



SOMMARIO

INTRODUZIONE	6
COLTIVARE E USARE LE ERBE	12
LE PRINCIPALI ERBE AROMATICHE	38
RICETTE	88
Infusioni, miscele e salse	88
Piccoli piatti, zuppe e contorni	126
Grandi piatti	150
Dolci	226
Bevande	254
INDICE	267

COLTIVARE E USARE LE ERBE

NELL'ORTO

Coltivare le piante dà grandi soddisfazioni. È un piacere raccogliere gustose foglioline da una forma di vita che ne genererà subito altre a sostituire quelle che vi ha donato. È un microcosmo a portata di mano, una simbiosi – quella fra uomo e piante coltivate – da cui dipende la sua stessa sopravvivenza. Quasi tutte le erbe aromatiche sono facili da coltivare e richiedono solo un po' del nostro tempo: non dobbiamo far altro che aspettare che i frutti maturino, l'attimo fuggente in cui si manifesta la forma perfetta di un ortaggio, o ancora occuparci della raccolta in un solo periodo dell'anno: le foglie sono il premio e il lavoro della pianta è produrne altre per sopravvivere.

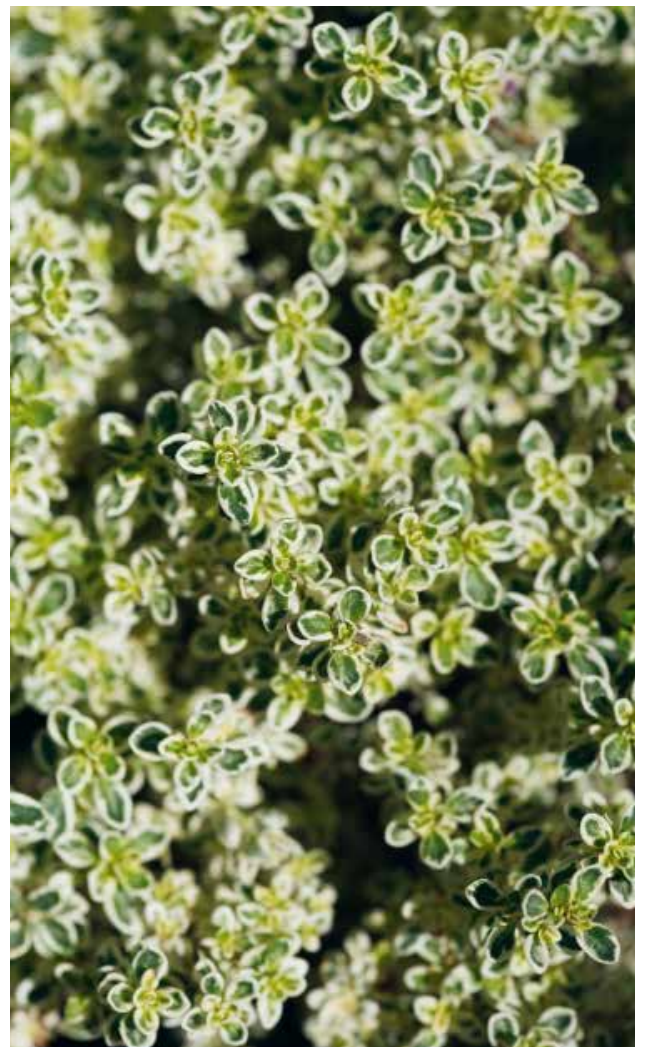
Uno dei piaceri di coltivare le erbe sta proprio nel fatto che sono poco impegnative. Molte hanno esigenze specifiche, possono preferire il sole o l'ombra, un terreno più secco o abbondanti annaffiature, ma in fondo vogliono solo crescere e non serve molto per aiutarle. A differenza delle verdure, non dovete preoccuparvi della rotazione delle colture, raramente sono attaccate da parassiti o malattie, molte erbe si autoseminano o sono perenni e producono per anni. Dovrete solo seguire alcuni passaggi cruciali e avrete a disposizione grandi quantità di aromi e sapori per arricchire i vostri piatti.

I principi di base da applicare sono questi: la maggior parte delle erbe ama il sole e restare al riparo dai venti più rigidi; sebbene quasi tutte apprezzino una buona quantità d'acqua durante il periodo vegetativo, preferiscono inoltre un terreno ben drenato. Ci sono ovviamente delle eccezioni: qualche erba aromatica ama infatti il terreno umido o preferisce l'ombra.

Vale la pena conoscere il tipo di terreno che si ha a disposizione: se è umido e resta compatto quando è schiacciato nel pugno della mano, è probabile che sia abbastanza argilloso e che l'aggiunta di sabbia e/o terriccio ne migliorerà il drenaggio. Quando il terreno è sabbioso e drenante, l'aggiunta di compost dona fibre e corpo per trattenere l'acqua e fornire nutrienti. Un kit per misurare il pH del terreno, ovvero la sua acidità, è utile e facile da usare: non dovete far altro che testare un campione di terreno sbriciolato in una provetta (ma esistono ormai in commercio delle sonde che consentono di misurare contemporaneamente la luce, l'umidità e il pH del terreno). Ad ogni modo un pH da 6 a 7 sarà perfetto per quasi tutte le erbacee, le verdure e le piante da frutto. Se invece si discosta molto da questo valore medio, con il compost si riuscirà facilmente a riportarlo ai valori consigliati. Il compost, o il terriccio ricco di humus comunemente venduto in sacchetti, sono infatti sempre la soluzione più adatta.

Se possibile, lavorate in armonia con ciò che avete a disposizione: un terreno soleggiato, sabbioso e con un buon drenaggio è l'ideale per le aromatiche mediterranee, come rosmarino e lavanda. Per luoghi più ombreggiati, umidi e con terreno pesante, optate per angelica, finocchio e altre aromatiche più adatte.

Con un terreno davvero compromesso, si possono utilizzare delle airole rialzate, in cui sistemare del terriccio più adatto) o dei vasi. Potrete così tenere sotto controllo ogni aspetto, dal terreno alla concimazione, fino alla sistemazione delle piante. Inoltre, nel caso di messa a dimora nei vasi, potrete spostare le piante al riparo o all'ombra, per offrirle loro maggiore protezione dai cambiamenti di stagione.



ANICE MENTA E MENTA COREANA

Anice menta

Agastache anethiodora

Pianta erbacea perenne

▷ Da metà primavera a inizio
autunno1 m in altezza, 30 cm in
ampiezza

Menta coreana

Agastache rugosa

Pianta erbacea perenne

▷ Da metà primavera a inizio
autunno1 m in altezza, 30 cm in
larghezza

Abbinamenti

Formaggi

Frutti di mare

Pesce

Pollame

Uova

Asparagi

Barbabietola rossa (bietola)

Carote

Cetrioli

Fagiolini

Insalate a foglia larga

Patate dolci

Pomodori

Zucchine

Albicocche

Fragole

Mele

Melone

Nettarine

Pere

Pesche

Zucchero

L'anice menta sembra il frutto di un breve interludio amoroso tra la menta e l'ortica. Ha un gusto delicato di anice dolce, mentolato, come suggerisce il suo altro nome, menta liquirizia. La menta coreana è chiaramente sua sorella nell'aspetto, nel profumo e nel gusto, che nella prima tende all'anice e nella seconda ricorda le mentine extra strong. Condividono affinità culinarie, ma queste inclinazioni distinte hanno un impatto diverso, con l'anice menta che risulta più caldo e la menta coreana con una freschezza vivace e più marcata. Entrambe si sposano magnificamente con molluschi, crostacei e frutta con nocciolo; rendono il giardino accogliente ed invitante.

I loro fiori sono straordinari; all'arrivo della stagione calda, gli steli si accendono di una violacea fiamma fiorita che attira una ricca varietà di insetti impollinatori. Si potrebbero scorgere anche dei fringuelli che beccano i semi. L'anice menta è originario delle praterie del Nord America, ed è stato anche ampiamente piantato lì nel diciannovesimo secolo in modo che le api potessero produrre miele di anice; potete anche voi provare questo abbinamento, usando una delle due erbe, con le loro foglie o i fiori in infusione nel miele caldo. Le sfumature viola dei fiori e verdi delle foglie sono incredibilmente delicate. Per tanti motivi, queste sono due delle mie erbe preferite.

Coltivazione

Iniziate con una piantina o piantate i semi in primavera, in vassoi e sotto copertura (servono calore e luce per germinare), con un leggero strato di terriccio. Mettete a dimora solo dopo l'ultima gelata. Seminate direttamente in un terreno dissodato a partire da metà primavera e sperate che la stagione regga. L'ideale è un angolo soleggiato in un terreno fertile.

Potate fino a 5 cm dal terreno quando inizia la fioritura per incoraggiare lo sviluppo fogliare. Io in realtà lo faccio solo in parte, i fiori sono così speciali, oltre a essere deliziosi proprio come le foglie. Dopo la prima fioritura, potate di nuovo per far spuntare altri fiori. Non dovetevi sorprendervi se sembrano morire in inverno, le rivedrete di nuovo in primavera. Si autoseminano, nelle condizioni adatte.

Raccolta

Raccogliere foglie, fiori e semi alla bisogna: io di solito nella prima fase della crescita stacco le parti apicali per renderla rigogliosa e più tardi prendo le foglie solo lateralmente per promuoverne la fioritura.

Quando/come si usa

Non amano il calore, quindi aggiungete le foglie alla fine, senza cuocerle. Usatele come fareste con la menta. Foglie e fiori sono ottimi in infusione, nello sciroppo di zucchero, nel miele o nell'aceto, oltre a produrre un'eccezionale zucchero aromatizzato alle erbe. Per me, che non sono un grande amante di queste bevande, gli infusi e le tisane con queste aromatiche sono eccellenti.



SALVIA

Salvia officinalis

Perenne resistente

▷ Tutto l'anno

75 cm in altezza e

ampiezza, talvolta

maggiore

Abbinamenti

Anatra

Burro

Carni salate come

prosciutto e pancetta

Fegato

Gorgonzola

Maiale

Pollame

Rognone

Uova

Asparagi

Cavolo

Cipolle

Pastinaca

Patate

Peperoni

Sedano rapa

Zucca

Zucchine

Ananas

Limone

Mele

Pere

Pompelmo

Quasi tutte le erbacee

legnose

La salvia è la Roy Orbison delle erbe: non voglio godere della sua compagnia ogni giorno, ma quando lo faccio è perfetta. Se la menta peperita ha un aroma freddo, la salvia ha un gusto secco. Ha peso, una serietà terrosa e un tocco quasi medicinale nel suo aroma; non è affatto leggera o qualcosa di simile, ma è decisamente saporita. Le foglie sono morbide, un po' coriacee e, da crude, più piacevoli al tatto che alla lingua, ma basterà cuocerle con qualcosa di grasso come l'oca o il classico maiale e ne esalterà i sapori in profondità. Dà il massimo al calore intenso del forno, della griglia o dell'affumicatore. La salvia coltivata è quasi sempre molto più intensa e complessa di quella acquistata in negozio.

Varietà

La *Salvia officinalis* è la più comune e ha il gusto che preferisco, ma ci sono numerose varietà: salvia variegata, viola, gialla. Lasciatevi guidare dal gusto.

Coltivazione

La salvia potrebbe essere dispettosa durante la crescita, anche se molti vedono spuntare delle rigogliose piantine che poi prosperano: spero che siate tra questi fortunati. La posizione in pieno sole e un terreno ben drenato sono cruciali; se il terreno è pesante, optate per la coltivazione in vaso con un terriccio da compost non torbato e molta materia organica.

Sfrondate dopo la fioritura in primavera, a metà della lunghezza della crescita. Evitate di potare in tarda estate o in autunno.

Raccolta

Prendete le singole foglie o gli steli più lunghi, appena sopra una coppia fogliare. Il profumo e il gusto variano notevolmente a seconda del periodo dell'anno, della temperatura e dell'esposizione al sole, quindi basatevi sul vostro giudizio: se il profumo è intenso, lo sarà anche il gusto. I fiori sono una variazione più dolce della fragranza fogliare, ma non sopportano il calore; prendete i petali dal calice e aggiungeteli a insalate, pere affogate, fragole, o sulla pasta.

Le foglie fresche si mantengono per due settimane in un sacchetto di carta in frigo. La salvia si essicca facilmente, basterà appenderne i mazzi capovolti, magari su un davanzale, prima di metterla in un barattolo ermetico.

Quando/come si usa

La salvia si esalta in una cottura lenta, dato che la sua complessità si esprime con il tempo, oltre che con le alte temperature, ma provate anche le foglie in una frittura rapida in olio o burro, finché diventano croccanti e con un sapore leggermente più morbido.

La salvia è perfetta per il pollame e il maiale; detto questo, si abbina bene a molte verdure, quando la sua resinosa malinconia officinale sembra fatta apposta per i tuberi terrosi e dolci e, in particolar modo, le verdure autunnali a foglia.

Usate la salvia senza esagerare nel liquido per il rabarbaro o nelle pere affogate, nelle torte (pagina 242). Provate alcune foglie scaldate nel miele per accompagnare i mirtilli e le pere. Lo sciroppo di salvia è fantastico; il cocktail Gimlet (pag. 264) vi renderà felici.



PATATE IN DOPPIA FRITTURA CON BURRO
AL ROSMARINO

Ci sono buone idee e Buone idee (con la maiuscola), e questo piatto appartiene sicuramente alla seconda categoria. Non si è mai troppo sazi per non mangiarne ancora. Vi serve una friggitrice a immersione o un termometro da cucina abbastanza preciso; tagliate le patate tutte uguali in modo che cuociano uniformemente.

Per 4 persone

1 spicchio di aglio lavorato con un po' di sale
1 cucchiaino di rosmarino fresco, tritato finemente
½ cucchiaino di pepe nero, appena pestato
60 g di burro morbido
1 kg di patate farinose, tagliate a cubetti di 2 cm (io lascio la buccia)
Olio per frittura
Sale marino grosso, per servire

Incorporate l'aglio, il rosmarino e il pepe con il burro, poi mettetelo in frigo. Una volta solidificato, tagliatelo in 6 pezzi e rimettetelo nel frigo.

Mettete le patate in una pentola e risciacquate in acqua corrente finché non sono pulite, poi riempitela con altra acqua. Portate a bollire ed eliminate con un mestolo le impurità che salgono in superficie, poi abbassate il fuoco e fate cuocere per 3 minuti. Spegnete il fuoco e con un mestolo forato prendete le patate e mettetele in un colabrodo e successivamente stendetele su un foglio di carta da forno in un unico strato per farle raffreddare e asciugare completamente.

Riempite la friggitrice o una padella alta (piena per non più di un terzo) con l'olio e riscaldate a 110 ° C per la prima frittura. Posizionate un vassoio accanto alla friggitrice, foderato con carta da cucina. Cuocete le patate fino a quando diventano chiare e tenere. Prendetele con la schiumarola, facendo gocciolare quanto più olio possibile nella padella, quindi adagiatele sulla carta in un unico strato.

Aumentate la temperatura dell'olio a 180°C e friggete di nuovo le patate fino a renderle croccanti e dorate. Usate la schiumarola per metterle sulla carta da cucina a sgocciolare e quindi in una ciotola. Mescolate immediatamente con il burro fino a quando non si sarà sciolto e assorbito, cospargete di sale e servite subito.



136

137

CAPESANTE IN UN MARE DI ERBE AROMATICHE

Una pescheria sul lungomare vicino a casa mia riesce a preparare in un battibaleno un panino con il pesce, spesso una limanda, con una generosa spolverata di pepe bianco. È un vero piacere da gustare davanti al mare, in una giornata di vento che ti scompiglia i capelli. L'ultima volta che ci sono passato, ho preso una decina di capesante senza nemmeno pensare a come le avrei preparate. Alla fine è bastato quello che avevo nel frigo, un sacchetto di taccole, un paio di ravanelli rimasti, dei cipollotti e due limoni, oltre ai pochi minuti necessari a raccogliere nell'orto alcune erbe aromatiche dal gusto intenso. Scegliete pure altre erbe, le vostre preferite o quelle che avete a portata di mano.

Per 4 persone

2 cucchiaini di olio di girasole
12 capesante
200 g di taccole
4 cipollotti (scalogni), tagliati in diagonale
8 ravanelli, affettati
2 limoni, 1 spremuto, 1 tagliato in quarti
sale marino e pepe nero macinato fresco

Una buona metà di una manciata generosa delle seguenti aromatiche:

foglie verdi di finocchio
micro-coriandolo o foglie di coriandolo tritate finemente
fiori di erba cipollina, spezzati in cimette
foglie di menta coreana, tritate finemente, più qualche fiore

Scaldate una padella a fuoco alto e aggiungete 1 cucchiaino d'olio. Condite le capesante da un lato. Una volta che la padella è calda, mettetevi le capesante con la parte condita verso il basso, posizionandole come se fossero i numeri sul quadrante di un orologio, a partire dall'uno. Condite il lato rivolto verso l'alto. Scottate le capesante finché non si caramellizzano, circa 2-3 minuti. Usate un cucchiaino per girarle nell'ordine in cui sono state messe in padella. Fate cuocere per altri 1-2 minuti, facendo molta attenzione. Se la padella è piccola, cuocetele un po' alla volta. Toglietele dal fuoco e disponetele su un piatto, pulite la padella con carta da cucina.

Aggiungete il resto dell'olio nella padella e, una volta caldo, soffriggete le taccole, i cipollotti e i ravanelli per circa un minuto. Aggiungete il succo di limone e le erbe e rimettete le capesante in padella perché si riscaldino. Condite con sale e pepe e servite con spicchi di limone.



202

203

BUDINO DI PANE CON MIELE AL TIMO E PREZZEMOLO

Quando ero molto piccolo, ricordo che rimasi inorridito quando il nonno mi rivelò che il suo dolce preferito (che non mangiava da tanto tempo) era il classico budino di pane; mi sembrava qualcosa risalente al tempo di guerra e chiaramente inferiore al budino istantaneo al caramello. E invece... Come per le costole di agnello, se mangio il budino di pane per i tre giorni seguenti non vorrò mangiare che quello. Il timo comune è perfetto, ma quello limonato aggiunge quel lampo di freschezza che preferisco nelle giornate calde, mentre il timo arancio è più adatto per le giornate invernali.

Qui il miele al prezzemolo (pagina 116) è perfetto, anche se si può sostituire benissimo con la marmellata di albicocche.

Per 4-6 persone

150 g di burro ammorbidito
300 g di pan brioche,
tagliato a fette spesse

90 g di miele al prezzemolo
(pagina 116) o marmellata
di albicocche

4 foglie di alloro

3 uova medie

60 g di zucchero demerara,
più altro da spolverare

3 cucchiaini di whisky Islay (o
brandy)

300 ml di latte intero

2 cucchiaini di timo arancio
(o timo limonato o timo
comune), solo le foglie

50 ml di panna

Imburrate tutte le fette di pan brioche, poi formate un panino con due fette e un cucchiaino abbondante di miele al prezzemolo (o di marmellata). Tagliatelo a metà formando dei triangoli, su cui spalmerete il burro rimanente.

Sbattete le uova e lo zucchero insieme, poi incorporate il whisky, il latte, il timo e la panna. Versate la crema pasticcera sui sandwich di pan brioche, spingendo il pane nel liquido in modo che sia completamente coperto. Lasciate a riposare per 30 minuti.

Preriscaldare il forno a 180°C.

Spennellate il miele al prezzemolo rimasto o la marmellata e spolverate con lo zucchero demerara. Fate cuocere in forno per 35-40 minuti finché non sarà lievitato e dorato. Lasciate a raffreddare per 10 minuti prima di affondare il cucchiaino. Lo confesso, con un po' di vergogna, ma lo adoro con la panna montata, davvero non necessaria.



LIMONCELLO

Non c'è bisogno di presentare il limoncello, il delizioso liquore fragrante di limoni, di solito servito gelido, come un divorzio, dopo i pasti. Immagino che molti, dopo una vacanza nel sud dell'Italia, siano tornati con una bottiglia come ricordo (per poi trovarlo anche al supermercato), e abbiano scoperto che il liquore commerciale non riesce a evocare, come sperato, quel delizioso piacere. Questo è un antidoto. Servitelo freddo come digestivo o (se intendete fare un sonnellino lì dove vi trovate) diluito con vino frizzante. (Foto a fianco)

Per un 1 litro

500 ml di vodka (o gin, se preferite)

scorza di 3 limoni non
trattati

2 gambi di citronella

500 g di zucchero semolato

3 rametti di verbena
odorosa

Versate la vodka in un vaso da un 1 litro, aggiungete la scorza di limone, la citronella e mescolate bene. Lasciate in infusione per una settimana.

In un'ampia pentola posta a fuoco medio, aggiungete lo zucchero a 500 ml d'acqua, mescolando finché non sarà sciolto. Spegnete la fiamma e lasciate a raffreddare per 5 minuti. Aggiungete la verbena odorosa alla vodka e versate lo sciroppo caldo per riempire la bottiglia. Una volta raffreddato, metrete in frigo. All'inizio, sarà brillante e vivace, più morbido e intenso nel tempo: in entrambi i casi eccellenti.

PIÑA COLADA

È come un motivetto orecchiabile, non è possibile toglierselo di torno, e del resto non ho alcuna intenzione di farlo.

Potete usare la menta e il finocchio, se non avete a disposizione la menta coreana, oppure potete coltivare l'anice menta, un loro parente stretto. E se non siete grandi fautori di una dieta sana, ma appassionati di champagne, potreste provare le bollicine al posto del rum.

Per 1 persona

10 foglie di menta coreana
(oppure menta e alcune
barbe di finocchio)

4 cucchiaini di rum bianco

ghiaccio

6-7 fette di ananas
(facoltativo)

4 cucchiaini di succo di
ananas fresco

50 ml di sciroppo di foglie
di fico (pagina 119)

succo di 1 lime

Mettete la menta in un bicchiere alto e ammaccate le foglie usando il manico di un cucchiaino di legno o un mortaio per far emergere il loro aroma e la loro fragranza.

Aggiungete il rum e il ghiaccio, poi l'ananas (se lo usate), il succo di ananas, lo sciroppo e il succo di lime. Mescolate. Gustate, mentre leggete gli annunci personali sul giornale.

