

- Minestra di ortiche** Mettere su fuoco basso in un tegame coperto tre o quattro manciate di punte e foglie tenere di ortica ben lavate e ancora bagnate. Dopo un quarto d'ora scolatele, lasciatele raffreddare e passatele nel frullatore in modo da ottenere una specie di purea. Sciogliete 30 grammi di burro in una padella e amalgamatelo con 30 grammi di farina bianca aggiungendo sale e pepe. Togliere dal fuoco, aggiungere un terzo di litro di latte intero mescolando bene il tutto e rimettete a fuoco lento girando continuamente per 5 minuti. Aggiungere la purea di ortiche, sempre mescolando, per un paio di minuti. Si serve ben calda con crostino o cubetti di pane tostato.
- Omelette alla malva** Si cuociono foglie giovani di malva tritate con olio e burro, si sala e si aggiunge una spolverata di parmigiano. Si preparano intanto le omelette (frittatine molto sottili), si dispone con cura sopra ognuna un cucchiaino colmo di malva cotta e si arrotolano, si dispongono in una teglia con un filo d'olio si condiscono con sugo di pomodoro e si passano in forno caldo per 5-6 minuti.
- Risotto con i getti di luppolo** Servono una settantina di germogli. Si toglie la loro punta (2-3 cm) e si trita a parte il resto del getto unendolo ad un buon brodo vegetale o di carne mantenuto a bollire basso. In una casseruola si fa rosolare in burro e olio di oliva un cucchiaino di cipolla o di scalogno tritato, si aggiunge il riso (preferibilmente delle varietà Carnaroli o Vialone nano), si mescola bene con il cucchiaino di legno, fino a quando lo si sente "cricchiare", si versa mezzo bicchiere di vino bianco secco non freddo e si lascia evaporare. A questo punto si aggiungono le punte dei germogli di luppolo e si lasciano appassire, dopo di che si aggiunge di tanto in tanto il brodo fino a cottura. Si spegne la fiamma e dopo qualche minuto si aggiunge una noce di burro e una bella manciata di parmigiano grattugiato grosso o "a palline" e si serve in tavola.
- Risotto con la malva** Si dice che questa ricetta insolita sia stata "creata" dall'imperatore Carlo Magno, grande estimatore delle piante alimentari e curative. Le foglie di malva vanno raccolte al mattino, ancora roride di rugiada (in un luogo salubre!), si privano del picciolo e si sbollentano per qualche minuto in acqua salata e leggermente acidulata con aceto o succo di limone. In una casseruola si fa rosolare in burro e olio di oliva un cucchiaino di cipolla o di sca-