

Cucinare Le Erbe Selvatiche I Doni Della Natura Nei Nostri Piatti

0 false 14 18 pt 18 pt 0 0 false false false /* Style Definitions */ table.MsoNormalTable {mso-style-name:"Tabella normale"; mso-tstyle-rowband-size:0; mso-tstyle-colband-size:0; mso-style-noshow:yes; mso-style-parent:""; mso-padding-alt:0cm 5.4pt 0cm 5.4pt; mso-para-margin:0cm; mso-para-margin-bottom:.0001pt; mso-pagination:widow-orphan; font-size:12.0pt; font-family:"Times New Roman"; mso-ascii-font-family:Cambria; mso-ascii-theme-font:minor-latin; mso-fareast-font-family:"Times New Roman"; mso-fareast-theme-font:minor-fareast; mso-hansi-font-family:Cambria; mso-hansi-theme-font:minor-latin; mso-bidi-font-family:"Times New Roman"; mso-bidi-theme-font:minor-bidi;} Armati di cesto, scarpe da passeggio, voglia di scoprire e acquolina in bocca, siete pronti per iniziare il viaggio alla scoperta delle erbe commestibili. Prati e boschi ci attendono per offrirci squisite leccornie da stufare, lessare o gustare crude, per dare vita a un tripudio di sapori benefici anche per il nostro organismo. Questo libro racconta il viaggio nel mondo delle erbe commestibili: la loro storia in giro per l'Italia, come riconoscerle, conservarle, cucinarle ed entrare in contatto con le loro energie pi ù sottili. Un patrimonio culturale e mangereccio da riconquistare andando a spasso, tra i fiori giallo oro del tarassaco, le foglie lanceolate della piantaggine e quelle grasse della portulaca, fino ad arrivare in cima a una robinia per afferrare (e poi mangiare) le profumatissime ciocche bianche di questo bistrattatissimo albero. Contenuti dell'ebook: . 31 piante commestibili della flora italiana descritte. 0

0 false 14 18 pt 18 pt 0 0 false false false /* Style Definitions */ table.MsoNormalTable {mso-style-name:"Tabella normale"; mso-tstyle-rowband-size:0; mso-tstyle-colband-size:0; mso-style-noshow:yes; mso-style-parent:""; mso-padding-alt:0cm 5.4pt 0cm 5.4pt; mso-para-margin:0cm; mso-para-margin-bottom:.0001pt; mso-pagination:widow-orphan; font-size:12.0pt; font-family:"Times New Roman"; mso-ascii-font-family:Cambria; mso-ascii-theme-font:minor-latin; mso-fareast-font-family:"Times New Roman"; mso-fareast-theme-font:minor-fareast; mso-hansi-font-family:Cambria; mso-hansi-theme-font:minor-latin; mso-bidi-font-family:"Times New Roman"; mso-bidi-theme-font:minor-bidi;} . 34 ricette dall'antipasto agli sciroppi a base di erbe e fiori.

C'è nella cucina italiana una ricca tradizione fatta di ricorrenze e di innovazione, che fa abbondante uso dei prodotti "verdi" della terra e le cui origini possono essere ricondotte fino alla gastronomia degli antichi greci e romani. A questa tradizione si ispirano le ricette scelte per questo libro, come invito ad una cucina della memoria rinnovata. Gli ingredienti vegetali che hanno definito l'identità gastronomica italiana, vengono qui utilizzati insieme ad una selezione di nuovi arrivati, con l'intento di portare equilibrio, varietà e gusto nella cucina di tutti i giorni e di offrire vantaggi nutrizionali che non devono restare regno esclusivo o privilegiato dei vegetariani o dei vegani. Il risultato è una cucina fresca, viva, essenziale, inventiva, leggera, saporita, colorata, estremamente varia sia nei procedimenti che nella scelta degli ingredienti. Una base ottimale per l'alimentazione di tutti coloro che intendono prendersi cura della

propria salute nel rispetto dell'ambiente in cui tutti viviamo. Uno stimolo a sperimentare nuovi sapori, a conoscere le caratteristiche e le proprietà dei cibi, che può essere utile anche a quanti non sentono la necessità di abbandonare completamente gli alimenti di origine animale, ma desiderano portare varietà ed equilibrio nella propria dieta quotidiana.

La guida riguarda il territorio dei Nebrodi – isola nell'Isola – in Sicilia, per un aspetto particolare ma che negli ultimi tempi interessa un numero crescente di persone, ossia la raccolta e l'uso in cucina di erbe e frutti selvatici, ormai quasi un intreccio culinario e gastronomico fra sguardo sul passato, interesse per gli usi degli altri e innovativa curiosità. Degli stessi autori della "Guida alla cucina selvatica quotidiana per tutti" e di quella dedicata alle piante selvatiche alimentari della Brianza e Triangolo Lariano, con numerose schede delle specie più interessanti e una ricca proposta di ricette, si rivolge agli abitanti del territorio dei Nebrodi ma è utilizzabile in tutta la Sicilia e anche in altre aree del sud. Può tornare utile a molti e non solo agli appassionati del naturale o della cucina creativa, ma anche a coloro che qui risiedono e sono interessati ad attività divulgative, di educazione ambientale o a un particolare sviluppo turistico, e non solo di prossimità. Serve in ogni caso a chi ama la cucina di ogni giorno, nelle forme non necessariamente "impegnate", e anche a taluni dei più avveduti ristoratori per proporre dei menù a base di erbe spontanee.

Piante Spontanee d'Uso Alimentare- Preparare Cucinare

La mia cucina con le piante selvatiche. Riconoscere, raccogliere e cucinare le erbe spontanee

Cucinare con i fiori e con le erbe di campo

Erbe selvatiche per cucinare e stare bene

Hanno navigato i peggiori mari del mondo per un decennio, custodi di un segreto. Soli contro l'esteso oceano degli Dei. Un giorno, però, Ananda, Alexander e il suo falco Horus, intervengono in soccorso a una nave da rifornimento, attaccata duramente da una flotta di mercenari. La magia dei tre avventurieri mette in salvo i superstiti ma non è sufficiente per fermare il nemico. Approdati su una terra sconosciuta, si alleano con un popolo primitivo per organizzare il contrattacco. Decisi a salvare i tesori dell'isola e i suoi abitanti, Alexander e lo Yogi Ananda useranno il potere dell'alchimia per fronteggiare la dote infernale di un temuto pirata dei mari.

Il lavoro riguarda la Brianza e il Triangolo Lariano per un aspetto molto particolare ma che negli ultimi tempi interessa un numero crescente di persone, ossia la raccolta e l'uso in cucina di erbe e frutti selvatici, ormai un intreccio culinario e gastronomico fra sguardo sul passato, interesse per gli usi degli altri e innovativa curiosità. Si rivolge agli abitanti del territorio non meno però che a coloro che vivono nell'area metropolitana milanese e qui alimentano un quotidiano intenso turismo di prossimità, a quelle persone

che amano sempre di più frequentare le campagne e i boschi per camminare e stare a contatto con la natura. Lo fa suggerendo che possono anche farlo per raccogliere erbe e frutti spontanei buoni da mangiare e provare così sapori nuovi, peraltro gratis, godendo inoltre di altri benefici effetti collaterali. La guida, con numerose schede delle specie più interessanti e una ricca proposta di ricette, può tornare utile a molti e non solo agli appassionati del naturale o della cucina creativa, ossia anche a coloro che nel territorio risiedono e sono variamente interessati ad attività divulgative, di educazione ambientale o a un particolare sviluppo turistico.

Utilizzo di Piante Spontanee commestibili attraverso 700 preparazioni di cucina tradizionale, storica, vegetariana e naturalistica

I quaderni del loggione

La cucina vegetariana e vegana

Riconoscere e cucinare le buone erbe. Amaranto. Bardana. Borsa del pastore. Calendula dei campi. Cardo mariano. Casselle.

Chenopodio. Cicoria selvatica. Finocchio ..

Dalla natura alla tavola. Buoni da mangiare: erbe e frutti selvatici delle vallate dei Nebrodi

Erbe da cucina

Chi legge i racconti si rende conto che descrivono la vera realtà della vita, e riflettono nella loro breve stesura l'intensità realistica dei comportamenti individuali, in cui si mescolano, come accade a ciascuno di noi, il passato, gli stimoli del presente e le aspettative del futuro. In effetti come narrato nel penultimo racconto "Il Maestro": "la vita non si recita, ma la si vive con la dolcezza e la violenza, con la dedizione e l'egoismo. La si vive semplicemente con la certezza che qualcuno ti ama e ti incita o ti placa: pilota della tua gioia e del tuo domani".

La guida tratta di un ambito assai particolare ma che ai nostri tempi affascina numerose persone, e si rivolge a coloro che per curiosità, interesse o passione vogliono utilizzare il selvatico nella cucina quotidiana. Il libro approfondisce l'utilizzo delle specie alimentari spontanee che vegetano nel nostro Paese, dalla raccolta alla preparazione per la tavola, con particolare attenzione agli aspetti culinari e gastronomici. Il tema fa oggi tendenza e l'ambito è noto agli addetti ai lavori, dal momento che la pratica è frequentata da tempo da diversi chef stellati, in tutta Europa e non solo. Il titolo "cucina quotidiana per tutti" significa però che il tema non è trattato dal punto di vista dell'alta cucina ma da quello "di casa", perché scopo della guida è di rivolgersi a tutti coloro che vogliono avvicinarsi a questo mondo, neofiti o già esperti. Gli autori non fanno il tifo per gli usi tradizionali o piuttosto per il foraging, e alle discussioni sul mangiare selvatico vengono preferiti consigli, indicazioni e ricette. Le pagine sono ricche di informazioni ma anche di opportuni inviti alla prudenza nel maneggiare e mangiare alimenti che magari si conoscono poco.

La guida offre agli appassionati del selvatico un approfondimento sulla raccolta e sull'uso gastronomico delle specie spontanee presenti nel nostro Paese che, per le loro funzioni in cucina, sono considerate "aromatiche". È il primo degli approfondimenti che seguono la recente "Guida alla cucina selvatica quotidiana per tutti" e delle guide dedicate dagli autori alle piante selvatiche alimentari dei territori della Brianza e del Triangolo Lariano (Lombardia) e dei Nebrodi (Sicilia). Il lavoro dà attenzione agli utilizzi

che si possono fare di aromatiche insolite ma di sicuro interesse gastronomico, spesso trascurate, poco apprezzate o misconosciute, e magari meglio utilizzate in altre culture alimentari. L'intento divulgativo del libro è quello di suggerire quali e quanti buoni profumi e sapori spontanei siano disponibili intorno a noi per la cucina di ogni giorno e non solo per quella alta degli chef stellati. Tiene conto delle abitudini diffuse e ancora attuali così come di usi residui locali, quanto meno tradizionali, ma vengono dati al lettore anche suggerimenti e consigli per ampliare le sue conoscenze, invitandolo a sperimentare strade nuove con le aromatiche spontanee.

Alla scoperta dei tesori dei prati e dei boschi

L' dove il mio cuore

Ferrara al tempo di Ercole I d'Este. Scavi archeologici, restauri e riqualificazione urbana nel centro storico della città

Erbe in tavola. Spontanee, selvatiche, aromatiche. Ricette, curiosità, approfondimenti

Guida alla cucina selvatica quotidiana per tutti. Erbe e frutti spontanei: raccolta, utilizzi e gastronomia.

Oggi l'agricoltura si è trasformata in un processo produttivo senza precedenti, una catena di montaggio slegata dall'ambiente che la circonda. Ortaggi fuori stagione percorrono migliaia di chilometri prima di arrivare sulle nostre tavole, sementi ibride e OGM si diffondono a danno delle varietà locali, i terreni sono esausti e le falde acquifere sono sempre più contaminate da concimi chimici e pesticidi, veleni che finiscono nei nostri piatti. Anche gli allevamenti si sono trasformati in fabbriche, in cui gli animali vivono ammassati. Il sogno di sconfiggere la fame nel mondo grazie all'agricoltura intensiva si è infranto contro la diffusione di malattie come il Morbo della mucca pazza o l'influenza aviaria ed eventi come la progressiva scomparsa delle api rischiano di avere effetti catastrofici sull'equilibrio del pianeta. La minaccia è globale: l'agricoltura deve essere ripensata per soddisfare i bisogni di una popolazione mondiale in costante crescita e diventare allo stesso tempo uno strumento di riscatto sociale ed economico, nel rispetto dell'ambiente. Ci sarà bisogno di nuove parole dal sapore antico: prossimità, stagionalità, sovranità e sicurezza alimentari. Ma, soprattutto, l'uomo dovrà imparare a comportarsi da ospite e custode del pianeta.

Come riconoscere e raccogliere specie vegetali alimentari

La guida offre agli appassionati del selvatico un approfondimento sull'uso in cucina delle così dette "erbe amare" e di molte altre che, nell'accezione comune, possono essere considerate "erbacce" e che appartengono però a buon titolo a quella categoria di vegetali spontanei presenti nel nostro Paese che sono conosciuti per il loro utilizzo alimentare. È il terzo degli approfondimenti che seguono la "Guida alla cucina selvatica quotidiana per tutti" e le guide dedicate alle piante selvatiche alimentari dei territori della Brianza e del Triangolo Lariano (Lombardia) e dei Nebrodi (Sicilia). Il lavoro dà attenzione agli utilizzi che si possono fare di piante di interesse gastronomico, talvolta note ai più ma spesso

trascurate, poco apprezzate o misconosciute, e magari meglio utilizzate in altre culture alimentari. L'intento divulgativo del libro è quello di suggerire quanti buoni sapori spontanei siano disponibili intorno a noi per la cucina di ogni giorno. Tiene conto di abitudini ancora attuali così come di usi residui locali, ma vengono dati al lettore suggerimenti per ampliare le sue conoscenze e sperimentare strade nuove rispetto all'idea che può avere del selvatico in cucina.

Prevenire i tumori mangiando con gusto

Cucinare con erbe, fiori e bacche dell'Appennino

Miniguida al turismo responsabile

Terre Deus Dominus. Uno Yogi, l'Apprendista e il suo falco. Primo Libro

Ostinati

Il ventesimo secolo, che ha già visto fiumi di sangue sgorgare dalla follia umana, si chiude con l'ennesima guerra. Per intervenire nel conflitto in Kosovo, dalle coste della Puglia decollano gli aerei della N.A.T.O. a sganciare bombe sui Balcani: per mettere fine alla morte, ancora una volta si semina morte. Finita la terza media, Fabio deve affrontare una guerra personale, non meno incerta, violenta e carica di insidie: quella per diventare adulto. Mentre dalla sua terra osserva ali armate solcare l'Adriatico, è costretto a compiere scelte destinate a cambiare in modo radicale la sua vita. Saprà destreggiarsi tra i saggi consigli della professoressa di lettere, la severità del padre, l'affetto della madre e le pericolose tentazioni, figlie di un ambiente sociale degradato? Sarà capace di gestire le esplosioni emotive del suo cuore, distinguendo l'amore dall'infatuazione e l'amicizia dalla convenienza?

Tre bambini, Marco, Giulia e Filippo, che attraverso le loro avventure fanno molteplici esperienze. Pur non distaccandosi dalle loro famiglie, vanno ad esplorare il bosco vicino al loro paese e lì passano gran parte delle loro giornate, cercando funghi e incontrando molti cacciatori. Frequentano al tempo stesso una scuola che per loro è ricca di insegnamenti e i loro insegnanti cercano di trasmettere loro valori e principi morali, che già nel diciannovesimo secolo si stanno perdendo. I bambini trascorrono le loro giornate serenamente, spesso nel bosco, incontrando personaggi magici e vivendo avventure meravigliose.

Spiegando la culla, la comune nascita di tutte le bontà di questo libro, Lorenza Pliteri parla della «vasta area compresa fra Marocco e India» in cui queste ricette si sono sviluppate «come in un'unica grande tavolata». Un'immagine davvero calzante, se proviamo a visualizzarla: ad assaporare il cibo imbandito vediamo popoli, classi sociali, stili di vita, fedi religiose, usi

e tradizioni i più diversi. I colori e i profumi di questa tavolata sono quelli delle spezie, preziose e nomadi, cariche di magia e di mistero; ma anche quelli dei tesori dell'orto, dei campi, delle carni e del latte; il profumo di iodio dei cibi che vengono dal mare e quello dei fiori del giardino, che si sprigiona da certi dolci. Le preparazioni, i piatti, le tecniche sono il frutto di elaborazioni, scambi e trasformazioni che hanno avuto luogo in terre diverse, e nello scorrere dei secoli. Per questo viaggio culinario irresistibile dal Marocco all'India, lungo la via delle spezie, Lorenza Pliteri è la guida ideale. Esperta di cucina e in cucina, legata in un modo un po' speciale - quello della famiglia e delle amicizie - a questo patrimonio culturale e gastronomico immenso e immensamente variegato, ne ha tratto il meglio e ce l'ha restituito in una versione rispettosa ma allo stesso tempo fruibile e godibile da tutti, senza bisogno di ingredienti introvabili né di corsi di specializzazione, e rendendolo talvolta più vicino alla sensibilità nostra e del nostro palato. Ma non solo: insegnandoci la cucina delle spezie, il suo libro racconta di storia, di poesia, di personaggi veri e leggendari, con lo humour e la saggezza del più gradevole dei commensali di quell'unica, grande tavolata. Il selvatico in cucina: bulbi, spine e germogli. Piante spontanee, consigli e gastronomia.

(I Quaderni del Loggione - Damster)

Piante Spontanee d'Uso Alimentare- Riconoscere, Raccogliere

Dalla natura alla tavola. Buoni da mangiare: erbe e frutti selvatici della Brianza e del Triangolo Lariano

Cannella e zafferano

La guida offre agli appassionati del selvatico un approfondimento sull'uso in cucina delle erbe spontanee più buone e versatili, che appartengono però a buon titolo a quella categoria di vegetali spontanei presenti nel nostro Paese che da lungo tempo fanno parte della nostra tradizione alimentare. È il quarto degli approfondimenti che seguono la "Guida alla cucina selvatica quotidiana per tutti" e le guide dedicate alle piante selvatiche alimentari dei territori della Brianza e del Triangolo Lariano (Lombardia) e dei Nebrodi (Sicilia). Il lavoro tratta di piante importanti di cui non si è parlato negli altri approfondimenti e dà attenzione sia agli utilizzi più consueti che a quelli innovativi che si possono fare di piante di interesse gastronomico, note ai più ma spesso trascurate o magari meglio utilizzate in altre culture alimentari. L'intento divulgativo del libro è quello di suggerire quanti buoni sapori spontanei siano disponibili intorno a noi per la cucina di ogni giorno. Tiene conto di abitudini attuali così come di usi residui locali, ma vengono proposte al lettore anche 250 ricette per sperimentare strade nuove rispetto all'idea che può avere del selvatico in cucina.

Un viaggio a ritroso nel tempo, tra le mense e le dispense dei nostri antenati, alla ricerca delle origini remote della tradizione culinaria italiana. Un itinerario culturale non meno che gastronomico, per portare alle luce, nelle cucine regionali, i gusti e i sapori che ci provengono dal mondo italico e greco-romano. Si scopre così, tra queste pagine, che è soprattutto nei piatti della cucina povera e quella dei contadini, degli artigiani, dei bottegai che si rintracciano le radici di una tradizione che si perde nel tempo, e che grazie a massaie inconsapevoli è giunta fino alle nostre tavole, sia pure con le inevitabili varianti dovute al

trascorrere dei secoli. Un percorso di lettura e di sapori che passa in rassegna i frutti della terra coltivati dagli antichi e i loro alimenti animali, l'uso del vino, del miele e dei condimenti grassi; come pure i sistemi di cottura, le forme di preparazione e di conservazione dei cibi, gli utensili, le portate. Attingendo alle pagine più vive di Catone, Apicio, Ateneo, Plinio, Columella e ad altri classici, le autrici ci illustrano l'antica arte culinaria e le usanze di un tempo, i leggendari convivi, le rituali libagioni. E attraverso una messe di informazioni, curiosità e aneddoti ci aiutano a guardare nei nostri piatti, per riconoscere le antiche persistenze, accompagnandoci al tempo stesso nella sperimentazione di ricette millenarie, lungo il filo delle tradizioni gastronomiche regionali. La montagna custodisce le varietà e i profumi delle erbe selvatiche commestibili. Oltre 50 ricette buone e genuine e tanti consigli per utilizzarle in cucina, alla riscoperta di sapori che vengono da lontano e che riportano alla memoria il gusto e la genuinità delle cene contadine. Tarassaco, vitalba, luppolo, menta, rafano, acetosella... tutta la bontà della natura in salse, zuppe e primi asciutti, secondi di carne, dolci e liquori.

Orto

Erbe & Co. 70 facili ricette per cucinare con le erbe selvatiche e domestiche

La collana enogastronomica di chi, a tavola, ci si mette d'impegno

Il selvatico in cucina: erbe amare e altre erbacce spontanee. Piante, consigli e gastronomia.

Ars culinaria

Se avete mai carezzato l'idea di coltivare un piccolo orto sul balcone o in campo aperto, ma siete stati frenati dal timore di non essere all'altezza dell'impresa, questo è il libro che fa per voi. Leggendolo, scoprirete che è un'attività alla portata di tutti, molto più di quanto forse abbiate mai pensato. Ad aiutarvi, infatti, è l'agronomo Davide Ciccarese che, forte della sua esperienza diretta, ha messo a punto una breve e pratica guida, dedicata ai principianti ma utilissima anche per i coltivatori già esperti. L'autore suggerisce soluzioni per progettare, realizzare e coltivare un orto, sia in campagna sia in città, anche in presenza di pochissimo spazio. Con parole semplici, traduce in comode ricette le tecniche di coltivazione biologica e naturale, trasmettendo la sua filosofia dell'orto, basata sull'importanza di seguire il ritmo delle stagioni e soprattutto sulla grande responsabilità nei confronti della terra, madre generosa ma bisognosa delle nostre cure.

Dall'aglio all'asparago selvatico, dalla calendula al coriandolo, per passare alla maggiorana, alla malva, all'origano, fino alla rosa, alla salvia, alla viola mammola e allo zafferano. E' la tavola della seduzione, delle "erbe magiche", usate come elisir d'amore per preparare piatti intriganti e galeotti, fatti apposta per creare anche a tavola un irresistibile feeling.

La mia cucina con le piante selvatiche. Riconoscere, raccogliere e cucinare le erbe spontaneeErbe selvatiche per cucinare e stare beneCucinare con le Erbe selvaticheGiunti Editore

Le avventure di Marco, Giulia e Filippo

Cucinare con le erbe magiche

Cucinare le erbe selvatiche. I doni della natura nei nostri piatti

Identità golose

Mangitalia

Settima edizione per la Guida di Identità Golose 670 schede per raccontare altrettanti locali sparsi in Italia e nel mondo intero, perchè la qualità non ha confini. Il volume è frutto del lavoro di oltre 100 collaboratori e quest'anno è arricchito dalle prefazioni di Oscar Farinetti e Carlo Cracco, quest'ultima dedicata al dessert. La guida osita anche 12 ritratti "d'autore", dedicati a luoghi particolarmente significativi: Massimo Bottura racconta Modena, Frank Rizzuti la Basilicata, Josean Alija Bilbao, Heinz Beck Londra, Camilla Baresani Milano, Marianna Corte le Cinque Terre, Maria Canabal Parigi, Michela Cimnaghi Perth, Roberta Sudbrack Rio de Janeiro, Francesco Aprea Roma, Roberto Petza la Sardegna, Paolo Marchi New York. Come nelle edizioni precedenti, un occhio di riguardo è riservato ai più giovani professionisti della ristorazione, con la segnalazione di chi non ha ancora compiuto i trenta e i quarant'anni. In più, quest'anno, sono state inserite le schede delle migliori pizzerie, un omaggio a un piatto simbolo dell'Italia nel mondo. <http://www.identitagolose.it/>

I Quaderni del Loggione sono una collana di libri dedicati alla enogastronomia, alle ricette, alle tradizioni e alle curiosità. In questo ebook troverete la presentazione aggiornata di tutti i volumi della collana, con brani e ricette tratti dai volumi stessi. Tra i titoli pubblicati e che potrete valutare: Ricette Balsamiche (come si usa l'Aceto Balsamico tradizionale di Modena; Bologna la dolce; Cucinare con erbe, fiori e bacche dell'Appennino; Cuor di Castagna; Inzuppiamoci!; Facciamoci una pera!; Finferli, galletti e gallinacci; Il sapore dei ricordi:Zibello. Buona lettura.

A Benas, un paese della Sardegna meridionale, ricco di buona terra con bravi e cattivi agricoltori e disoccupati, l'intraprendente Dario Furcas intuisce che dell'agricoltura può esserci il riscatto sociale ed economico. Convince il sindaco Nando Pigia a trasformare le terre pubbliche, gravate da uso civico, in frutteti. Lo scontro tra conservatori e progressisti esplode culmina nel sangue. L'ostinazione al fare dell'agricoltore Furcas, del sindaco e del sindacalista Pinna, riesce a sconfiggere intriganti e minacciosi. La cultura contadina è prevalente nelle riflessioni dei personaggi che agiscono e si scontrano per la terra da coltivare. Nel cupo scenario sociale, si sviluppa una storia d'amore sorprendente, oggetto di diletto tra le malelingue del lavatoio comunale. Paesaggi naturalistici, genuinità del cibo,

tradizioni paesane, mettono in luce una Sardegna diversa dallo stereotipo banditesco.

Vita vera

Alla ricerca di erbe nel parco di Veio. Dove raccogliere e come cucinare le erbe selvatiche buone da mangiare

Il selvatico in cucina: le aromatiche spontanee. Piante, consigli e gastronomia.

Vegetaliana, note di cucina italiana vegetale

Il selvatico in cucina: frutti, semi e fiori. Piante, consigli e gastronomia.

La guida offre agli appassionati del selvatico un approfondimento sull'uso in cucina delle parti meno consuete dei vegetali spontanei presenti nel nostro Paese buoni per l'utilizzo alimentare. È il secondo degli approfondimenti che seguono la "Guida alla cucina selvatica quotidiana per tutti" e le guide dedicate dagli autori alle piante selvatiche alimentari dei territori della Brianza e del Triangolo Lariano (Lombardia) e dei Nebrodi (Sicilia). Il lavoro dà attenzione agli utilizzi che si possono fare di turioni, polloni, germogli, parti spinose, bulbi, tuberi e radici, di sicuro interesse gastronomico, spesso trascurati, poco apprezzati o misconosciuti, e magari meglio utilizzati in altre culture alimentari. L'intento divulgativo del libro è quello di suggerire quali e quanti buoni sapori spontanei siano disponibili intorno a noi per la cucina di ogni giorno e non solo per quella alta degli chef stellati. Tiene conto delle abitudini diffuse e ancora attuali così come di usi residui locali, ma vengono dati al lettore anche suggerimenti per ampliare le sue conoscenze, invitandolo a sperimentare strade nuove rispetto all'idea che può avere generalmente del selvatico in cucina.

La guida offre agli appassionati del selvatico un approfondimento sull'impiego di frutti, semi e fiori selvatici, che appartengono però a buon titolo a quella categoria di vegetali spontanei presenti nel nostro Paese che da lungo tempo fanno parte della nostra tradizione alimentare. È il quinto e ultimo degli approfondimenti che seguono la "Guida alla cucina selvatica quotidiana per tutti" e le guide dedicate alle piante selvatiche alimentari dei territori della Brianza e del Triangolo Lariano (Lombardia) e dei Nebrodi (Sicilia). Il lavoro tratta di piante importanti di cui non si è parlato negli altri approfondimenti e dà attenzione sia agli utilizzi più consueti che a quelli innovativi che si possono fare con queste parti di grande interesse gastronomico, note a molti ma spesso trascurate o magari meglio utilizzate in altre culture alimentari. L'intento divulgativo del libro è quello di suggerire quanti buoni sapori spontanei siano disponibili intorno a noi per la cucina di ogni giorno. Tiene conto di abitudini attuali e

di usi residui locali, ma vengono proposte al lettore anche ricette per sperimentare strade nuove rispetto all'idea che può avere del selvatico in cucina.

Le erbe, le bacche e i fiori sono stati per secoli cibo per le nostre genti. L'ortica, i piscialetto (tarassaco), i fiori di acacia, i topinambur, la vitalba, l'erba cipollina, le primule i lampascioni, la rosa canina, il cardo mariano, la barba di becco... sono solo alcune delle erbe, bacche o fiori che venivano usati nella cucina povera tradizionale. Abbiamo recuperato le antiche ricette e le abbiamo provate scoprendo piatti insoliti e davvero interessanti. E non bisogna dimenticare il piacere di andare per prati, per boschi e per sentieri cercando quell'erba particolare, quella bacca vistosa, quel fiore nascosto. Giusto per stimolare l'appetito... Contiene il racconto: L'erba magica.

la storia d'Italia servita in tavola

Cucinare con le Erbe selvatiche

come coltivarle con facilità

Il libro nero dell'agricoltura

Il selvatico in cucina: le erbe spontanee più buone e versatili. Piante, consigli e gastronomia.

Il volume prende in esame una serie di interventi archeologici, finora inediti, realizzati nell'arco di più di un decennio (2000-2013) nel corso dei lavori finalizzati alla riqualificazione del centro storico di Ferrara. In questa zona, nella quale si concentravano i palazzi del potere della signoria Estense, le indagini hanno interessato in modo particolare la vasta area di piazza Municipale, dell'edificio ex Bazzi e del Giardino delle Duchesse, sulla quale insisteva il Palazzo di Corte Vecchia e il Palazzo Ducale con gli annessi giardini; corso Martiri della Libertà, dove si trovavano la Loggia Grande e il Castello Estense, al cui interno è stato possibile rinvenire il Giardino Pensile, del quale si possedevano solo sparse notizie, voluto da Eleonora d'Aragona moglie di Ercole I; via Coperta di cui sono venute in luce le diverse fasi costruttive, oltre al Camerino d'Alabastro di Alfonso I; infine, la parte terminale di corso Martiri della Libertà che ha consentito di scoprire le strutture relative alla Porta dei Leoni, situata lungo il circuito settentrionale delle mura medievali e strettamente collegata al Castello Estense. Le ricerche, incentrate soprattutto sul periodo del ducato di Ercole I (1471-1505), si sono avvalse di numerose fonti storiche e documentali; il rinvenimento di

butti ricchi di ceramiche, vetri, metalli e resti di pasto ha completato lo studio della cultura materiale del periodo. Un'attenzione particolare è stata inoltre dedicata alla ricostruzione dell'aspetto botanico del Giardino delle Duchesse.

La salute si costruisce a tavola. Come evitare gli errori dell'alimentazione moderna e prevenire le malattie attraverso il cibo, il farmaco più potente.

Dal balcone al campo: come coltivare ortaggi con successo

L'ultima primavera del secolo