'Orto è stato nominato CESFL (Centro per la conservazione *ex situ* della flora) dalla Regione Toscana e svolge tale attività in collaborazione con gli Orti di Pisa e Siena.

Con visite guidate, laboratori e attività culturali l'Orto si apre alla cittadinanza e alle scuole per diffondere la cultura botanica.

L'Orto si sviluppa su circa 2 ettari di superficie esterna e possiede un complesso di grandi serre e serrette; numerose le collezioni: medicinali, alimentari, palme, agrumi, acquatiche, felci, ecc. Le aromatiche sono dislocate nei settori delle medicinali e delle alimentari.

ORTO BOTANICO, sezione del Museo di Storia Naturale dell'Università di Firenze - via Micheli, 3 - Firenze

Informazioni per orari di apertura e iniziative <http://www.msn.unifi.it/>

Timo, pepolino, serpillio

Thymus vulgaris L.

Lamiaceae

Piccolo sempreverde con foglie sessili, fortemente aromatiche, a portamento strisciante. I fiori rosa o bianchi (maggio - ottobre) sono riuniti in infiorescenze.

Pianta diffusa nella regione Mediterranea occidentale.

Va coltivato in pieno sole, in terreni sassosi o moderatamente ricchi in sostanze organiche. Non necessita di concimazioni o annaffiature.

Si propaga per divisione del cespo in autunno o primavera o per seme in primavera.

Come spezia si usano le sommità fiorite e i rametti per insaporire carni, verdure, minestrone, per condire la pasta e per aromatizzare olio e aceto, per fare le marinade.

E' mellifera (si può avere anche il miele monoflora) e medicinale grazie alla presenza di oli essenziali ad azione antisettica.

Esistono numerose varietà coltivate che differiscono per portamento (più o meno strisciante e tappezzante) e per il profumo delle foglie (ad es. di limone) e che sono usate per giardini rocciosi.



Thymus vulgaris L.

Santoreggia
Satureja montana L.
Lamiaceae

Sempreverde aromatico, alto fino a 50 cm, con fusti a sezione quadrangolare e foglie ghiandolose.

E' diffusa nelle zone collinari e montane europee e nell'area mediterranea.

Vive in prati aridi e in posizioni soleggiate, preferisce un terreno ben drenato e leggero.

Si semina in primavera e si può moltiplicare per divisione in primavera o per talea in maggio. E' una pianta rustica.

In cucina si usa come il timo, per insaporire carni e pesci, minestre di verdura, grigliate e marinate.

E' usata anche come medicinale per le proprietà antisettiche, carminative, espettoranti, stimolanti.



Satureja montana L.

Rosmarino, ramerino
Rosmarinus officinalis L.
Lamiaceae

Arbusto sempreverde, aromatico, con rami prostrati o eretti; foglie opposte, lineari, sessili; fiori (aprile-agosto) azzurri rosei.

Pianta a distribuzione mediterranea.

Si propaga per seme in agosto, per talea erbacea o semilegnosa in estate. Sopporta temperature inferiori allo zero, ma non tollera ristagni d'acqua, né eccessiva umidità invernale. Predilige terreni argilloso-sabbiosi, calcarei, in posizioni asciutte e calde. Non vuole concimazioni.

Come condimento si usano rametti o foglie nella preparazione di arrostiti, pesci, marinate; nel castagnaccio, nelle minestre di legumi, nel pan di ramerino.

E' mellifera e attrattiva per la fauna. Ha virtù medicinali e per uso esterno si usava come cicatrizzante e antireumatico.

Esistono molte varietà coltivate, utilizzate anche come piante ornamentali per roccaglie, siepi libere, bordure, data la sua rusticità e ricchezza di fogliame e fiori.



Rosmarinus officinalis L.

Salvia
Salvia officinalis L.
Lamiaceae

Sempreverde perenne, con fusto pubescente e foglie grigio verdi. I fiori (maggio - luglio) sono riuniti in verticillastri terminali e hanno corolla bilabiata, blu azzurra.

Specie Mediterranea, è difficile la coltivazione in vaso e nei terrazzi.

Si riproduce per seme all'inizio della primavera o per talea in inverno in letto caldo.

Preferisce substrati rocciosi e calcarei, terreni leggeri in pieno sole. Sensibile al freddo al di sotto dei -10° C e a prolungati periodi di siccità.

Come spezia si usa per insaporire carne, verdure, pesce, per cuocere i fagioli, per insaporire le schiacciate; si usano le foglie fritte con la pastella e riempite con un'acciuga.

Era usata come medicinale, come antisettico, stimolante generale e antisudorifero.

Esistono numerose varietà che si differenziano per il colore dei fiori e la forma e grandezza delle foglie; si usa come ornamentale per roccaglie. E' mellifera.



Salvia officinalis L.

Ruta

Ruta graveolens L. e *Ruta chalepensis* L.

Rutaceae

Specie simili: la prima ha petali interi, la seconda sfrangiati. Si usa soprattutto la prima che è una perenne sempreverde alta fino a 1 metro, con foglie fortemente aromatiche (per molti risulta fastidiosa), composte e glauche; i fiori, (giugno-settembre) sono riuniti in infiorescenze terminali.

E' spontanea della regione Europea sud orientale e spesso è naturalizzata.

Preferisce substrati sassosi, aridi, ma cresce su diversi tipi di suolo.

Può stare in pieno sole o alla mezz'ombra.

Si riproduce per seme appena maturo o si moltiplica per talea in tarda estate.

Come spezia si usano le sommità fiorite o giovani getti per aromatizzare la grappa.

Attenzione: sostanze tossiche contenute soprattutto nelle foglie e nel fusto, possono provocare fotosensibilizzazione e diarrea.



Ruta chalepensis L.

Melissa, erba limona, erba della malinconia

Melissa officinalis L.

Lamiaceae

Erba perenne, profumata di limone, con fusti eretti, foglie ovali e piccoli fiori (giugno-agosto) giallo biancastri.

Diffusa nella regione mediterranea, vive lungo le siepi, nei luoghi a mezz'ombra, nei pressi di ruderi.

Si semina a maggio, oppure si dividono i cespi in primavera; è una pianta rustica praticamente indifferente al substrato.

Si usa come aroma non solo nelle tisane, ma anche nell'insalata o nelle pietanze a base di verdura.

Gradevole la tisana fatta con le foglie che conferiscono un profumo e sapore di cedro e limone. Era usata come pianta ansiolitica.

La melissa è componente di antiche ricette come l'Acqua di Melissa dell'Officina Profumo farmaceutica di Santa Maria Novella e di liquori come la Chartreuse.



Melissa officinalis L.

Menta

Mentha spicata L.

Lamiaceae

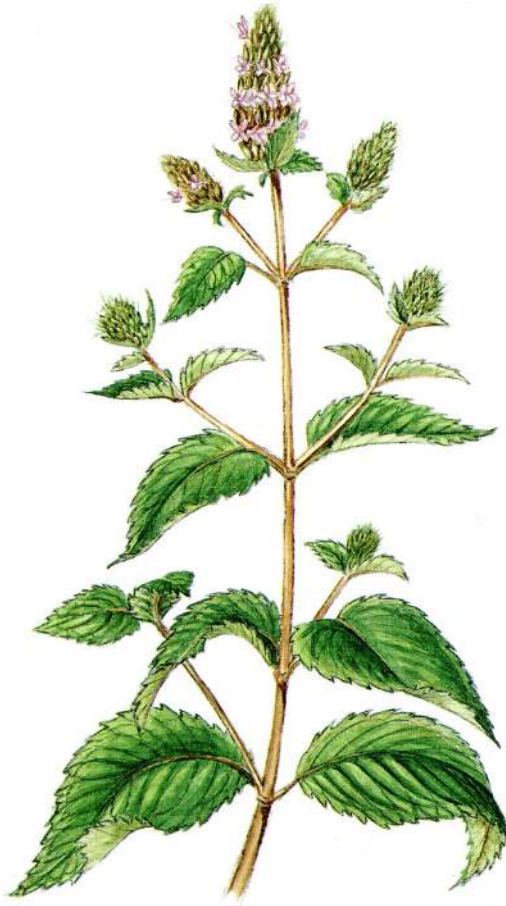
Perenne molto profumata con fusti eretti e foglie lanceolate. Fiori a giugno-ottobre in lunghe spighe (da qui il nome della specie).

Originaria dell'Europa centrale, è spesso naturalizzata altrove, lungo le strade, in zone soleggiate.

Si riproduce prelevando pezzi di radice mettendoli a dimora in autunno o in primavera in pieno sole, con terriccio ricco; si può fare anche la talea di fusto che radica facilmente ai nodi, in primavera e autunno. Si riproduce anche per seme. Grazie alla sua capacità stolonifera, alla rusticità e alla velocità di sviluppo, risulta infestante se coltivata in piena terra.

Come spezia si usano le foglie e le sommità fiorite per infusi tonici, per marinate di verdure, per aromatizzare gelati e dolci.

Di mente esistono numerose specie spontanee e varietà coltivate.



Mentha spicata L.

Nepitella, mentuccia
Clinopodium nepeta (L.) Kuntze
Lamiaceae

Perenne profumata con fusto legnoso alla base, quadrangolare e peloso; foglie opposte rotondeggianti e leggermente seghettate, fiori (maggio-ottobre) piccoli, rosa chiaro in infiorescenze.

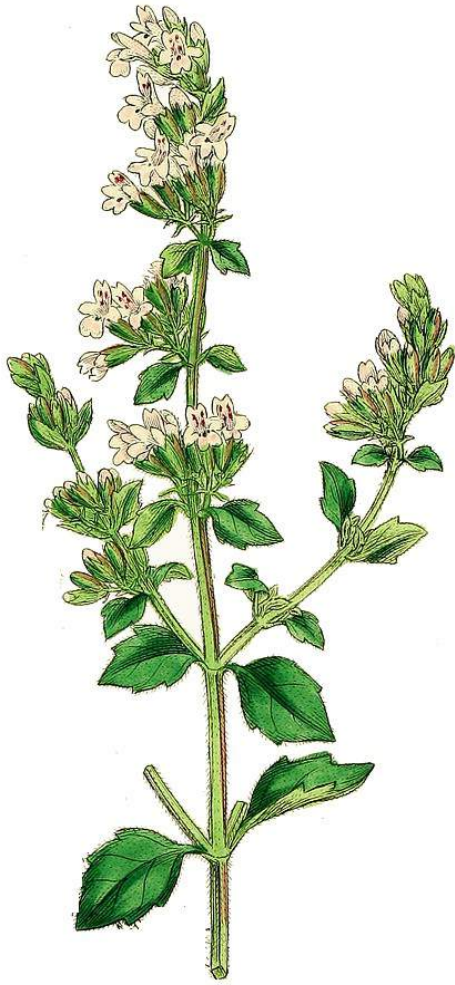
Di origine mediterranea europea, vive su suoli sassosi, prati aridi, esposti al sole, lungo le strade, nei muri.

Si moltiplica dividendo i cespi in primavera o in autunno o prelevando in primavera i fusti che radicano facilmente alla base.

Il terreno deve essere ben drenato.

E' una pianta rustica che tollera anche le basse temperature e la siccità.

Si usa per cucinare i funghi, le zucchine e altre verdure, per aromatizzare le insalate e se ne fa un infuso digestivo.



Clinopodium nepeta (L.) Kuntze

Ginepro

Juniperus communis L.

Cupressaceae

Arbusto sempreverde a portamento eretto, fastigiato o piangente. Le foglie sono aghiformi e pungenti; la pianta è dioica, ha cioè gli organi riproduttivi maschili e femminili su piante diverse. Quelle che comunemente si chiamano bacche di ginepro in realtà sono gli organi riproduttivi femminili (*galbuli carnosì*), maturano dopo 2 -3 anni dalla fecondazione, di colore verdastro al primo anno e blu neri a piena maturazione.

E' diffuso nell'emisfero settentrionale e vive in posizioni soleggiate e mediamente aride ed è indifferente al substrato; tollera calcare superficiale, terreno acido, argilloso, siccità.

Ha crescita lenta ed è molto longevo e rustico.

Si propaga per seme.

I galbuli sono utilizzati in liquoreria (Gin, Schiedam) e come condimento (preparazione dei crauti, per marinate e per aromatizzare gli arrostiti di carne e pesce).

E' attrattivo per la fauna, medicinale con proprietà toniche, stomachiche, diuretiche, sudorifere, depurative.

Esistono diverse cultivar per uso ornamentale, per siepi e per consolidamento dei suoli.



Juniperus communis L.

Finocchio

Foeniculum vulgare Mill.

Lamiaceae

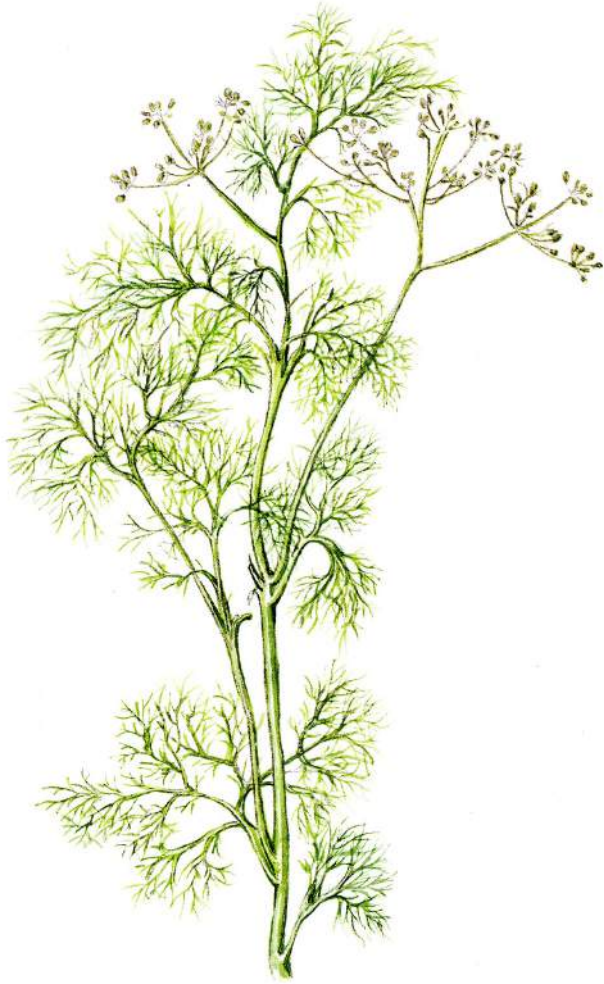
Biennale o perenne con foglie e frutti aromatici, che arriva fino a 1,5-2 m di altezza. Foglie divise in lacinie, fiori gialli riuniti in ombrelle (giugno-ottobre).

Originaria dell'area mediterranea e del Sud Europa, vive in suoli aridi e soleggiati.

Si semina ad aprile o in autunno direttamente in terra. In primavera si può moltiplicare per divisione di cespi.

Come spezia si usano i semi per cucinare le carni e le castagne, le foglie per insaporire le insalate e per fare la pasta con le sarde. Con i frutti si fanno tisane carminative.

Da questa specie selvatica deriva il finocchio coltivato.



Foeniculum vulgare Mill.

Camomilla

Matricaria chamomilla L.

Asteraceae

Annuale profumata con fusti alti fino a 50 cm, ramosi. Foglie profondamente divise. Fiori (maggio agosto) in capolini con ricettacolo conico e cavo formato da fiori tubulosi gialli all'interno e ligulati bianchi all'esterno.

Di probabile origine asiatica si è spontaneizzata in molte zone. E' infestante delle colture dei cereali, si trova nei campi non più coltivati, lungo le strade, presso orti, case, ruderi.

Si riproduce per seme in piena terra direttamente in primavera: ama posizioni soleggiate, aperte.

Con i capolini se ne fa un infuso calmante e digestivo. Si usa per aromatizzare liquori e vini e per insaporire, con poche foglie, le insalate.



Matricaria chamomilla L.

Assenzio
Artemisia absinthium L.
Asteraceae

Perenne rizomatosa con fusto ramificato alto fino a 1 m, foglie alterne argentate, composte, profumate e di sapore amaro. I fiori (agosto-settembre) sono riuniti in piccoli capolini.

Di origine europeo asiatica, la pianta vive in posizioni soleggiate.

Si riproduce seminando in piena terra in primavera, ma la germinazione è abbastanza lenta, oppure si moltiplica per talea in estate, per divisione dei cespi in primavera o in autunno.

Si coltiva in terreni con sostanza organica.

Si usa per aromatizzare liquori e vino ai quali conferisce un sapore gradevolmente amaro e proprietà digestive.

Attenzione: usare in piccole quantità!



Artemisia absinthium L.

Alloro, Lauro
Laurus nobilis L.
Lauraceae

Arbusto o piccolo albero sempreverde, aromatico, con foglie alterne, semplici, coriacee. Fiori in marzo-aprile, bacche verdi e poi nere.

Pianta a distribuzione atlantica-mediterranea, è molto comune e coltivata frequentemente.

Preferisce posizioni ombrose e mediamente umide.

Si diffonde anche grazie alle bacche ingerite dagli uccelli.

Le foglie aromatiche non sono brucate da pecore e da capre.

E' pollonifero, si propaga per talea in estate in terra di erica e sabbia, e per seme.

Come aromatica si usano soprattutto le foglie, ma anche i frutti, come condimento per carni, fegatelli di maiale, pesci e per fare un liquore digestivo (*Laurus*).

E' pianta mellifera e attrattiva per la fauna. Come medicinale, le foglie contengono oli essenziali e sono diaforetiche; l'olio ottenuto dai semi (*Oleum lauri*) era utilizzato per fare pomate antireumatiche.

Esistono varietà coltivate adatte per abbellire spazi ristretti e per siepi dato che sopporta bene ripetute potature.



Laurus nobilis L.

Ricette con le erbe

Linguine all'alloro

500 g di linguine, 400 g di pomodori, 20 foglie di alloro, 2 cipolle, salvia, parmigiano, cannella, olio, sale e pepe.

Rosolare la cipolla affettata; aggiungere i pomodori passati, un pizzico di cannella, sale e pepe e infine le foglie di alloro e la salvia.

Cuocere la pasta, scolare al dente e terminare la cottura facendo insaporire nel tegame con il sugo, servire con una spolverata di parmigiano grattugiato.

Risotto alla camomilla

4 zucchine, 320 g di riso carnaroli, 5 cucchiaini di camomilla essiccata, 5 tazze di acqua, olio, sale.

Pulire e tagliare a tocchetti le zucchine.

Cuocere per qualche minuto in acqua salata, scolare e frullare.

Versare la camomilla nell'acqua, bollente, lasciar riposare per 10 minuti e filtrare.

Tostare il riso con 1 cucchiaio di olio e procedere con la cottura aggiungendo alternativamente l'acqua di cottura delle zucchine e la camomilla calda.

Pasticcio di fave e melissa

200 g fave fresche sgusciate, 40 g parmigiano grattugiato, 10 foglie di melissa.

Lessare le fave in acqua salata per 20-30 minuti, finché non saranno tenere.

Scolarle e disporle in quattro terrine individuali.

Cospargere con un tritato di foglie di melissa e parmigiano grattugiato.

Infornare sotto il grill per 10 minuti.

Finocchi gratinati

4 finocchi, 60 g di nocciole, 120 g di toma piemontese, 30 g di parmigiano, burro, sale e pepe.

Pulire e tagliare i finocchi in quattro spicchi.

Lavare con cura, asciugare e far cuocere a vapore fino a quando si saranno inteneriti, ma saranno ancora sodi.

Tritate le nocciole grossolanamente e mescolare insieme al parmigiano reggiano a pezzetti.

Inserire tra le foglie degli spicchi la toma tagliata a listarelle

Disporre i finocchi in una teglia da forno, aggiungere sale e pepe e cospargere con la granella di nocciole, il parmigiano e qualche fiocco di burro.

Cuocere in forno già caldo a 180° per circa 20 minuti o comunque fino a quando il trito apparirà dorato e la toma si sarà fusa.

Patate al rosmarino

5 patate, aglio, rosmarino, olio, sale e pepe.

Far bollire le patate per circa 20 minuti.

Appena cotte scolare, tagliare a tocchetti e versare le patate in una padella con un filo d'olio.

Aggiungere il rosmarino e l'aglio a spicchi, fate dorare e saltare per ottenere una piccola crosta croccante.

Servire calde salando prima di impiattare.

Acquacotta con i funghi

600 g di funghi misti di bosco, 400 g di pomodori, 4 fette di pane, casereccio, 4 uova, 3 spicchi di aglio, formaggio pecorino dolce, nepitella, olio, sale e pepe.

Tagliare a fettine i funghi.

Sbollentare i pomodori, pelarli, spezzettarli.

In una pentola di coccio imbiondire nell'olio l'aglio schiacciato; unire funghi, pomodori e nepitella.

Aggiustare di sale e pepe; cuocere a fuoco vivo per 15 minuti.

Aggiungere 100 cl di acqua bollente e far cuocere per 15 minuti.

Rompere le uova in una tazza e versarle nella pentola in ebollizione; coprire e cuocere 2 minuti a fuoco basso.

Versare nei piatti con il pane tostato e spolverizzare col pecorino grattugiato.

Rigatoni con patate

400 g di pasta tipo rigatoni, 400 g di patate, 100 g di ruta, 500 g di pelati, 1 cipolla, 1 spicchio di aglio, ,50 g di formaggio pecorino, olio, sale e pepe.

Lessare le patate pelate in acqua salata. Quando saranno quasi cotte unire i rigatoni e la ruta.

Soffriggere cipolla e aglio nell'olio d'oliva, unire i pelati passati, salare e cuocere finché la salsa sarà densa.

Scolare la pasta, patate e ruta e versare in una terrina, condire con il sugo, spolverizzare con pecorino grattugiato e servire subito.

Sformato di zucca e patate al ginepro

500 g zucca, 5 patate, 6 bacche di ginepro, 2 spicchi d'aglio, pangrattato, olio, sale.

Sbucciare la zucca e infornarla per 20 minuti a 250 gradi.

Lessare le patate.

Preparare un trito d'aglio e rosmarino e farlo soffriggere leggermente nell'olio.

Passare le patate nello schiacciapatate, aromatizzare la purea col soffritto e sale.

Amalgamare la purea con la polpa di zucca. Mettere il composto in una teglia unta d'olio e cospargere di pangrattato e bacche di ginepro pestate nel mortaio.

Infornare per 20 minuti a 200 gradi.

Zucchine alla scapece

500 g. di zucchine, 2 spicchi di aglio, 1/2 tazzina di aceto, menta, olio, sale.

Preparare una marinata con l'aglio tagliato a pezzettini, la menta, il sale e l'aceto.

Lavare e spuntare le zucchine quindi tagliarle a rondelle sottili. Friggere le zucchine per qualche minuto.

Disporre le zucchine in un piatto e condirle con la marinata preparata in precedenza a cui avrete aggiunto 5 cucchiaini dell'olio di frittura.

Mescolare delicatamente le zucchine alla scapece e farle riposare per qualche ora prima di servirle in tavola.

Gnudi alla salvia

500 g di ricotta, 800 g di spinaci freschi, 60 g di parmigiano reggiano, 2 uova, farina, noce moscata, sale e pepe
per il condimento: burro, salvia, parmigiano.

Cuocere gli spinaci in acqua salata per qualche minuto.

Scolare, strizzare bene e tritare finemente gli spinaci.

In una terrina amalgamare gli spinaci tritati insieme alla ricotta, le uova, il parmigiano. Aggiungere sale, pepe e noce moscata.

Prendendo una cucchiainata dell'impasto formare delle palline grandi come gnocchi, infarinandosi di volta in volta le mani.

Far cuocere gli gnudi in acqua salata finché questi non saliranno a galla.

Scolare e condire con burro fuso, salvia e parmigiano.

Sformato di verdure al timo

2 zucchine, 1 melanzana, 2 carote, 2 patate, 3 uova, 200 g di fagiolini, 50 g di parmigiano, 10 g di farina, 20 g di pangrattato, 100 ml. di latte, 1 spicchio di aglio, basilico, prezzemolo, timo, burro, olio, sale e pepe

Lavare e tagliare le zucchine (a rondelle) e le melanzane (a cubetti).

Friggere oppure arrostitire melanzane e zucchine.

Lessate le patate, i fagiolini e le carote.

Tagliare le patate a fette, i fagiolini a pezzetti e le carote a rondelle.

In una ciotola sbattere le uova, aggiungere latte, sale e pepe.

Unire un trito fatto con prezzemolo, basilico, timo e aglio e amalgamare questo composto con il parmigiano e la farina.

Distribuire le verdure a strati in un contenitore da forno intervallando ogni strato con il composto di uova e latte.

Spolverare con il pangrattato e aggiungere qualche fiocchetto di burro.

Infornare e cuocere a bagnomaria per circa 20 minuti.

Lenticchie alla santoreggia

200 g di lenticchie, 1 cipolla, 2 carote, 1 foglia di alloro, 1 manciata di santoreggia fresca, sale.

Far cuocere le lenticchie in 1 litro d'acqua con le carote, 1/2 cipolla e la foglia d'alloro.

Scolare e condire con la santoreggia, cipolla cruda tritata finemente, olio e sale.



con i contributi di:

Museo di Storia Naturale, sezione Orto botanico, Università di Firenze

Associazione OCA (Orti Collettivi Autogestiti)

Sportello EcoEquo del Comune di Firenze

Illustrazione di copertina:

Carla Scano

stampa:

finito di stampare nel mese di agosto 2015

