



Vitalba con lumache

Gr. 250 di punte di Vitalba, ml. 60 di olio d'oliva, 1 cipollina tritata, 32 lumache vignaiole (che in Toscana chiamano martinacci ed in Francia escargots), sale q.b., pepe a.p.

Mondare le punte di Vitalba e lavarle accuratamente.

In un tegame far imbiondire la cipolla nell'olio, aggiungere le punte di Vitalba e lasciarle appassire dolcemente a fuoco moderato.

Aggiungere le lumache già cotte, sgusciate e ben lavate, rimestare per qualche minuto, poi lasciarle insaporire; aggiungere ½ bicchiere di vino bianco secco e farlo asciugare, quindi ½ bicchiere d'acqua, regolare di sale e pepe e completare la cottura a tegame coperto e calore moderato.

Nota – La vitalba o clematide (*Clematis vitalba*) è una pianta delle Ranunculacee che si trova nei boschi caducifogli submediterranei e nelle siepi. Nel Meridione per lo più sui rilievi e nelle stazioni umide. Si raccoglie in primavera, ma anche durante l'estate ed in autunno, quando si trovano ancora germogli teneri.

ALCUNI SINONIMI ITALIANI E LOCALI: clematide, erba dei cenciosi, sciârboa, virsci, ligaboschi, guserna, ligasso, viârboa, vitàlhora, arboin, videlboer, zuta, , vit bastarda, erva de pezzenti, viteddha, ligana

Ravanistro coi legumi secchi alla maniera del Capo di Leuca

Gr. 600 di ravanistro, gr. 300 di legumi secchi (ceci, piselli, fagioli cannellini), 1 spicchio d'aglio, ½ cipolla, 1 costina di sedano verde e prezzemolo legati a mazzetto, ml. 60 di olio extravergine d'oliva, sale q.b.

Mondare i legumi secchi, lavarli e tenerli a bagno in acqua fredda per circa 12 ore prima della cottura; quindi scolarli e metterli a bollire in un tegame di coccio, se possibile, con abbondante acqua fredda non salata.

Dopo una quindicina di minuti di bollitura, scolare l'acqua e sostituirla con altra calda e salata; unire la cipolla, l'aglio ed il



Ravanelli

mazzetto odoroso e continuare la cottura (almeno due ore) a fuoco moderato senza mai interrompere l'ebollizione.

Nel frattempo, mondare, lavare accuratamente il ravanistro e farlo bollire a fuoco vivace in poca acqua salata e a recipiente coperto per un quarto d'ora circa, quindi scolarlo e buttare via l'acqua ch'è piuttosto amara e purgativa.

Servire nello stesso piatto legumi cotti e ravanistro, dopo averli conditi bene con l'olio extravergine d'oliva.

NOTA – Il ravanello selvatico o ravanistro (*Raphanus raphanistrum*), è una pianta delle Cruciferae che si trova negli orti, sui ruderi, spesso infestante le colture, anche sotto gli ulivi, raramente nei luoghi incolti. Nei terreni coltivati ed in quelli di riporto la specie raggiunge dimensioni considerevoli, con rosette basali fino a 40-50 cm. di diametro. Comune in quasi tutto il territorio italiano.

ALCUNI SINONIMI ITALIANI E LOCALI: SINONIMI ITALIANI E LOCALI: radicetta salvatica, ramolaccio salvatico, rapastrello, radiciolle, landar selvatic, ravel salvadegh, radisson, rapacciola, rapesta, rafanieddhu, lapistrà.





Erbe miste e fagioli alla lucana

Gr. 600 di miscela d'erbe, gr. 300 di fagioli cannellini, 1 cipolla, 1 costina di sedano, 1 ciuffettino di prezzemolo, ml. 60 di olio extravergine d'oliva, 1 spicchio d'aglio, gr. 300 di pane casareccio a fette, 1 chiodo di garofano, sale q.b., pepe a.p.

Mettere a bagno in acqua tiepida i fagioli circa dodici ore prima della cottura.

In un tegame di coccio farli cuocere, partendo da acqua fredda, con la cipolla steccata con il chiodo di garofano ed il sedano e il prezzemolo legati a mazzetto, a fuoco lento e senza mai interrompere l'ebollizione; a metà cottura salare e aggiungere qualche cucchiaino d'olio.

Mondare e lavare accuratamente le erbe e sbollentarle in acqua salata; scolarle.

In un tegame, far imbiandire l'aglio con l'olio, quindi unire le erbe cotte e tritate grossolanamente e poi i fagioli.

Regolare di sale e pepe e lasciare insaporire a fuoco lento e a tegame coperto per circa venti minuti.

Servire su fette di pane casareccio, tostate o fritte in olio d'oliva.

Porcellana e uova fritte

Gr. 500 di germogli teneri di porcellana comune, gr. 50 di porro, ml. 60 di olio extravergine d'oliva, uova (1 o 2 a persona), sale q.b., pepe a.p.

Mondare i germogli di porcellana, lavarli e sbollentarli per pochi minuti in acqua leggermente salata.

Scolarli e strizzarli leggermente.

Affettare il porro sottilmente, farlo appassire in padella con l'olio, unire i germogli sbollentati, regolare di sale e pepe e farli insaporire a fuoco moderato per 6-7 minuti.

Preparare le uova fritte al piatto e servirle adagiandole sui germogli di porcellana.

Nota – La porcellana è una pianta delle Portulacaceae (*Portulaca oleracea*) che si trova in tutto il territorio italiano, dal mare fino alla zona submontana, nei campi, negli orti e, persino, nella ghiaia dei viali, presso le abitazioni. Infesta soprattutto le colture estive, specialmente quelle irrigate. In primavera e soprattutto d'estate,