Ricettario Gastronomico

Tratto dal Volume "ERBE E FIORI della
Cempeane becnolese" (1999) di
E. Zanotti - Comune di Bagnolo Mella

Boccioli di favagello sott'aceto Quando in marzo il favagello ha i boccioli rigonfi e pronti per la fioritura, si colgono, si lavano rapidamente sotto l'acqua corrente, si asciugano e si lasciano per 12-15 ore ricoperti di sale fine. Poi si setaccia via il sale in eccesso e si mettono in vasetti che vanno riempiti con buon aceto bianco. Si possono consumare, come i capperi, dopo un mese.

Cipollacci fritti Si puliscono i bulbi dalle squame esterne e si lavano con molta cura, quindi vanno messi in acqua abbondante leggermente salata e fredda, si porta a bollore per 5 minuti e si scolano. Quando sono tiepidi si passano nella farina bianca e si friggono in abbondante olio.

Cipollacci sott'aceto Si puliscono i bulbi dalle squame esterne e si lavano con molta cura, quindi vanno bolliti per un quarto d'ora, poi si dispongono in vasetti asciutti e puliti con un cucchiaino di sale e una foglia di alloro e vi si versa l'aceto. Si conservano a lungo ma si possono consumare già dopo qualche giorno scolati bene e conditi con olio extravergine.

Contorno di cipollacci lessi Si puliscono i bulbi dalle squame esterne e si lavano con molta cura, quindi vanno bolliti per un quarto d'ora, poi si rimettono in altra acqua salata già a bollore per 5 minuti (per togliere l'eccesso di gusto amaro). Scolati, si consumano caldi conditi con olio, sale, un pizzico di prezzemolo finemente tritato e succo di limone. Accompagnano ottimamente le uova, il tonno e i bolliti misti.

Crema di formaggio all'ortica bianca Tritate molto finemente un pugno di cime di ortica bianca, salandole un poco. Impastate questo trito con formaggio caprino fresco e spalmate su pane abbrustolito, unto con pochissimo olio extravergine e sfregato leggermente con aglio.

Equiseti impanati e fritti All'inizio della primavera si colgono i primi fusti teneri degli equiseti, di preferenza della specie che ha maggiori dimensioni (*Equisetum telmateja*), comune nelle boscaglie umide e lungo le