

# ERBE SPONTANEE ALIMENTARI

Agnese Leonardo ,Ludovica  
Russo ,Ludovica Terranova



# SENAPO

**Nome scientifico :**

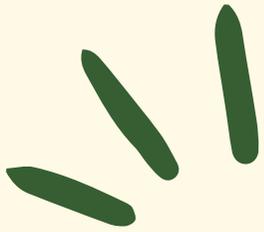
Brassica nigra L.

**Nome in dialetto:**

Sinapa.

Il senapo selvatico è una pianta spontanea rustica , di crescita rapida con facile coltivazione che assomiglia molto alla cima di rapa, ma ha le foglie più tenere con sapore gradevole e delicatamente piccante.





# RICETTE

Con la salsiccia

Condimento per la pasta

In padella con alici

# COME CUCINARLA

Bollita

Soffritto



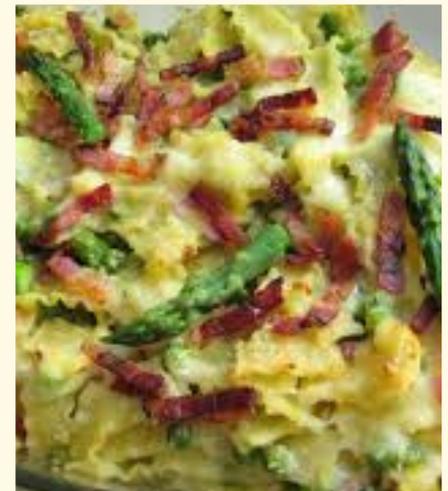
# ASPARAGI

---

**Gli asparagi selvatici sono delle erbe spontanee che cominciano a emergere dal suolo con l'arrivo della primavera. È anche una specie che sopravvive in natura senza nessun aiuto da parte dell'uomo.**

**NOME SCIENTIFICO:** *Asparagus officinalis*

**NOME IN DIALETTO :** Sparaci



- Con le uova : frittate, omelette ecc...
- Con la pasta sfoglia
- Con la pasta
- Con l'olio ( sott'olio)
- Con l'agrodolce
- Con il riso

# RICETTE CON GLI ASPARAGI



# BORRAGINE

La borragine è una pianta erbacea spontanea della famiglia delle Boraginaceae che cresce in tutte le zone a clima temperato soprattutto in prati e incolti più esposti al sole.



**NOME SCIENTIFICO:** *Borago officinalis*

**NOME IN DIALETTO :** Burraina



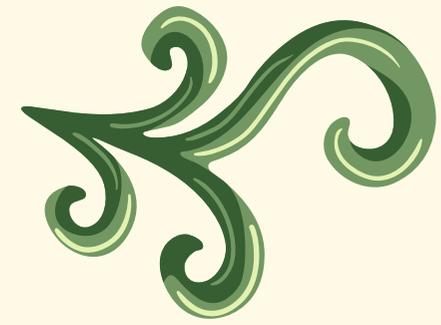
# RICETTE CON LA BORRAGINE

- Risotti
- Minestre
- Frittate
- Con la pasta





# BIETA



La bieta, è una pianta erbacea della famiglia delle Poacee, diffusa nelle zone temperate.

## **NOME SCIENTIFICO:**

Beta vulgaris

## **NOME IN DIALETTO:**

Aciti



# RICETTE

Schiacciate (impanate)



# COME CUCINARLA

Bolliti

soffritti



# FINOCCHIETTO SELVATICO



**Nome scientifico:**

Foeniculum vulgare

**Nome in dialetto:**

Finocchiuttu rizzu

Il finocchietto, anche conosciuto come finocchio selvatico è una pianta erbacea che appartiene alla famiglia delle Apiaceae e cresce spontaneamente lungo le coste del Mediterraneo.

# RICETTE

- Pasta alla palermitana
- Pasta al forno
- Polpette



## Come cucinarli

- Bolliti
- Fritti
- Sbollentati

