

CONSORZIO DI TUTELA DELLA RUCOLA  
DELLA PIANA DEL SELE IGP

Belinda Villanova

Ricette con la Rucola  
della Piana del Sele



CONSORZIO DI TUTELA DELLA RUCOLA  
DELLA PIANA DEL SELE IGP

Belinda Villanova

**Ricette** con la **Rucola**  
della **Piana** del **Sele**



*Con il contributo del*

  
MINISTERO DELL'AGRICOLTURA  
DELLA SOVRANITÀ ALIMENTARE  
E DELLE FORESTE



Belinda Villanova  
**Ricette con la Rucola della Piana del Sele**

*Edizioni*

Consorzio di Tutela della Rucola  
della Piana del Sele IGP

S.S. 18 Località Corno d'Oro snc 84025 Eboli (SA)

**consorziorucolaigp@pec.it**

0

*Collaborazione della Biologa Nutrizionista*

Barbara Palumbo

*Progetto grafico*

Francesco Cannavale

*Stampa*

La Modulistica > Pontecagnano Faiano (Sa)

© Consorzio Tutela Rucola Piana Sele IGP

Pubblicazione fuori commercio

*La riproduzione anche parziale di questa pubblicazione  
e la sua diffusione, con qualsiasi mezzo, sono vietate*

*A mia madre  
che a tavola ci sorprende sempre  
con piatti tradizionali che interseca  
con preparazioni eclettiche*



**Se** c'è un prodotto dalle proprietà e dalle potenzialità straordinarie, questo è la rucola. Gli agricoltori della Piana del Sele hanno avuto un'intuizione visionaria, prima introducendo nel distretto italiano della IV gamma un vero e proprio "super food", e poi ottenendo il riconoscimento europeo IGP e dando vita al Consorzio di tutela.

L'erbetta "salax" - come la chiamava Ovidio per sottolinearne le proprietà afrodisiache - è davvero un dono della natura. Ha proprietà antinfiammatorie, grazie alla presenza di calcio, magnesio e potassio. È un antiossidante e antitumorale, perché contiene beta-carotene, vitamina C, luteina e zeaxantina, ma anche flavonoidi e isotiocianati come il sulforafano.

È un prodotto antiage, grazie al calcio che aiuta a rinforzare la struttura delle unghie e delle ossa e alla vitamina K che svolge un'azione protettiva dell'apparato scheletrico. È ipocalorica, con solo 25 calorie per 100 grammi. È consigliata alle donne in gravidanza, perché ricca di folati che trasformandosi in acido folico aiutano a prevenire le malformazioni fetali e la corretta crescita del bambino.

La rucola della Piana del Sele si differenzia per la maggiore quantità di clorofilla, che determina un colore di verde intenso. La clorofilla aumenta la produzione di globuli rossi e combatte i radicali liberi, mentre la vitamina A invece, aumenta la crescita dei tessuti e aiuta la salute degli occhi.

La rucola della Piana del Sele IGP è sempre più un fenomeno negli stili alimentari sulle tavole di tutto il mondo, con i consumatori sempre più innamorati di questo prodotto, che non smette di sorprendere.

L'ultima novità arriva da un progetto finanziato dal PSR, che vede insieme il Consorzio di Tutela della Piana del Sele IGP, tre aziende agricole pilota, la fondazione Saccone e Eng4Life, Spin-Off dell'Università degli Studi di Salerno.

L'obiettivo è sperimentare l'estrazione di "erucina", un principio attivo con eccezionali proprietà anti-ipertensive e vasodilatatorie. L'estrazione avverrà attraverso la lavorazione degli scarti di lavorazione della rucola, essiccati e sottoposti ad ultrasuoni, utilizzando come solvente l'etanolo. Il risultato progettuale sarà la valorizzazione degli scarti della rucola, utilizzando quasi il 100% dell'intera produzione, lanciando sul mercato un principio attivo ad alto potenziale nella cosmesi, nella nutraceutica e nella farmacologia.

Con queste premesse, manca solo il laboratorio più importante: la cucina. A chi piace il gusto piccante, la rucola offre la possibilità di essere usata in cucina per preparare gustosi piatti: dal pesto alla pizza, dalle insalatone alla macedonia, proprio come viene suggerito dall'autrice di questo libro con gustose ricette.

*Una iniziativa editoriale che saprà far apprezzare ancor di più la nostra rucola.*

*Il successo, sostenuto da esperti nutrizionisti, ha esteso il consumo della rucola sulle nostre tavole, spingendo la crescita della produzione. Questo fenomeno ha richiesto un regolamento per la certificazione del prodotto sui mercati non solo italiani, ma anche europei e internazionali.*

*Per tutte queste ragioni è nato e lavora ogni giorno il Consorzio di tutela della Rucola della Piana del Sele IGP.*

**Vito Busillo**

Presidente

Consorzio di Tutela

della Rucola della Piana del Sele Igp



*Non si può pensare bene,  
amare bene, dormire bene  
se non si è mangiato bene*

Virginia Wolf

**Chi** non ha mai sognato di vivere un pranzo da favola, in una casa accogliente e lussuosa come nel famoso banchetto delle “Mille e una notte”?

«...Il palco era ricoperto da serici tappeti intesuti con oro e argento e c'era un gran cero acceso in un candelabro d'oro, sotto la lampada ricoperto di una tovaglia di seta e accanto ad esso una gran giara di porcellana colma di vino e un bicchiere di cristallo decorato in oro. Accanto stava un grande vassoio con frutti di ogni sorta, fichi, melegranate, uva, arance, cedri e cedrati e fra di loro profumi di varie qualità, come rosa, gelsomino, mirto, rosa moscata, narciso, eruca ed altre sostanze odorose...»<sup>1</sup>.

*La realtà che viviamo oggi è profondamente cambiata: i ritmi sono frenetici ed è difficile ritrovare la famiglia a tavola per il pranzo; si mangia velocemente, si mastica poco e non si assapora nulla, dimenticando che il cibo è la nostra fonte di energia, infatti, non bisogna sottovalutare ciò che mangiamo: «l'uomo è ciò che mangia»<sup>2</sup>.*

È fondamentale la preparazione del cibo, che inizia dalla selezione accurata degli ingredienti da usare per la realizzazione delle pietanze che devono essere necessariamente ricercate tra una gamma di prodotti di qualità.

Un percorso a ritroso nel tempo per segnare delle tappe fondamentali: la farina macinata a pietra, l'olio extravergine di oliva prodotto a freddo, gli ortaggi e le erbe aromatiche dell'orto e un buon bicchiere di vino; passaggi essenziali per riproporre in tavola attraverso le ricette della nonna, il gusto degli antichi sapori.

Non è solo un discorso etico, d'immagine o di moda, ma necessario per tutelare la nostra salute e il nostro benessere psicofisico.

Questo percorso culinario si basa sui punti cardini della "Dieta Mediterranea": la genuinità dei prodotti, la semplicità dei piatti, nonché la vivacità dei colori, come lo "spaghetto al pomodoro" e la "Pizza" che sono l'emblema della "Dieta Mediterranea" nel mondo.

Dieta significa anche stile di vita, infatti i nostri nonni dicevano «a tavola non si invecchia, mangia e fanne salute, la prima digestione si fa in bocca». Buone e sane abitudini acquisite dopo anni di esperienza fanno meditare che il benessere inizia a tavola; mangiare bene significa vivere bene.

Perché scrivere un libro di ricette sulla rucola in un'epoca in cui internet è la principale fonte d'informazione? Ci possono essere varie risposte, ma ricordiamo alcune argomentazioni che ci spingono a sostenere l'importanza di offrire questa preziosa opportunità.

Perché proprio le ricette con la rucola della Piana del Sele? Perché il territorio della Piana del Sele è

caratterizzato da condizioni climatiche tipicamente mediterranee per la vicinanza del mare e dalla presenza della catena dei monti Alburni che proteggono dai venti. La qualità del terreno è molto fertile in quanto di natura vulcanica-alluvionale: per queste caratteristiche, la rucola della Piana del Sele si differenzia da tutte le altre produzioni d'Italia; ed infatti è stato scientificamente dimostrato che la rucola possiede valori elevati di fenoli e di vitamina C nonché una spiccata attività antiossidante proteica ed è ricca di potassio, magnesio e calcio; dunque un alimento di grande valore nutrizionale.

Per queste motivazioni alcuni imprenditori del Nord Italia già negli anni Ottanta hanno scelto di investire in queste zone. Oggi, la rucola della Piana del Sele ha conquistato commercialmente i mercati dell'ortofrutta come prodotto di alta qualità.

Non c'è briciola della nostra amata "Piana del Sele" che non covi un tesoro nascosto, ma per riportarlo in luce, ordinarlo secondo criteri razionali, proporlo come conoscenza è una sfida ed un impegno, ma è soprattutto un dovere altrimenti queste testimonianze andrebbero perse a causa della famelicità del presente che cerca di distruggere quanto il passato ha costruito.

Il grande saggista francese Alain<sup>3</sup> così affermava: «io credo che bello sia l'universo nella sua totalità, e la connessione di tutte le cose: i frammenti non dicono nulla se sono privi di senso, ma tutto ha un senso perché tutto si lega a tutto». Sposiamo questa idea, infatti per cercare di unire le tradizioni alla tecnologia mettendo sulla tavola le verdure già pronte di "Quarta Gamma" per l'uso quotidiano di una sana e genuina alimentazione.

Molti sono i motivi per cui si può scrivere un libro di ricette, ma il nostro desiderio è quello di comuni-

care l'entusiasmo per i tesori che la natura offre, un libro che raccoglie espedienti e "know how" riguardo al mondo della cucina, un percorso dove non si finisce mai di imparare.

Invitiamo ad intraprendere con noi questo viaggio alla ricerca e alla scoperta dei profumi della rucola e auguriamo un buon divertimento nella preparazione dei piatti le cui ricette sono tratte alcune da vecchie agende della nonna altre rivisitate con suggerimenti da parte di un esperto della nutrizione.

Il colore verde della rucola della Piana del Sele si imprime nella mente e nel cuore; la forza del verde della natura rappresenta la crescita, l'energia vitale e la voglia di vivere.

La gioia di vivere sottolinea anche il nostro desiderio di arricchire la vita con elementi che stimolano il benessere, con l'auspicio che ci sia sempre più impegno da parte degli agricoltori di realizzare prodotti di alta qualità, con metodi di coltivazione nel rispetto della natura per una sana alimentazione.

**Belinda Villanova**

1 Autori vari Novelle del 1400 in arabo e persiano. I protagonisti della Novella *Le Mille e una notte* sono Shahrazad e Shahriyar;  
2 Ludwig Feuerbach *Principi della filosofia dell'avvenire*, 1844;  
3 Èmile Auguste Chartier detto Alain, saggista e moralista francese.



*Perché usare la rucola  
e quali sono le proprietà  
benefiche?*

*Informazioni utili*





*Antipasti*

*Primi piatti*

*Secondi piatti*

*Pizza, Focacce*

*Frutta, Dolci*

*Tisane, Liquori*





## Perché usare la rucola e quali sono le proprietà benefiche?

Ci sono due tipi di rucola, quella coltivata (*eruca sativa*) e quella selvatica (*diploaxis tenuifolia*) appartenenti alla famiglia delle crucifere o brassicacee come il cavolo e il cavolfiore entrambe crescono nell'area mediterranea.

La rucola spontanea ha un sapore più forte e ha i fiori gialli con le foglie allungate e frastagliate, mentre quella coltivata ha un sapore più dolce e le foglie sono lunghe e tondeggianti, i fiori sono di colore bianco.

Il nome rucola deriva da *eruca* che significa cuore-rosso proprio per il sapore piccante.

La rucola è coltivata in varie regioni d'Italia, ma il sapore si differenzia in base al terreno in cui viene seminata, infatti, la rucola della Piana del Sele è tra le migliori sia per il terreno, sia per il clima, sia per la luce.

La rucola era già conosciuta dai greci e successivamente dai romani che ne facevano largo uso per le sue proprietà medicamentose; infatti, il filosofo Lucio Apuleio Saturnino riferisce che questa pianta veniva chiamata *coraggina* perché si usava per prevenire gli attacchi cardiaci. I romani la ritenevano anche molto afrodisiaca (per questo in seguito ne venne proibita la coltivazione nei conventi) ma la usavano per curare le bronchiti e la pertosse, bevendone il decotto, per il suo alto contenuto di vitamina C e la consideravano un ottimo antiscorbutico,



la sconsigliavano, invece, a chi soffriva di ulcera o gastrite.

Anche per noi la rucola ha un posto importante tra i vegetali, infatti è ricca di elementi essenziali per il corretto funzionamento di vari processi cellulari utili per il nostro organismo.

Secondo una ricerca dell'Università dell'Arizona, la rucola ha poteri dimagranti, in quanto agevola la sintesi della carnitina, un amminoacido che favorisce la combustione dei grassi di deposito ed accelera il metabolismo.

La rucola è ricca di calcio, magnesio, potassio ed ha un ottimo contenuto di antiossidanti come beta-carotene, luterina e zeaxantina, queste ultime presenti nella retina che servono per proteggere gli occhi dalle radiazioni luminose; inoltre ha potere remineralizzante, perché contiene molti sali minerali.

I romani sconsigliavano l'uso della rucola in caso di ulcera o gastrite, oggi, invece, vari studi scientifici la considerano un toccasana; in quanto ha un'azione protettiva dovuta alla presenza di vitamina A, infatti, è proprio l'estratto di rucola che riesce a bloccare le secrezioni acide proteggendo la mucosa gastrica.

Tra le proprietà terapeutiche la rucola svolge una funzione antitumorale, in quanto ricca di beta-carotene che aiuta a prevenire i tumori di vescica, prostata, stomaco e colon perché contiene sulforafano che inibisce lo sviluppo di cellule cancerogene, inoltre contiene anche glucasinolati sostanze che aiutano l'organismo a difendersi dai batteri.

La rucola ha una buona percentuale di vitamine del gruppo B, B6 e B9 (acido folico) e vitamina C che stimolano il metabolismo, facendo aumentare i globuli rossi; infatti è molto adatta a chi soffre di anemia e si consiglia come ricostituente per le ossa perché ricca di calcio e di vitamina K; inoltre è utile ad abbassare la pressione arteriosa.

Come accennato innanzi, i romani attribuivano alla rucola anche capacità afrodisiache, attualmente queste caratteristiche sono state confermate da una ricerca effettuata nel Dipartimento di Scienze Farmacologiche dell'Università di Milano.

Come abbiamo potuto notare la rucola dunque può essere un toccasana per la nostra salute utilizzabile per varie problematiche, ma questo non significa farne un uso sfrenato; come tutte le cose deve essere consumata con giusta moderazione.

A tal proposito è doveroso segnalare che le notizie indicate sono a titolo informativo e non a scopo curativo, per cui è necessario sempre seguire il consiglio del proprio medico.

## Informazioni utili

Dopo vari studi scientifici si è giunti alla conclusione che per curare la propria salute bisogna partire dall'alimentazione, eliminando tutti i cibi e le bevande che possono avere effetti tossici.

I vegetali, sono stati non solo la fonte più importante di nutrimento per gli uomini, ma anche servivano per curare alcune malattie.

Ippocrate, grandissimo medico greco, diceva: «Il cibo sia la tua medicina e la tua medicina sia il cibo».

È necessario, dunque, essere informati sulle proprietà nutrizionali e terapeutiche dei vari vegetali: dell'aglio, della carota, del prezzemolo, del cavolo, della verza, della rucola, del tarassaco o anche degli agrumi e della frutta in genere.

L'assunzione quotidiana di alcuni di questi alimenti e di altri che non abbiamo menzionato, può portare dei benefici al nostro organismo, infatti sulle nostre tavole non devono mai mancare la frutta e la verdura. Prima di consumare sia la frutta che la verdura bisogna lavarle bene con acqua corrente.

La frutta e la verdura dovrebbero essere senza concimi chimici, diserbanti e anticrittogamici altrimenti si rischia di avere un effetto nocivo.

Le verdure, insieme alla frutta, hanno un posto primario nell'alimentazione per l'elevato apporto di sali minerali e vitamine necessari per il nostro organismo.

Oggi le primizie non esistono più, per l'elevato aumento delle coltivazioni sotto serra e l'utilizzo di fitormoni; inoltre la globalizzazione dei mercati

porta a trovare dal fruttivendolo varietà di frutta e verdure in qualsiasi periodo dell'anno.

In questo modo è scomparso il piacere di consumare le fragole in primavera, l'uva in autunno, i pomodori in estate e la verza in inverno.

Per la legge che nulla accade per caso nella natura, la maturazione naturale della frutta e degli ortaggi avviene proprio nel periodo in cui il nostro organismo ne trae il maggiore vantaggio dal loro consumo: per esempio, i meloni, le angurie, i cetrioli maturano nei mesi estivi e aiutano il nostro organismo a bilanciare la disidratazione dovuta al caldo; le castagne, le noci, le olive maturano nei mesi autunnali quando l'organismo ha più bisogno di apporto calorico.

Le verdure sono un cibo consumato da sempre con un ruolo primario nell'alimentazione per il valore nutritivo e possono essere inserite sia negli antipasti, sia nei primi piatti, sia nei secondi oppure nei contorni.

Le verdure sono indispensabili in una dieta sana ed equilibrata e bisognerebbe inserirle nell'alimentazione fin dai primi anni di vita.

Le insalate sono quelle più usate soprattutto quelle già pronte, ma l'importanza delle insalate anche prima del pasto risale alla Grecia dove venivano condite con olio, aceto, aglio, formaggio e miele; piatto tipico del bacino mediterraneo; in quanto nelle zone del Mediterraneo le verdure crescono con maggiore facilità per il clima mite.

Le verdure vanno consumate in breve tempo altrimenti devono essere conservate in contenitori ermetici in frigo, se cotte; in buste di carta se invece sono fresche. Sono da scartare tutte le verdure e la frutta dura perché raccolte troppo velocemente, evitare anche di prendere verdure con le grinzhe perché troppo vecchie; e preferibilmente acquistare frutta e verdura di stagione per godere del giusto grado di maturazione.

È necessario informarsi su qualità e provenienza dei prodotti, senza cadere in un controllo ossessivo (ortoressia).

### *Come cuocere le verdure?*

Le verdure sono ricche di fibre e dovrebbero essere mangiate crude, ma nei periodi invernali si preferisce un piatto caldo, pertanto è necessario cuocerle bene.

Cosa c'è di più soddisfacente in inverno di una zuppa fatta in casa che sprigiona il profumo in cucina scaldando l'ambiente?

Per secoli la zuppa di verdure è stata il nutrimento di intere famiglie, nel passato era un piatto di sopravvivenza, ma oggi è un piatto essenziale della tradizione gastronomica. I sapori sono più ricchi, la minestra è il cibo più servito sia nel pranzo che nella cena e non ha barriere geografiche.

Per mantenere i valori nutritivi delle verdure bisogna usare poca acqua per la cottura ed evitare di tagliarle o grattugiarle; non cuocere per molto tempo, non aggiungere in cottura il bicarbonato, che è vero che tiene i colori più vivi, ma riduce il contenuto vitaminico.

Le verdure devono essere immerse nell'acqua salata bollente e farle cuocere senza coperchio.

Si sconsiglia vivamente di non usare la pentola a pressione, ma una pentola d'acciaio inossidabile.

Per evitare di far scurire le verdure ferrose trattarle prima mettendole in una casseruola con succo di limone e poca farina e due cucchiaini di olio e portare tutto all'ebollizione, schiumare e ultimare la cottura. Questo è necessario per un tipo di verdure che contengono molto ferro: i carciofi, i cardi, i topinambur...

La cottura migliore per le verdure è quella a vapore, per non far alterare le proprietà nutrizionali.

Premesso che la rucola è preferibile mangiarla

fresca, ma per alcune ricette riportate anche in questa pubblicazione è necessario cuocerla. Si consiglia di sbollentarla per qualche minuto per evitare di perdere tutte quelle proprietà di cui abbiamo parlato precedentemente.

### *Rucola-mania*

Negli anni Ottanta a Milano scoppiò la rucola-mania, tutti la trovavano buonissima per le incredibili proprietà salutari quasi un elisir di lunga vita<sup>1</sup>.

Si iniziò ad inserire la rucola in quasi tutte le pietanze: bresaola, rucola e scaglie di parmigiano, tagliata di manzo con scamorza e rucola, crêpe alla rucola, piadina con prosciutto crudo e rucola, tortiglioni zucchine e rucola, trofie speck panna e rucola, salsiccia con la rucola, polpettoni con rucola e provola, formaggio fresco alla rucola.

Leggendo questo articolo con tutti questi piatti con la rucola ci è venuta voglia di suggerire nuove ricette per continuare ad assaporare la rucola della Piana del Sele.

Sicuramente è passata l'età della rucola-mania, ma il verde della rucola della Piana del Sele non è una moda e per questo noi lo proponiamo in questa pubblicazione che non ha la pretesa di presentare ricette di grandi chef, ma semplici piatti di cucina quotidiana.

<sup>1</sup> Da un articolo di Fabio Riccio *Rucola, siamo pronti per l'epitaffio*



A close-up photograph of fresh, vibrant green arugula leaves resting on a rustic, weathered wooden surface. The leaves are characterized by their serrated, lobed edges and prominent veins. A semi-transparent teal rectangular box is centered over the middle of the image, containing the word "Antipasti" in a white, elegant serif font.

*Antipasti*



## *Insalata di rucola, pere, grana e noci*

Ingredienti per 4 persone

200 g di rucola  
2 pere Williams  
100 g Grana padano  
50 g gherigli di noci  
1 cipollotto  
Olio extravergine, sale q. b.  
Aceto balsamico q. b.

24

*Come prima cosa iniziate a lavare la rucola; asciugatela con un canovaccio o utilizzando una centrifuga per insalata e versatela in una ciotola. Lavate anche le pere, sbucciatele e poi tagliatele a spicchi e a fettine molto sottili e mescolatele con la rucola in modo da non rompere le fettine. Tritate grossolanamente le noci e unitele all'insalata; con una grattugia ricavate le scaglie di grana; mescolate e condite con sale, olio e aceto.*

L'insalata si abbina a moltissimi secondi piatti, soprattutto a base di carne.

## *Insalata di rucola, mais e ciliegine di provola*

Ingredienti per 4 persone

400 g di rucola

300 g di mais (in scatola)

500 g di ciliegine di provola affumicata

Olio extravergine di oliva q. b.

Sale q. b.

*Lavate la rucola, sciacquatela più volte e poi asciugatela o lasciatela gocciolare bene, così come il mais dolce.*

*Mettete la rucola, il mais e le ciliegine di provola in una ciotola, aggiungete un pizzico di sale ed un filo d'olio e mescolate tutto.*

*L'insalata è pronta per essere servita.*

Questa insalata è un antipasto semplice, leggero e veloce, ma si presta anche ad accompagnare le grigliate estive.

## Ruola e treccia di bufala della Piana del Sele

Ingredienti per 4 persone

1 treccia di bufala  
300 g di pomodorini  
150 g di ruola  
Basilico  
Olio e sale q. b.

26 *Tagliate la treccia una parte a fette e l'altra a dadini, quindi tagliate i pomodorini e mescolateli; condite con un pizzico di sale e un filo d'olio; aggiungete del basilico spezzettato e impiattate su letto abbondante di ruola con intorno i pomodorini e servite a tavola.*

È un antipasto, ma può essere anche utilizzato come secondo piatto.

## Vellutata di finocchi uvetta e rucola

Ingredienti per 2 persone

400 g di finocchi  
300 g di patate  
750 ml acqua  
1 cucchiaio di uvetta  
1 ciuffo di rucola  
2 cucchiari di grana grattugiato  
Sale marino q. b.

*Tagliate i finocchi e le patate a piccoli tocchetti, poi metteteli in una casseruola; copriteli con l'acqua, unite 1 pizzico di sale e lessateli.*

*Quando gli ortaggi sono cotti, immergete nel mixer a immersione e frullate il tutto in modo da ottenere un composto cremoso.*

*Unite l'uvetta, grana e la rucola tritata.*

Questo piatto potrebbe essere inserito anche tra i primi, ma è molto carino presentarlo con delle ciotoline trasparenti con piccoli cucchiari e servirlo come antipasto

## Crema di rucola con yogurt e noci

Ingredienti per 2 persone

300 g di rucola

6 noci

100 g di yogurt al naturale

1 bicchiere di brodo vegetale

1 cucchiaio di olio evo

*Fate lessare per circa 5 minuti la rucola, scolatela e mettila in una ciotola con acqua ghiacciata, aggiungete 6 cubetti di ghiaccio.*

*Poi frullate la rucola con il brodo vegetale freddo. Mettete la crema ottenuta sul fuoco per circa 2 minuti e unite lo yogurt, mescolate bene e servite guarnendo con le noci spezzettate.*

Ricordatevi di usare un piatto lungo di portata e mettere come base qualche tozzetto di pane tostato.

## Frittelle con rucola

di nonna Clelia

Ingredienti per 4 persone

- 1/2 kg di farina 00
- 1/2 cubetto di lievito di birra
- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di zucchero
- 1 cucchiaino di olio di arachidi
- 2 cucchiai di latte
- Acqua minerale q. b.
- 1 fascetto di rucola

*Fate lievitare per circa un'ora e aggiungete la rucola a pezzetti.*

*Preparate una casseruola con olio di arachidi, bagnate in acqua il cucchiaio prima di prendere l'impasto dalla ciotola e deporre nell'olio bollente le frittelle.*

29

In alternativa si possono fare al forno





A close-up photograph of a plate of spaghetti topped with a meat sauce. The plate is on a rustic wooden surface. In the background, two large, ripe red tomatoes are visible, slightly out of focus. A green rectangular box is overlaid on the image, containing the text "Primi piatti" in white, serif font.

*Primi  
piatti*



## *Pesto di rucola*

Ingredienti per 4 persone

100 g di rucola  
40 g di pecorino  
60 g di parmigiano  
3 cubetti di ghiaccio  
Sale q. b.  
Pinoli q. b.

*Inserite tutti gli ingredienti e frullate fino ad ottenere un composto cremoso.*

Il pesto è una base utile per la preparazione di vari piatti

## Spaghetti con zucchine e pesto di rucola

di nonna Massima

Ingredienti per 2 persone

4 zucchine  
6 pomodorini  
2 cucchiari di pesto di rucola  
Sale q. b.

*Lavate le zucchine in acqua fredda, eliminate l'estremità delle zucchine, tagliatele prima a metà in lungo e iniziate a creare delle fette trasversali di 3 o 4 mm di spessore.*

*Iniziate quindi a tagliare delle striscioline sottili e mettetele da parte su di un piatto.*

*Sbollentate gli spaghetti di zucchine in acqua leggermente salata per circa 2 minuti; scolateli con un colino a maglie strette.*

*Conditele con il pesto di rucola e pomodorini a tocchetti e servite in tavola.*

Il contenuto del piatto è importante, ma anche la preparazione ed i colori. Usate piatti chiari se avete già dei colori forti negli ingredienti quali il verde ed il rosso dei pomodori.

## Grano saraceno con pomodorini e rucola

Ingredienti per 4 persone

700 ml di acqua

250 g di grano saraceno

300 g di pomodorini datterino (gialli e rossi)

30 g di pinoli

80 g di olio di oliva

1 ciuffetto di rucola

1 pizzico di sale

*Portate l'acqua ad ebollizione, lasciate cuocere il grano saraceno per circa 15 minuti.*

*Frullate i pinoli con un po' di rucola, olio e sale.*

*Scolate il grano saraceno e conditelo con la salsa alla rucola e pomodorini.*

## Gnocchi di zucca con salvia e rucola

Ingredienti per 4 persone

500 g di polpa di zucca a tocchetti

Pepe rosa q. b.

1 uovo

4 cucchiaini di grana grattugiato

150 g di rucola

20 g di burro chiarificato (senza lattosio)

Sale q. b.

*Cuocete a vapore la zucca a tocchetti, poi passatela nello schiacciapatate e impastatela con farina quanto basta ad ottenere un composto abbastanza morbido.*

*Unite l'uovo, una presa di sale, 3 cucchiaini di grana grattugiato e la rucola tritata. Amalgamate bene, unendo altra farina se l'impasto risultasse eccessivamente morbido.*

*Formate dei cilindretti, poi tagliateli a tocchetti di dimensioni regolari e lasciateli scivolare in una pentola con acqua in ebollizione poco salata. Quando gli gnocchi vengono a galla, scolateli e versateli in una padella con burro fuso e salvia. Mescolate bene e servite con una spolverata di pepe rosa.*

Questo piatto è molto gustoso; è una ricetta utile per chi è allergico al lattosio.

## Scialatielli gamberetti e rucola

Ingredienti per 4 persone

360 g di scialatielli  
200 g di rucola  
500 g di gamberetti sgusciati  
Olio extravergine di oliva q. b.  
1 spicchio d'aglio  
1/2 bicchiere di vino bianco  
Sale, peperoncino tritato q. b.

36

*In una padella antiaderente fate rosolare l'aglio con un poco d'olio; aggiungete i gamberetti per 5/10 minuti e togliete l'aglio.*

*Sfumate con il vino bianco e aggiungete la rucola poi mettete il coperchio e spegnete la fiamma. Nel frattempo, cuocete la pasta in acqua salata, scolatela al dente, lasciando un po' di acqua; aggiungete il peperoncino tritato e servite in un piatto di colore bianco per far risaltare il colore verde della rucola.*

## Linguine con tonno e rucola

Ingredienti per 4 persone

350 g di linguine  
300 g di rucola  
250 g di pomodori pelati  
150 g di tonno all'olio di oliva  
1 spicchio d'aglio  
5 cucchiaini di olio di oliva  
Sale e pepe q. b.

*Mondate la rucola e lavatela, private l'aglio della pellicina e schiacciatelo leggermente, sgocciolate il tonno e sbriciolatelo.*

*In un tegame scaldate l'olio e fate imbiondire l'aglio, unite i pomodori spezzettati, il sale, il pepe appena macinato e cuoceteli a fuoco vivace per 8/10 minuti, poi eliminate l'aglio e aggiungete il tonno.*

*Nel frattempo, fate cuocere la pasta in abbondante acqua bollente salata e, 5 minuti prima della fine della cottura, unite la rucola. Scolate la pasta con la rucola, conditela con la salsa preparata e servitela in tavola*

## Risotto alla rucola con uovo e limone

Ingredienti per 4 persone

350 g di riso baldo o arborio  
40 g di burro  
40 g di pancetta  
1 litro di brodo di carne  
1 spicchio di aglio  
1 cucchiaio di rucola tritata  
1/2 limone  
1 tuorlo d'uovo  
Sale e pepe q. b.

38

*Tritate la pancetta e fatela rosolare in una casseruola con 20 g di burro e lo spicchio d'aglio. Dopo 2/3 minuti unite il riso, salatelo e tostatelo bene a fiamma vivace mescolando con un cucchiaio di legno fino a quando i chicchi saranno caldi e traslucidi.*

*Bagnate con un mestolo di brodo caldo, mescolate e proseguite la cottura aggiungendo poco brodo alla volta. Intanto ricavate la scorza e il succo di del limone. Dopo circa 8 minuti aggiungete la rucola tritata. Quando il riso è ancora al dente, unite l'ultimo mestolo di brodo.*

*Unite la scorza grattugiata e il succo di limone, il tuorlo, il burro rimasto e una manciata di pepe. Mescolate e mantecate bene il risotto e servite subito.*

## *Pasta e patate con speck e rucola*

Ingredienti per 4 persone

500 g di patate  
500 g di pasta (ditaloni rigati)  
100 g di speck  
Rucola q. b.  
150 g provola affumicata  
Olio extravergine di oliva  
Sale, pepe, origano q. b.

*Tagliate le patate dopo averle sbucciate e cuocetele con la pasta con olio, origano e provola affumicata.*

*Mettete poi al forno per 30 minuti, aggiungete 1/2 bicchiere d'acqua; coprite con un coperchio. A parte, friggete lo speck e versatelo sul vassoio di portata con la rucola fresca.*



## *Insalata di pasta alla rucola*

Ingredienti per 2 persone

120 g di pasta  
10 pomodorini  
4 uova  
1 mazzetto di rucola  
2 cucchiai di aceto balsamico  
1 cucchiaio di olio evo  
Sale q. b.

*Lessate la pasta in acqua leggermente salata. Intanto che la pasta cuoce, lavate la rucola e asciugatela bene. Lavate i pomodorini e tagliateli a metà.*

*Scolate la pasta al dente e lasciatela raffreddare. Cuocete le 4 uova in acqua bollente per qualche minuto. Una volta cotte lasciatele raffreddare, condite la pasta fredda con pomodorini, rucola e uova sode.*

Questo piatto può essere usato come piatto freddo in estate oppure come un primo o ancora meglio come piatto unico.

## Pancotto con pomodoro e rucola

di nonna Enza

Ingredienti per 4 persone

500 g di pane raffermo  
1 mazzetto di rucola  
3 spicchi di aglio  
Olio extravergine di oliva  
Pecorino grattugiato q. b.  
Sale e pepe q. b.

*Mettete il pane e tutti gli ingredienti in un tegame di coccio con un po' d'acqua, tranne il formaggio pecorino e la rucola. Portate ad ebollizione e versate nella scodella mettete il formaggio, girate con le foglie di rucola.*

## Riso ai sapori dell'estate

Ingredienti per 4 persone

400 g di riso (anche integrale)

180 g di pomodorini

1 fascetto di rucola

150 g di mais

Olio evo q. b.

Parmigiano q. b.

Sale q. b.

*Lessate il riso, scolatelo ed aggiungete olio evo, pomodorini tagliati a pezzi grossi, parmigiano grattugiato e mais.*

*Mescolate per bene, avendo cura di fare assorbire il liquido dei pomodorini.*

*Infine adagiate su di un abbondante letto di rucola. Si può anche mescolare la rucola spezzettata al composto iniziale. Quantità a piacere!*



Ricetta vegana

## Spaghetti di farro con pesto di rucola e alici

Ingredienti per 4 persone

400 g di pasta  
180 g di alici  
150 g di rucola  
1 limone  
50 g di parmigiano  
25 g di olio evo  
4 noci  
Sale q. b.

*Dopo aver pulito bene la rucola, sbollentatela per 20 secondi in acqua bollente e dopo riponetela in acqua ghiacciata.*

*Dopo aver effettuato questo procedimento, che riduce il sapore pungente, asciugatela e inseritela in un mixer con l'olio, il formaggio, il limone e le noci.*

*Tritate tutto a bassa velocità fino ad ottenere una crema densa ed amalgamata.*

*In una padella scottare leggermente le alici sminate con un po' di acqua di cottura e di limone. Una volta scolata la pasta unite il pesto e le alici.*

# Secondi piatti





## Tartine di zucchine con salmone olive e rucola

Ingredienti per 2 persone

2 zucchine  
100 g di salmone  
1 peperone rosso  
15 g di olio evo  
1 ciuffetto di rucola  
pepe nero

46

*Lavate le zucchine e tagliatele a rondelle grandi, circa di 1 cm, spruzzate con succo di limone e condite ogni fetta con 2-3 gocce d'olio, un pizzico di sale e una presa di pepe nero. Mettete le zucchine in un luogo fresco e lasciatele riposare per qualche minuto.*

*Nel frattempo, tagliate a striscioline e poi a tocchetti regolari il salmone affumicato; tagliate a rondelle le olive e spezzettate la rucola.*

*Ricomponete ogni fetta di zucchina con salmone, dadini di peperone, olive e rucola spezzettata.*

Ottimo come secondo, ma anche come antipasto

## Padellata di rucola e fagioli

di nonna Clelia

Ingredienti per 4 persone

250 g di fagioli di Controne

300 g di rucola

2-3 foglie di salvia

1 spicchio d'aglio

1 cipollotto

Olio, sale e pepe q. b.

*Mettete a bagno i fagioli in acqua fredda per una notte; scolateli e trasferiteli in una casseruola coperta con acqua sufficiente per la cottura. Unite le foglie di salvia e l'aglio. Cuocete a fiamma bassa per 90 minuti circa da quando inizia a bollire e salate a fine cottura.*

*Intanto, rosolate il cipollotto tritato con 2 cucchiai di olio in una padella antiaderente.*

*Lavate la rucola e senza sgocciolarla trasferite nel soffritto. Cuocete per un paio di minuti e unite i fagioli e lasciate insaporire per altri 2 minuti. Aggiungete il sale, pepate e servite ancora caldo.*



## Supplì di riso e rucola

di nonna Clelia

Ingredienti per 4 persone

400 g di riso

1 Uovo

Pesto di rucola q. b. (vedi ricetta )

Carota, cipolla e prezzemolo

Formaggio, burro e olio, vino bianco

Mettete in una casseruola un trito di cipolla, carota e prezzemolo con un po' di burro e olio; quando il trito è colorito aggiungete un mezzo bicchiere di vino bianco; mettete da parte il preparato.

Lessate il riso con un pizzico di sale e preparate il pesto di rucola con uovo, parmigiano e pepe; il riso deve essere tiepido; aggiungete e mescolate tutto; infine fate i supplì in forma di grossi rochetti un po' arrotondati all'estremità; impanate e mettete nel forno con la carta da forno a 180° per 20 minuti. Si possono anche friggere.

## Frittata con rucola

Ingredienti per 4 persone

1 mazzetto di rucola  
400 g ricotta  
5 uova  
50 g Parmigiano  
Olio d'oliva  
Sale e pepe q. b.

*Tritate la rucola; mettete le uova in una terrina e sbattete. Mescolate bene con un pizzico di sale e pepe, la rucola tritata e parte del parmigiano. In una padella antiaderente fate scaldare 4 cucchiaini di olio e versate tutto e fate cuocere e dorare lentamente.*

*Qualche minuto prima di servire cospargete la frittata con il rimanente parmigiano grattugiato e mettete il coperchio per farlo sciogliere. Servite subito.*

## Polpette di pane e rucola

di nonna Enza

Ingredienti per 4 persone

250 g di pane raffermo

100 g di grana

1 mazzetto di rucola

2 uova

1 spicchio d'aglio

2 cucchiaini di olio evo

Sale e pepe q. b.

*Le polpette di pane e rucola si preparano facilmente.*

*Mettete il pane raffermo in una ciotola con il latte ed attendete che questo l'assorba, strizzatelo e sbriciolatelo.*

*Lavate accuratamente la rucola dopo averla messa a bagno in acqua con un pizzico di bicarbonato, sciaquate abbondantemente e tamponate con un canovaccio pulito, frullate la rucola e aggiungete il formaggio, se volete potete aggiungere anche un aglio e l'olio, impastate il tutto e con le mani umide prendete un po' di impasto e formate le polpette, disponetele ordinatamente in una teglia foderata con la carta forno.*

## Girelle gamberetti e rucola

Ingredienti per 4 persone

150 g di formaggio Philadelphia o altro formaggio morbido  
100 g di rucola  
100 g di gamberetti  
2 fette di pane per tramezzini

*Sovrapponete le fette di pane per tramezzini sul lato più lungo di circa 1 cm e con un matterello schiacciatele così da unirle.*

*Sbollentate i gamberetti, per 5 minuti, scolateli e lasciateli raffreddare e sgusciateli.*

*Spalmate il formaggio morbido e cremoso, aggiungete la rucola e poi i gamberetti.*

*Arrotolate ben strette le fette di pane e avvolgete il cilindro ottenuto in un foglio di pellicola riponendolo in frigorifero almeno 20 minuti; prima di servire tagliate le girelle e servitele su un piatto da portata.*

Si può usare anche la crescenza o lo stracchino e, in sostituzione dei gamberetti anche il salmone o il tonno

## Zucca con rucola e spinacini

Ingredienti per 4 persone

500 g di zucca

50 g di spinacini

50 g di rucola

1 cucchiaio di semi di sesamo

1/2 cucchiaio di aceto balsamico di Modena

sale e pepe q. b.

Lavare con cura la zucca tagliata a fettine e posizionatela sulla carta forno per 15 minuti a 200 gradi; coprire la teglia con la carta argentata.

Preparare in un barattolo l'olio, l'aceto balsamico di Modena, i semi di sesamo, il pepe e un poco di sale: agitare il tutto.

Mettere in una ciotola gli spinacini e la rucola precedentemente lavati unite la zucca ed emulsionate gli ingredienti con il contenuto del barattolo.



## *Pesce spada con rucola*

*di nonna Clelia*

Ingredienti per 4 persone

4 fette di pesce spada  
1 mazzetto di rucola  
2 bustine di pinoli  
Olio extravergine di oliva  
Aceto q. b.  
Sale q. b.

*Marinate il pesce spada nell'aceto con un pizzico di sale; dopo questa preparazione mettere la rucola con i pinoli nel piatto di portata*

## Straccetti di pollo limone e rucola

di nonna Clelia

Ingredienti per 4 persone

500 g di pollo a straccetti

200 g di farina di mais

1 fascetto di rucola

Olio, burro

Limone q. b.

Sale e pepe q. b.

*Mettete gli straccetti di pollo nel succo di limone con sale e pepe e lasciate marinare per mezz'ora. In una casseruola con olio e burro fate rosolare gli straccetti, dopo averli passati nella farina di mais; aggiungete il succo di limone e finite la cottura. Servite il tutto in un vassoio arricchito con rucola fresca.*

## Uova, arance e rucola

Ingredienti per 4 persone

4 uova

1 mazzetto di rucola

3 arance

200 g di olive nere snocciate

olio extravergine di oliva q. b.

Sale e pepe q. b.

*Tagliate le arance a fette mettetele in un piatto con le olive e la rucola. Fate le uova sode, svuotatele del tuorlo e impastate con pepe, sale, rucola frullata e formaggio; con l'impasto riempite le uova e posizionatele sulle fette di arancia sul piatto con la rucola.*

*Condite con olio extravergine d'oliva.*









*Pizze,  
Focacce*

## Focaccia alla rucola

Ingredienti per 4 persone

400 g di farina  
Olio extravergine di oliva  
1 cubetto di lievito di birra  
Foglie di rucola  
Rosmarino  
Sale fino e Sale grosso q. b.

*Impastate la farina con mezzo bicchiere di olio extravergine, il lievito, sale e acqua quanto basta fino ad ottenere un impasto morbido. Lasciate lievitare per 3 ore l'impasto all'interno di una ciotola ricoperta da un canovaccio umido.*

*Stendete l'impasto in una teglia rotonda oliata e cuocete in forno a 180° per circa 30 minuti, dopo aver cosperso la superficie della focaccia con rosmarino tritato e sale grosso.*

*Quando la focaccia sarà pronta, tagliatela a spicchi e cospargete ognuno di essi con foglioline di rucola fresca.*

## Pizza casalinga alla rucola

Ingredienti per 4 persone  
(dose per due teglie da forno)

600 g di semola rimacinata

400 g di farina 00

Una tazza di olio d'oliva

1 panetto di lievito da 25 g

1 cucchiaino (da caffè) raso di sale fino

Acqua q. b. per un impasto morbido (non molliccio)

*Lasciate l'impasto in lievitazione in luogo caldo per almeno tre ore. Stendete l'impasto con le mani unte d'olio e con le dita accompagnate l'impasto a riempire in modo omogeneo la teglia se occorre aiutatevi con un filo d'olio, cospargete di pomodoro passato leggermente riscaldato, il forno deve essere caldo quindi prima di iniziare a stendere la pasta accendete già il forno a 180°. Mettete la mozzarella quando già la pizza è quasi cotta, ancora pochi minuti nel forno ed è pronta. In uscita aggiungete la rucola fresca.*





*Frutta  
Dolci*

## Frullato alle fragole e rucola

Ingredienti per 4 persone

2 banane mature  
4 vaschette di fragole  
Malto di riso q. b.  
Foglie di rucola q. b.  
1 limone

*Si tratta di un frullato da consumare fresco nelle serate estive.*

*Frullate nel mixer le banane con il succo di limone ed una decina di fragole. Aggiungete una manciata di foglie di rucola e proseguite a frullare aggiungendo acqua fino ad ottenere un frullato della consistenza desiderata.*

*Addolcite con un cucchiaino di malto di riso.*

## Macedonia con rucola e anguria

Ingredienti per 4 persone

1/2 Anguria  
1 Melone piccolo  
1 mazzetto di rucola  
1 Limone  
2 Foglie di menta  
Aceto Balsamico q.b.

*Tagliate a cubetti una fetta di anguria e quattro spicchi di melone; spezzettate una manciata di foglie di rucola insieme a foglioline di menta fresca. Condite la macedonia con il succo di limone e con poche gocce di aceto balsamico.*



## Bignè al cioccolato su un piatto di rucola

Ingredienti per 30 pezzi

60 g di burro  
20 g di zucchero  
180 g di farina  
3 uova intere  
Foglie di rucola q. b.  
1/2 litro di acqua  
Un pizzico di sale  
Una buccia di limone  
2 cucchiaini di olio

64

*Mettete in una pentola l'acqua, il burro, lo zucchero e il sale e portate ad ebollizione; aggiungete la farina e girate a gran velocità, con un cucchiaino di legno per evitare i grumi.*

*Togliete dal fuoco e aspettate che si raffreddi, aggiungete le uova, la buccia di limone ed i due cucchiaini di olio se necessari e lavorate sempre attivamente. Fate riposare l'impasto per circa un'ora, preparate il forno a 180° e la teglia con la carta forno su cui verserete le piccole quantità dell'impasto.*

*I bignè si possono riempire con crema pasticcera; preparate, inoltre un piatto con le foglie di rucola e mettete i bignè riempiti con la crema e fate cadere a cascata la cioccolata sciolta sul fuoco.*

## Budino cioccolato e rucola

di nonna Massima

Ingredienti per 4 pezzi

100 g di farina  
100 g di zucchero  
100 g di cioccolato  
1 litro di latte  
100 g di burro  
100 g di rucola  
5 g di sale  
Liquore Alchermes

*Fate ammorbidire bene il burro, mescolate con la farina, la cioccolato, lo zucchero. Aggiungete, poco a poco, il latte tiepido facendo attenzione che non si formino grumi.*

*Ponete sul fuoco e sempre mescolando, fate bollire per 5 minuti a fuoco basso.*

*Bagnate lo stampo con il liquore rosso Alchermes, versate il budino e appena freddo mettetelo in frigo per qualche ora.*

*Preparate un piatto di portata con la rucola e al momento di servirlo rovesciate sul piatto di portata e guarnite con panna e foglie di rucola.*

Questa ricetta della mia bisnonna è semplice, ma molto buona. Bisogna stare attenti a rispettare i tempi di ebollizione.





*Tisane  
Liquori*

### *Consigli utili*

Le erbe aromatiche devono essere sminuzzate per rilasciare le sostanze attive in acqua calda.

In base alle modalità di infusione si distinguono in “tisane” ed “infusi”.

Versando acqua bollente sulle erbe con un tempo di circa 5 minuti si ottiene la tisana, mentre se si lascia per 10 minuti abbiamo un infuso; per i decotti, invece, bisogna mettere insieme all’acqua fredda le radici, i semi o le erbe e far bollire per circa 10 minuti.

Ottimi dopo lo sport o durante la giornata per reidratare e depurare al meglio l’organismo; a scelta un cucchiaino di miele utile prima dell’attività sportiva per un rifornimento di energia.

Per il mal di denti, si consiglia un infuso a base di malva e rucola, tale infuso è utile anche per la tosse con aggiunta di un cucchiaino di miele; per la digestione si consiglia un decotto a base solo di foglie di rucola.

## Tisana dissetante alle erbe

Ingredienti per 4 tazze

20 foglie di rucola fresca lavate e asciugate

5 foglie di salvia e di menta

1 cucchiaino di dragoncello secco

500 g di acqua

Succo fresco di due limoni

75 g di miele

*Sistemate in un cestello le foglie di rucola, salvia e menta e il cucchiaino di dragoncello e tenete da parte. Mettete in una teiera il succo di limone e il miele; portate a ebollizione; immergete il cestello e lasciate in infusione per 5/7 minuti. Filtrate, se necessario, la tisana con un colino a maglia fine. Servite subito, oppure travasate in una bottiglia di vetro e conservate in frigorifero.*

## Decotto di mela fragole e rucola

Ingredienti per 4 tazze

- 1/2 mela rossa con la buccia a fette
- 2 fragole, lavate a metà
- 6 chiodi di garofano
- 1 stecca di cannella
- 1/2 litro di acqua
- 1 cucchiaino di tè verde in foglie
- 10 foglie di rucola

*Posizionate in una teiera il cestello con le fette di mela, di fragole, di chiodi di garofano e la stecca di cannella e aggiungete l'acqua e portate ad ebollizione per qualche minuto. Aggiungete il tè verde e le foglie di rucola e lasciate riposare per 5 minuti.*

*Filtrate il decotto con un colino a maglia fine. Servite subito o travasate in una bottiglia di vetro e conservate in frigorifero.*



## Liquore digestivo alla rucola

Ingredienti per 1 litro

50 foglie di rucola

1 litro di alcol

1 litro di acqua

1/2 stecca di cannella

1 arancia

1 limone

700 g di zucchero

Chiodi di garofano, 1/2 bacca di vaniglia

*Lasciate macerare al buio per una decina di giorni le foglie di rucola in un litro di alcol, insieme alle scorze di un'arancia e di un limone tagliate finemente e una mezza stecca di cannella, mezza bacca di vaniglia ed un cucchiaino di chiodi di garofano.*

*In seguito filtrate il liquore ed incorporatevi uno sciroppo preparato semplicemente con l'acqua e lo zucchero.*

*Aggiungete lo sciroppo all'alcol, imbottigliate e lasciate riposare 30 giorni prima di assaggiare.*



*È nel cuore dell'uomo  
che vive lo spettacolo della natura,  
per vederlo bisogna sentirlo.*

Jean Jacques Rousseau