

Stefano Masanti | Stefano Ciabbari

ERBE  
FIORI  
GERMOGLI  
&  
MICRO-  
ORTAGGI



BIBLIOTHECA CULINARIA





## SOMMARIO

Introduzione	6
I protagonisti	10
Coltivazione e raccolta	12
Conservazione	14
Micro-ortaggi e fiori per finitura	18
Snack	26
Antipasti	32
Primi piatti	52
Secondi piatti	74
Dessert	96
Ricette di base	114
Indice delle ricette	118

## I PROTAGONISTI

Le ricette che seguono sono caratterizzate dall'utilizzo di diverse "famiglie" di ingredienti vegetali. Non sono le loro eventuali parentele botaniche a interessarci quanto quelle culinarie. Unite da un forte impatto organolettico, offrono al cuoco un modo di comporre un piatto facendo leva su note sensoriali distinte e particolari. Molto aromatiche, spesso la loro presenza può essere percepita ancora prima di essere gustata. La cottura può smussare l'impatto di alcuni di questi ingredienti, facendo volatilizzare i loro oli essenziali; la marinatura e l'infusione possono ampliarli. Mentre alcuni sono più competitivi nel coinvolgere l'olfatto, altri catturano la vista con forme intriganti e colori intensi.

Radici, steli, fiori, foglie, germogli, semi: nel ricettario sono state impiegate più parti delle piante per rafforzare l'idea che ogni fase del loro ciclo di vita ha qualcosa di interessante da offrirci. La selezione è strettamente personale. Abbiamo usato le piante più in sintonia con la nostra cucina e, anche se il loro numero sfiora novanta, non rappresentano tutte le varietà commestibili (indigene o commercializzate) sul territorio italiano. Il numero di soggetti candidabili per un tale progetto va ben oltre lo scopo di questo libro.

### Una rosa è una rosa

Per Shakespeare sì, per Linneo non esattamente. La classificazione botanica (perdonate la metafora) è spinosa e le insidie linguistiche in merito non meno pericolose. Nel linguaggio comune passano per "erbe" molte piante che, botanicamente parlando, non lo sono. Il rosmarino e il lauro, per citarne due tra i più comuni, essendo dotati di un fusto non sono tecnicamente "erbe".

In questo volume abbiamo scelto di fornire i nomi scientifici per le erbe e le piante coltivate e spontanee perché i loro nomi comuni sono spesso diversi da regione a regione. In questo modo speriamo di fugare eventuali dubbi sull'identificazione.

Per i micro-ortaggi ci siamo limitati a utilizzare i nomi conferiti dall'azienda leader nel loro commercio, Koppert Cress. Quelli brevettati sono segnalati dall'apposito simbolo ®.

Piuttosto, il nostro obiettivo è di fornire idee per come trasformare un bel gruppo di piante aromatiche in protagonista di piatti creativi.

Anche in termini iconografici, lo scopo non è quello di fornire un erbario con schede dettagliate per facilitare l'identificazione in natura. Poiché esistono già molti riferimenti visivi per erbe e piante coltivate e spontanee, abbiamo scelto di offrire i "ritratti" di una serie di foglie, fiori e micro-ortaggi più interessanti da utilizzare nella finitura dei piatti.

### Erbe e piante aromatiche coltivate

Ricche di oli essenziali, conferiscono alle pietanze aromi e sapori gradevoli. Anche se il territorio italiano offre una grande varietà di erbe e piante aromatiche, in realtà sono poche quelle condivise dalle cucine tradizionali (prezzemolo, salvia, rosmarino, ecc.). Ci sono invece interessanti preferenze regionali come la nepitella in Toscana, la mentuccia nel Lazio o il mirto in Sardegna. La presenza di immigrati ha sicuramente arricchito la selezione delle piante aromatiche commercializzate e oggi non è così difficile trovare al mercato steli di lemongrass o mazzetti di coriandolo vicino a quelli di basilico o timo.

### Erbe e piante aromatiche spontanee

Piante selvatiche commestibili, un tempo raccolte dai meno abbienti per arricchire la loro povera dieta. Oggi siamo abituati a trovare molte di queste piante nell'insalata, ma la "misticanza" non rappresenta il loro unico impiego. Tarassaco, ruchetta, cicoria, crescione, ortica, portulaca: questi sono solo alcuni esempi di quello che i prati e i boschi ci offrono.

### Fiori

I fiori commestibili possono provenire da piante aromatiche, come il rosmarino o la lavanda; da verdure, come nel caso dei fiori di zuccina; da piante coltivate come il nasturzio o il papavero o da varianti selvatiche come la rosa canina o la violetta. Sono usati prevalentemente per decorazione, ma in alcuni casi, il loro profumo e il loro aroma sono così particolari e intensi che possono divenire protagonisti di un piatto.

### Germogli

I germogli sono il prodotto della germinazione del seme delle piante. Si intende per germoglio la fase iniziale della crescita della pianta, precedente alla nascita delle prime vere foglie. Grazie agli enzimi attivati durante la germinazione, le sostanze nutritive all'interno del seme sono predigerite: le proteine sono scisse in aminoacidi e i lipidi in acidi grassi. I germogli hanno un potere energetico molto elevato dovuto alla grande quantità di carboidrati necessari allo sviluppo della pianta. Sono ricchissimi anche di oligoelementi e sali minerali. Alcune vitamine sono presenti in quantità fino a cento volte superiori rispetto a quelle presenti nel seme e fino a quindici volte superiori rispetto ad una pianta adulta. Tra i più commercializzati troviamo i germogli di alfa alfa, di soia, di rucola.

### Micro-ortaggi

Si considerano micro-ortaggi alcune piante coltivate allo scopo di essere raccolte nello stadio successivo alla germinazione, cioè quando sviluppano le prime vere foglie. I loro aromi e profumi possono variare da molto tenui a molto intensi. È interessante evidenziare l'evolversi del gusto e dell'aroma di queste piante: alcuni cambiano completamente nella pianta adulta, altri ingannano con il gusto tipico di un ortaggio completamente diverso. Di solito si trovano commercializzati in piccoli contenitori sviluppati su una base di cellulosa.



## Spaghetti, olive, pane e vene cress candito

### Per 4 persone

280 g di spaghetti

### Pâté di olive

70 g di olive taggiasche sott'olio

### Olive secche

12 olive taggiasche sott'olio

### Crema di pane

100 g di crosta di pane essiccata  
40 ml di olio extravergine di oliva  
Sale

### Briciole di pane

8 fette sottilissime di pane

### Vene cress candito

100 g zucchero semolato  
70 g di acqua  
30 g di vene cress

### Finitura

Vene cress  
Jasmine Blossom

### Pâté di olive

Frullare le olive fino a ottenere una pasta liscia e omogenea.

### Olive secche

Lavare le olive sotto acqua calda per 1 minuto. Asciugarle bene e trasferirle nell'essiccatore ventilato a 60 °C per 12 ore.

### Crema di pane

Frullare la crosta di pane con l'olio fino ad ottenere una crema omogenea. Aggiustare di sale.

### Briciole di pane

Essiccare in forno le fette di pane a 130 °C per 30 minuti. Raffreddare e sbriciolare.

### Vene cress candito

Portare a ebollizione lo zucchero e l'acqua assicurandosi che lo zucchero sia completamente sciolto. Raffreddare. Versare sul vene cress e lasciare in infusione per 2 giorni.

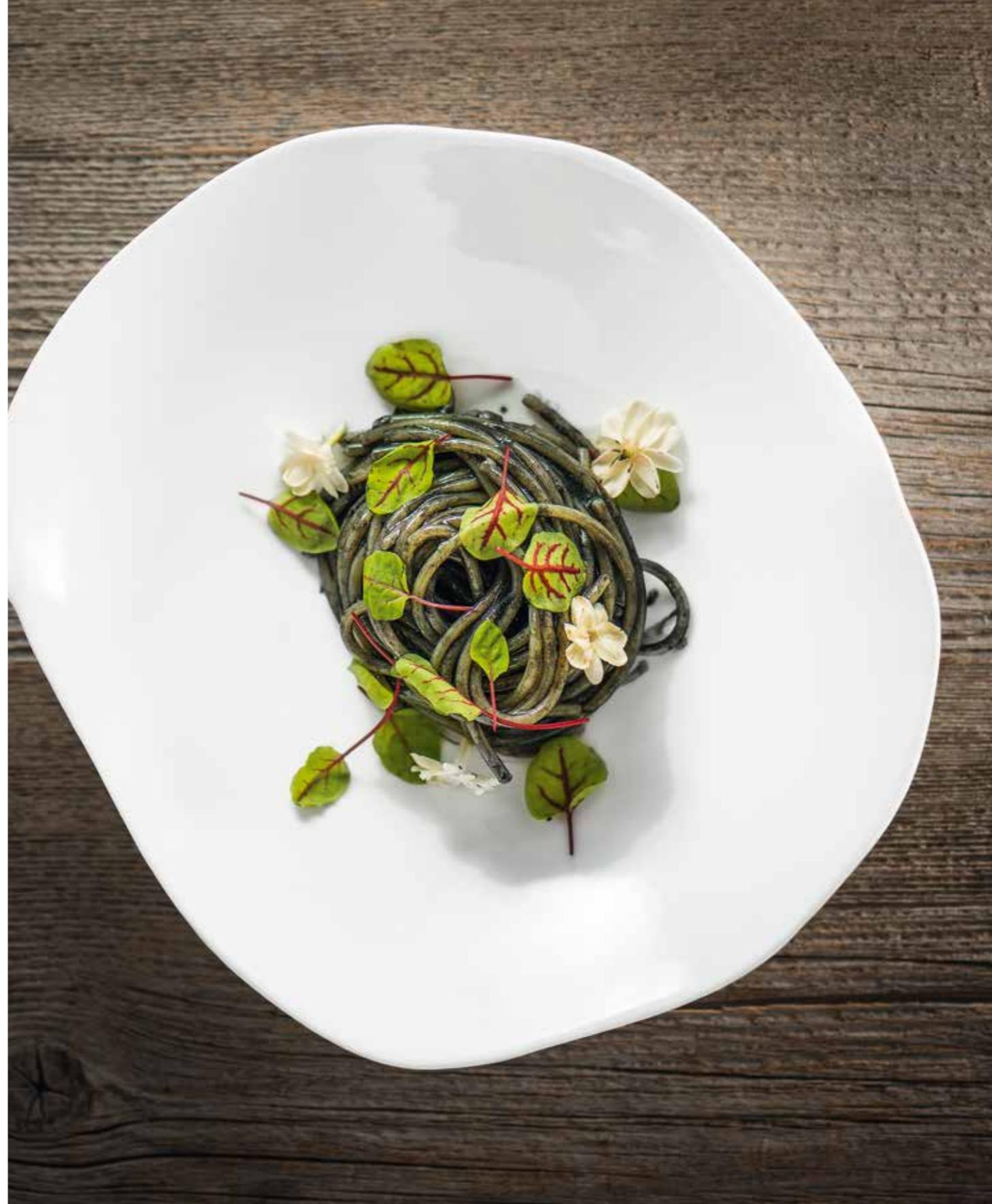
### Finitura

Cuocere gli spaghetti in acqua bollente salata (25 g per litro di acqua) per il tempo indicato sulla confezione.

### Presentazione

Versare gli spaghetti lessati in una terrina con il pâté di olive. Mantecare con le briciole di pane e la metà del vene cress candito.

Versare la crema di pane nel piatto, sovrapporre gli spaghetti e terminare con le olive secche, il restante vene cress candito, vene cress e Jasmine Blossom.



## Cioccolato, micro-ortaggi ed erbe

### Per 4 persone

#### Crema di cioccolato aromatizzata al rosmarino

200 ml di panna fresca  
50 g di cioccolato fondente (70% burro di cacao)  
30 g di zucchero semolato  
10 g di foglie di rosmarino fresche (*Rosmarinus officinalis*)

#### Salsa di salvia e limone

100 ml di acqua  
20 ml di succo di limone  
La scorza di mezzo limone non trattato  
10 foglie di salvia (*Salvia officinalis*)  
20 g di zucchero semolato  
1 foglio di colla di pesce

#### Crema di cioccolato bianco e citronella

100 ml di panna fresca  
50 g di cioccolato bianco  
10 g di foglie di citronella (*Cymbopogon nardus*)  
20 g di tuorlo  
30 g di zucchero semolato  
1 foglio di colla di pesce

#### Meringa al latte

100 g di albumi  
150 g di zucchero semolato  
50 g di latte in polvere  
1 pizzico di sale

#### Finitura

Yka leaves®  
Tahoon cress®  
Kaffir Lime leaves

#### Crema di cioccolato aromatizzata al rosmarino

Portare ad ebollizione la panna, aggiungere le foglie di rosmarino e lasciare in infusione per 20 minuti; filtrare e scaldare nuovamente. Unire, a fuoco spento, il cioccolato e lo zucchero. Miscelare fino a che il cioccolato non è ben amalgamato. Conservare in frigorifero.

#### Salsa di salvia e limone

Ammollare il foglio di colla di pesce in acqua fredda. Far bollire l'acqua con lo zucchero, il succo di limone e la scorza. Aggiungere la salvia e lasciare in infusione per 20 minuti. Frullare il tutto e passare al colino. Aggiungere il foglio di colla di pesce ammollato e strizzato, mescolare e conservare in frigorifero.

#### Crema di cioccolato bianco alla citronella

Ammollare il foglio di colla di pesce in acqua fredda. Bollire la panna e la citronella, amalgamare il tuorlo con lo zucchero, aggiungere il composto alla panna e riporre sul fuoco. Cuocere lentamente come una crema inglese. Passare al colino e versare il foglio di colla di pesce ammollato e il cioccolato tritato. Mescolare fino a che non sarà tutto ben amalgamato.

Versare in una tasca da pasticciere e conservare in frigorifero.

#### Meringa al latte

Sbattere a neve l'albume. Frullare lo zucchero con il latte in polvere e il sale e passare al setaccio. Unire, poco a poco, all'albume montato. Dovrà risultare un composto ben montato e fermo. Stendere su una placca da forno coperta con carta siliconata. Cuocere in forno per 2 ore a 100 °C. Lasciare raffreddare. Con le mani rompere la meringa a pezzi e conservare a temperatura ambiente in un contenitore a chiusura ermetica.

#### Presentazione

Versare la crema di cioccolato al rosmarino nel piatto. Aggiungere degli spuntoni di crema di cioccolato bianco alla citronella, versare delle gocce di salsa di salvia e limone. Disporre la meringa al latte e terminare decorando con Yka leaves®, Tahoon cress® e foglie di Kaffir Lime leaves.



## ERBE FIORI GERMOGLI & MICRO-ORTAGGI

L'usanza di raccogliere piante spontanee per la propria alimentazione accomunò i popoli primitivi delle latitudini più diverse. Oggi cibarsi delle prelibatezze che offrono i campi e i boschi è diventato un privilegio dalle sfumature complesse. La salvaguardia di fragili ecosistemi e le scampagnate con il cestino alla mano non sono sempre compatibili.

Per fortuna ci sono botanici e agricoltori illuminati che hanno trovato il modo di offrire alternative coltivate di molte erbe e piante aromatiche oltre a germogli e micro-ortaggi dalle caratteristiche sorprendenti. Spronati da una gamma di nuovi ingredienti a portata di click e da una clientela pronta ad accogliere piatti più focalizzati sulle piante, gli chef Stefano Masanti e Stefano Ciabbarri hanno accolto l'onda verde con grande entusiasmo. In queste pagine propongono piatti basati su erbe e piante spontanee familiari e non. Utilizzano erbe, fiori, germogli e micro-ortaggi per finiture memorabili, ma anche per conferire ai piatti effetti organolettici particolari.

*Guacamole di erbe, Taco di patate e Brocco cress<sup>®</sup>, Risotto di violette, Lasagnette di borraggine e crema di zucchine, Sgombro alla verbena, Coniglio al limone, zenzero e nasturzio, Cheesecake ai fiori di pesco, Torta di pere alla lavanda....* dall'antipasto al dessert è un inno alla natura.

**Stefano Masanti** è uno chef giramondo con la testa sempre un po' altrove. Nei mesi invernali lo si trova ai fornelli del suo ristorante Il Cantinone a Madesimo (SO), in estate in California alla VSattui Winery di St. Helena, Napa Valley dove si occupa degli eventi enogastronomici.

Chef e ingegnere, **Stefano Ciabbarri** approccia la cucina con la precisione dello scienziato e la passione dello studioso. La sua affinità particolare per il mondo vegetale è stata approfondita nella cucina di Joia sotto Pietro Leeman. Oggi è il sous-chef al ristorante Il Cantinone di Madesimo.

€ 24,00

[www.bibliothecaculinaria.it](http://www.bibliothecaculinaria.it)

