

# VITA DA GNOMI

NUTRIMENTO  
DEL CORPO  
E DELLO SPIRITO



AUGUSTO TOCCI



M SHALOM

Testi: **Augusto Tocci**

© Editrice Shalom – 8.12.2015 Immacolata Concezione della beata Vergine Maria

Vignette realizzate dal compianto Paolo Vestri

Disegni di Lolli Pasquini

Foto di Martina Santucci e Angelo Bianconi

Foto di copertina Patrizia Perniola

ISBN 978884044112

**Per ordinare questo libro citare il codice 8761**



Via Galvani, 1  
60020 Camerata Picena (An)

**Tel. 071 74 50 440**

dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 19.00

**Numero Verde**  
**800 03 04 05** solo per ordini

**Fax 071 74 50 140**

in qualsiasi ora del giorno e della notte

**ordina@editriceshalom.it**

**www.editriceshalom.it**

# Indice

Presentazione di Antonella Clerici .....	9
Presentazione di Pupo .....	10
Il perché di un libro sulla cucina degli gnomi .....	12
Le nuove frontiere dell'alimentazione .....	14

## PRIMAVERA • Erbe e fiori di campo

<i>Introduzione</i> .....	17
Insalata di raponzoli .....	18
Insalata di fiori primaverili .....	19
I ributti del bosco .....	20
Misticanza di piante acquatiche .....	21
Misticanza di casa Tocci .....	22
Tagliolini ai fiori di pesco .....	23
Chiocciole con la cerinte .....	24
Tagliatelle primule e viole .....	25
Minestra colorata .....	27
Spaghetti al timo .....	29
Foglie di borragine all'uso di lasagna .....	30
Bringoli col galletto scappato .....	32
Uova nel prato .....	33
Scaloppine funghi e noci .....	34
Baggiana .....	35
Cacioni della Valmarecchia .....	36
Prugnoli .....	38
Frittelle di primule .....	39
Pesce verde .....	40
Frittelle di fiori di sambuco .....	41
Pesto di ortica .....	42
Marmellata di fiori di rosmarino .....	44
Bignè di fiori di robinia .....	45
Marmellata di rose .....	46
Torta coi papaveri .....	46
Morselletto coi fiori di sambuco .....	47
Sciropallo di viole .....	48
Ciliegie selvatiche sottaceto .....	49

## ESTATE • I prodotti dell'orto

<i>Introduzione</i> .....	51
Prezzemolata .....	52
Libum di Catone .....	54
Tartine di ricotta e noci .....	55
Zucchine e cetrioli del casalone .....	56
Vellutata di zucchine .....	59
Risotto con la malva .....	60
I malvetti .....	62

Tortelli alla lastra.....	63
Fagottini di cavolo .....	65
Minestra di ortica .....	67
Lattuga gratinata .....	68
Topini gialli .....	70
Bietole e barbabietole .....	71
Purè di cipolla.....	73
Pan di radicchio.....	74
Sorci verdi .....	76
Dita degli apostoli .....	77
Marmellata di carote .....	78
Crema di mirabolane.....	80
Sangue di more .....	81
Salsa di corniole.....	83
Fichi delle suore .....	84
Pan di lampone.....	86
Frittelle di fichi secchi.....	88
Tortino di pere e mele .....	89

## AUTUNNO • I frutti del bosco

<i>Introduzione</i> .....	91
Spaghetti con le trombette dei morti .....	92
De lasaniis .....	93
Zuppa della Cesarina .....	94
Minestra di farina tostata .....	95
Burro di nocciole .....	96
Nespole di contorno .....	97
Palette di finocchio al gorgonzola .....	98
Uova alla boscaiola .....	100
Patate alla birra .....	101
Barba di becco laureata .....	102
Mele antiche .....	103
Castagne di Caprese .....	104
Caffè di ghiande minute .....	106
Composta di nespole e meline selvatiche .....	107
Le sorbe e il sorbolo .....	108
Brodo di giuggiole .....	109
Macedonia di cachi e aceto .....	110
Cotognata .....	111
Dolcini per le gnome .....	113
Cioccolata del bosco .....	114

## INVERNO • I prodotti che danno energia

<i>Introduzione</i> .....	117
Agliata .....	118
Olio al tartufo .....	120
Ciccioli di maiale .....	121

Crostone di cavolo nero .....	122
Osso del prosciutto .....	123
Minestra di castagne secche .....	124
Minestra degli stupidi .....	125
Zuppa del Tarlati .....	126
Minestra di gobbi .....	127
Ramoscelli di ortica ai pinoli .....	128
Trito di chianina al tartufo nero .....	129
Salagione casalinga del lardo .....	131
Conservazione delle salsicce .....	132
Spiedo ghiotto uccellini scappati .....	134
Sedani all'aretina .....	136
Bomba di vitamina C .....	137
Crostini ubriachi .....	139
Zuccarini di legno .....	140
Corbezzole .....	141
Etruschi col finocchio selvatico .....	143
Alkekengi al cioccolato .....	144
Falso rosolio di rosa canina .....	145
Panini dei carbonai .....	146
Pane di fichi secchi .....	147
Nociata .....	148
Dolce selvatico di Senatello .....	149
Ceppo di Natale .....	150

### **Ricette di Sergio Barzetti**

Riso pilaf ai tre profumi della natura .....	153
Perle nere di riso con frittata delle fate del bosco con zucca, finferli e fondata .....	154
Riso profumato, spadellato con verdure d'inverno e pollo .....	155
"Bocconcini degli gnomi": frittelle di risotto alle erbette con cuore al taleggio .....	156
"Risotto del buon cammino" con mirtilli e scamorza fresca .....	157
"Mattoncini" di risotto giallo con zucchine e fiori .....	158
"Insalata delle fate" con riso aromatico, mozzarella, frittata al silene e violette .....	159
Soffice merenda arrotolata di riso e ricotta con pepite di frutti freschi del bosco .....	160
"Goccine dello gnomo golosone" di frolla di riso e cioccolato .....	161

### **La favola del liquore spinello, dell'olio di oliva e del vinsanto .....** 162

<b>Il mondo degli gnomi e quello dei bambini di una volta sono la stessa cosa</b> .....	170
Giochini di caccia .....	170
Giochini sonori .....	174
Giochini di aria .....	176
Giochini di acqua .....	179
Giochini di terra .....	181
Strumenti giocattolo legati alle credenze popolari del periodo pasquale .....	183

### **Novella del tartufo dell'Alpe della Luna .....** 184

## Presentazione di Antonella Clerici



Gli gnomi sono piccoli, “broccioni”, simpatici e un po’ fiabeschi. Vivono nei boschi o vicino ai selviturismo per conoscere le persone più simili a loro.

Augusto è stato prescelto per comunicare al mondo, attraverso “La prova del cuoco”, lo gnomo-pensiero.

Lo gnomo è magico, non ama stare in giardino e vuole essere libero di cucinare quello che preferisce con attrezzi del bosco e prodotti sconosciuti alla massa, ma colorati come fiori e gustosi come frutti da cartone animato: e chi è più *cartoon* di Augusto Tocci?

E quali migliori ricette raccolte dal bosco può raccontarci il nostro gnomo dalle fattezze fiabesche?

La lettura è consigliata a grandi e piccini che credono ancora e sempre nelle favole.

Antonella Clerici

## Presentazione di Pupo



Io e Augusto Tocci siamo molto amici e un po', almeno nell'altezza, ci assomigliamo anche. Lui però, a differenza di me, nella sua "bassezza" assomiglia proprio a uno gnomo. Sembra uno di quei personaggi fantastici che, mentre stai leggendo un libro di favole, non ti stupiresti se all'improvviso si materializzasse.

Antonella Clerici, che spesso ospita Augusto alla trasmissione televisiva "La prova del cuoco" e lo ha ribattezzato con questo simpatico pseudonimo di "gnomo", ha avuto l'intuizione giusta. Divertente e calzante. Ho conosciuto Augusto Tocci al selviturismo delle sue figlie, una sorta di agriturismo che si trova nell'Appennino tosco-marchigiano-romagnolo e che, appartenendo alla famiglia Tocci, non poteva che essere chiamato con uno stravagante neologismo. Devo dire che appena l'ho visto, è scattata immediatamente la molla naturale della simpatia. Ho visto questo signore piccolo ma vispo come un grillo, che all'apparenza sembrava un giocherellone, ma poi, appena si è messo a parlare, ho capito di trovarmi di fronte a un grandissimo esperto, un vero professionista nel suo campo.

In questo libro troverete tantissimi consigli e indicazioni utili per una dieta sicura e naturale. Ma sono solo alcuni, perché Augusto Tocci potrebbe continuare a erudirci all'infinito, tante sono le sue conoscenze in materia. Una delle doti di Augusto è la capacità di coinvolgimento e il fascino che riesce a suscitare con i suoi racconti. Tutto si basa sulla semplicità del linguaggio e sulla forza dei suoi ricordi. I racconti dei tempi in cui parlare di gastronomia non era per niente semplice e soprattutto non era di moda sono imperdibili, addirittura *cult*. Sappiamo benissimo che ciò che un tempo

si portava sulla tavola era spesso frutto di sacrifici, rinunce e di immensa fatica. Ed è anche questo il racconto che Augusto ci fa. Ci narra della vita dura dei contadini, una vita fatta di orari di lavoro senza regole e senza tregua, vissuta in mezzo ai campi e in mezzo ai boschi; una vita che, pur non essendo così remota, sembra ormai lontana anni luce.

È quindi doveroso riconoscere ad Augusto Tocci il merito di contribuire a consegnare alle nuove generazioni la testimonianza di un periodo storico che ci appartiene ed è fondamentale per capire e dare un senso alla nostra vita, alle nostre abitudini, in particolare quelle alimentari.

Curiose ed emozionanti sono anche le fedeli riproduzioni dei giochi di quando noi eravamo bambini e che Augusto, su Rai1, ha presentato e fatto funzionare. Date al mio amico Augusto un pezzo di legno, un frutto di bosco, la foglia di una pianta selvatica e lui vi stupirà con effetti speciali.

Buona lettura a tutti.

Con stima e affetto  
Enzo “Pupo” Ghinazzi

# IL PERCHÉ DI UN LIBRO SULLA CUCINA DEGLI GNOMI

L'idea è conseguenza delle pluriennali presenze settimanali di Augusto Tocci alla prestigiosa trasmissione televisiva su Rai1 "La prova del cuoco" condotta da Antonella Clerici.

Gli argomenti andati in onda in diretta televisiva con continuità sono sempre stati legati direttamente al bosco e al mondo di quell'ambiente naturale, al quale tutti cercano di ritornare per un miglioramento della qualità della vita. Sono arrivati a farne parte, come elementi principali delle varie ricette di cucina, le piante selvatiche spontanee, i frutti del bosco, i funghi, i tartufi, ma anche tanti altri prodotti dell'orto biologico divenuto ormai un rifugio necessario per chi vuole alimentarsi pensando alla propria salute.

Contemporaneamente il maestro di cucina Sergio Barzetti diventava il popolarissimo chef della trasmissione, proponendo al grande pubblico una gastronomia moderna ma non per questo meno interessante e sempre comunque basata sull'impiego di prodotti il più possibile naturali, anche per nobilitare i territori di provenienza.

La natura quindi scendeva nel piatto e l'interesse andava sempre più crescendo fino al punto che, forse per la statura, l'età, ma anche per gli argomenti trattati, Antonella Clerici volle chiamare Augusto "lo gnomo del bosco" e Sergio Barzetti "mister alloro", proprio per lo spazio che lo chef dedica a questo nobile prodotto del bosco.

Insieme a questi prodotti, a volte anche sconosciuti al grande pubblico, ma che destavano molto interesse, sono arrivate negli studi televisivi tante curiosità legate ai passatempi dei bambini di una volta. Giocattolini rudimentali realizzati con poco, in pratica con quello che la povera gente poteva trovare con facilità in campagna, e poi ricordi di un'infanzia più povera ma non per questo meno tranquilla e spensierata. Questa curiosità ha finito per interessare e affascinare il folletto Lorenzo, che già aveva avuto esperienze nel settore dei giochi per l'infanzia e che è stato ben lieto di poter ampliare le sue conoscenze in materia, approfondendo un argomento che ancora oggi interessa grandi e piccini.

L'argomento trainante è stato dunque la gastronomia, ma non sono di secondaria importanza le tante curiosità botaniche e non, come prezioso corollario ai piatti, ai prodotti selvatici e coltivati,

al come si faceva una volta, al come si dovrebbe fare oggi per raggiungere importanti risultati.

Le proposte gastronomiche descritte, che possono identificarsi come dei veri e propri racconti, e le descrizioni botaniche delle piante e degli altri prodotti impiegati possono contribuire all'arricchimento delle conoscenze in campo agro-selvicolturale e alimentare in particolare.

E poi, come si sa, la televisione è anche centro di innovazioni importanti e non poteva mancare quella di Sergio Barzetti. Antonella Clerici lo chiama “maestro di cucina”, ma ci sembra riduttivo per un personaggio legato a quattro mani al più nobile dei prodotti del bosco: l'alloro. Questo è servito per cingere la testa di imperatori, poeti e uomini di scienza, tanto che la parola “laurea” ne è una diretta conseguenza. Se dunque l'alloro è *Laurus nobilis*, Sergio non può essere definito solo “maestro”, ma almeno “professore”. La sua esperienza in didattica gastronomica la si ritrova nelle eccezionali proposte, specialmente quelle che trattano un prodotto tipico della sua terra: il riso.

Quindi gnomi, folletti, maestri di cucina e via dicendo, impegnati nel portare nelle case dei telespettatori notizie, ricordi, innovazioni e tante altre curiosità.

*Dulcis in fundo* l'incontro sicuramente più importante: un eremita siciliano di origine ma trapiantato dal Signore nel vasto mondo della natura – dove solitudine e preghiera si alternano a prestazioni umane e sincere per condurre alla Casa Comune i credenti e i non credenti – ha fatto la sua comparsa strategica. Padre Giovanni ha capito che gli argomenti trattati non potevano che essere frutto di un'attenta osservazione di quello che Dio ha voluto regalare agli uomini, perché alimentandosi con la correttezza necessaria potevano vivere quella vita che la sacralità delle cose faceva loro intravedere. Viene proprio spontaneo domandarsi se gli gnomi del bosco non siano poi la stessa cosa dei religiosi che vivono negli eremi, che pur sempre sono particolari luoghi misticci delle nostre foreste!

## LE NUOVE FRONTIERE DELL'ALIMENTAZIONE

È sempre più evidente quanto sia strategico alimentarsi con intelligenza perché ciò provochi effetti positivi sulla nostra salute. Abbiamo trattato ampiamente dell'importanza dei vegetali in generale, siano essi spontanei o coltivati. Abbiamo dunque stimato giusto prendere esempio da quei magici esseri che popolano i nostri boschi, ma non dobbiamo ignorare quanto sia corretto non trascurare che esistono prodotti di origine animale, che possono contribuire in modo definitivo a un'alimentazione consapevole.

Da sempre la carne, le uova, il latte e i suoi derivati sono presenti nell'alimentazione umana, contribuendo a un apporto indiscutibile di sostanze proteiche. Non è giusto ignorare questi prodotti, ma è altrettanto importante preoccuparsi di trovarli sani, genuini e quindi indenni da sofisticazioni di ogni genere.

Per fare questo conviene ripartire dagli allevamenti degli animali produttori, che devono essere curati con tutte le precauzioni del caso, con occhio attento anche al benessere degli animali stessi. Allevamenti che permettano agli animali un cibo sano da consumare all'aria aperta, nutriente ma sempre corrispondente agli standard di qualità e naturalezza.

Ecco quindi le nostre galline che tornano a razzolare nell'aia, dove la massaia passa loro di tanto in tanto qualche manciata di granaglie e che produrranno uova sane e di colori variabili, perché non alimentate con mangimi colorati. Ma anche pecore al pascolo brado, munte solo una volta al giorno, che daranno un latte eccezionale per la preparazione di gustose ricotte e preziosi formaggi pecorini. Certo, queste pecore partoriranno in campagna e il primo latte lo useranno per allevare gli agnelli che, una volta svezzati, entreranno "purtroppo" a far parte della nostra tavola, specialmente nel periodo pasquale. E poi i suini delle antiche razze, e quindi non frutto della genetica, con mantelli scuri come la cinta senese, la mora romagnola, il nero dei Nebrodi e la cappuccia di Anghiari, dovranno essere allevati in assoluta libertà e si potranno cibare anche di ciò che trovano nel bosco come le ghiande o le radici delle piante, liberi di scavare con il loro grugno come fanno i cinghiali. Avremo allora prosciutti e altri salumi leggermente più grassi, ma di un grasso nobile che, se consumato con parsimonia, non danneggerà il nostro colesterolo.

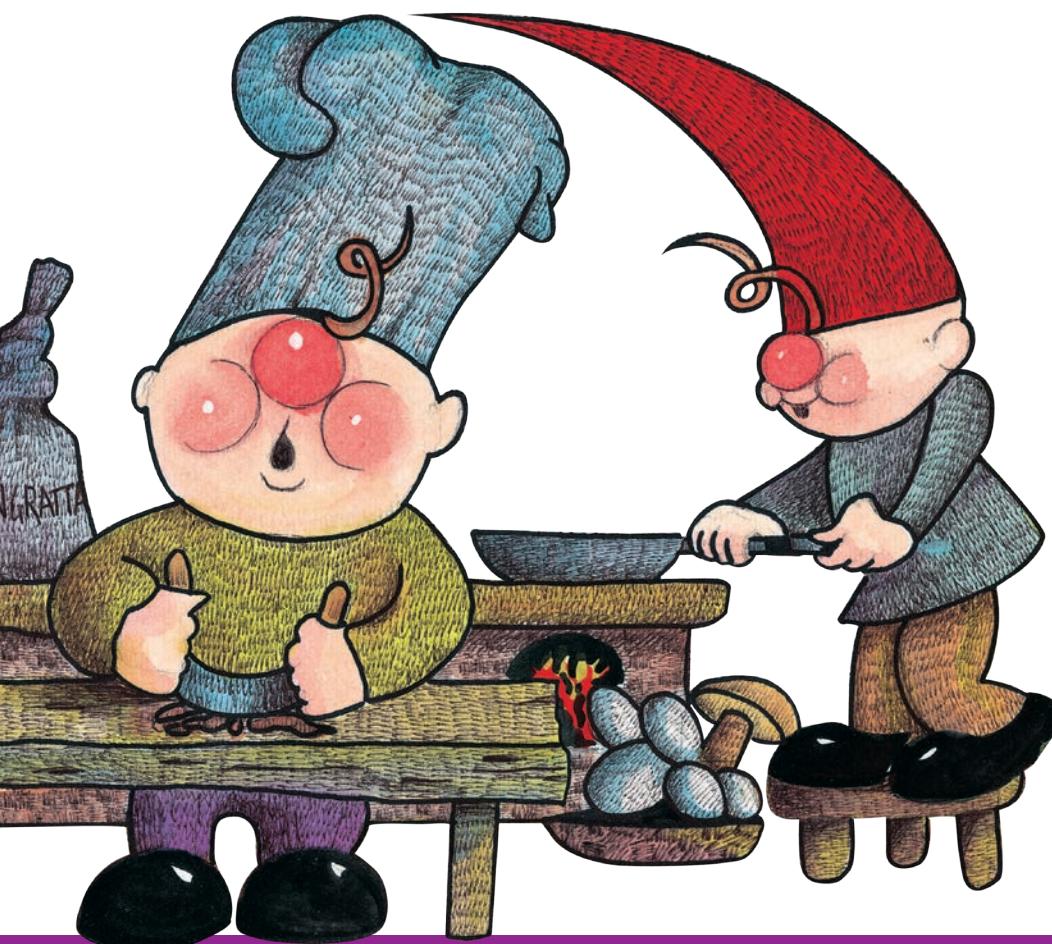
E infine le vacche che dovranno pascolare nei prati naturali, anche di montagna, figliare all’aperto, portare dietro il loro vitello che, mangiando l’erba d’estate e il fieno durante l’inverno, arriverà al macello nelle migliori condizioni per fornire le bistecche più buone ma anche la carne dei tagli della parte anteriore dell’animale che non vanno assolutamente ripudiate.

Quella descritta potrebbe sembrare anche una filosofia da naturalisti, ma è l’unico modo per potersi permettere un’alimentazione che non contrasti con la nostra salute. Solo in questo modo la gastronomia diventa nobile e si possono anche rivisitare le ricette del passato, purché l’occhio sia sempre attento agli ingredienti che, uno dopo l’altro, devono sprigionare il massimo della garanzia richiesta.

Cibandosi come descritto non potrà mai passare in secondo ordine il ringraziamento all’Altissimo, unico dispensatore di cose buone, salubri, inebrianti, e spesso regalo spontaneo di una natura che ci chiede solamente un po’ di rispetto. Padre Giovanni, che ci accompagna in questa passeggiata con religiosa devozione, non perde occasione per ricordarci che nel nutrire il nostro corpo dobbiamo avere anche un pensiero al nutrimento dello spirito, perché «non di solo pane vive l’uomo» (cfr. Mt 4,4; Lc 4,4).

# primavera

## ERBE E FIORI DI CAMPO



## Introduzione

Non vogliamo affermare che gli gnomi sono esseri vegetariani, ma certamente l'ambiente che li circonda, bosco e orto, depone a favore di quest'idea. Nel periodo primaverile trovano sicuramente nei loro territori tantissime possibilità di sostentamento, considerato che è il periodo in cui sono disponibili tantissime erbe selvatiche fresche, adatte a numerose proposte gastronomiche. E poi ci sono i fiori che spesso vengono ignorati, ma sono sicuramente una fonte alimentare di notevole importanza. Erbe e fiori selvatici disponibili a costo zero, purché si faccia attenzione ai luoghi di raccolta, che devono essere il più possibile lontano da fonti di inquinamento. Se di questi prodotti gli gnomi sono particolarmente ghiotti, prendiamone l'esempio e proviamo a cimentarci in una gastronomia che, in una parola, potrebbe definirsi "selvatica". Ecco allora che le erbette come i radicchi di campo, la cerinte, la pimpinella, i raponzoli, ma anche i fiori della primula e della viola possono diventare l'*optimum* per la preparazione di gustose misticanze ricche di colori e di sapori. E poi non ci dobbiamo limitare a guardare per terra, perché se alziamo la testa, troveremo cose buone sulle piante arboree come i fiori del pesco e quelli dell'albero di Giuda, e poi quelli della robinia e del sambuco, per preparare gustose frittelle sia salate che dolci.

Ecco che allora conviene proprio imparare a conoscere questi, tanti, prodotti primaverili e passeggiare nei campi e nei boschi, all'aria aperta e pulita, proprio come fanno gli gnomi, tornando a casa con il canestro pieno e cucinare mettendoci sempre un po' di fantasia. I risultati sono assicurati e la salute ne gode, perché quello che viene regalato spontaneamente da madre natura, oltre che un alimento, è un prezioso medicamento.

## Insalata di raponzoli



Pianta selvatica frequente nei prati, nei luoghi erbosi e in quelli boschivi, dal mare fino al piano montano; è una pianta di difficile individuazione e spesso l'esame per il riconoscimento è legato alle caratteristiche degli organi sotterranei. Il termine si riferisce alla radice carnosa, somigliante per forma a un piccolo rapo, che la contraddistingue dalle altre erbe dei nostri prati, motivo per cui va raccolta estraendola intera dal terreno.

Pianta quasi in via di estinzione perché quando si raccoglie si asporta anche la radice, che è sicuramente la parte di maggior pregio per il suo sapore dolciastro simile alla noce; è caratterizzata dall'assenza di amido, presente in tutti gli altri ortaggi, e contiene inulina, che nella scissione invece di produrre glucosio dà levulosio, per cui è ottima per i sofferenti di diabete.



Si raccolgono i raponzoli con la loro radice e, dopo adeguato lavaggio in acqua fresca, si separano le radici dalle foglie: si tagliano quindi in sottili rotelline le prime e grossolanamente le seconde riunendole poi in un'insalatiera. Il condimento dovrà essere molto leggero, sia in sale che in olio e aceto, per evitare di coprire il gradevole gusto dolciastro della pianta.



## Insalata di fiori primaverili

Nel periodo primaverile sono tantissimi i fiori che si possono tranquillamente mangiare e sono sempre disponibili in grande quantità. Raccolti nelle zone pulite si possono utilizzare anche per la preparazione di un piatto che in contemporanea darà soddisfazione al palato e alla vista.

Si parte dai fiori più consistenti, come quelli dell'albero di Giuda, della robinia del glicine, del tarassaco, della margheritina, della calendula, per poi passare a quelli più delicati come le primule, le viole, i fiori di borragine e tanti altri che, posti in un cappiente recipiente da insalata si mescolano e si condiscono con una particolare emulsione.

Questa si ottiene mettendo insieme olio buono, succo di limone e poco sale che sbattendo insieme finiranno per diventare una specie di cremina liquida, che si passa delicatamente sopra i fiori descritti. Nel contorno del piatto possono trovare posto petali di magnolia o di tulipano con dentro fettine di formaggio, che si possono spalmare con falso miele di tarassaco di facile preparazione. Si cuociono i fiori su un tegamino con poca acqua e poi si cola il composto per ottenere un sughetto che si addolcisce con uno sciropo di acqua e zucchero continuando la cottura fino a ottenere la consistenza del miele. Questo succedaneo del prodotto delle api avrà anche un sapore amarognolo considerando che questi fiori sono di una pianta che con l'amaro ha molti legami.

## I ributti del bosco

Tutte le piante perenni del bosco, che durante l'inverno sembrano sparire, a primavera ricominciano a germogliare facendo apparire dei succulenti getti che in gergo vengono chiamati "ributti". Sono quelli della vitalba, del luppolo, del tamaro, del pungitopo ma anche degli asparagi selvatici che si distinguono da quelli coltivati per il gusto e per le dimensioni sempre molto ridotte.

Per utilizzare questa grazia di Dio la miglior cosa è quella di saperla cuocere in modo adeguato, cioè utilizzando il vapore che si sprigiona da una pentola dove bolle l'acqua e su cui è posta una grata. Così facendo, oltre che conservare al meglio il sapore caratteristico di questi prodotti, non si disperdono nell'acqua di cottura i tanti principi attivi che questi contengono.

Per accentuare poi questi sapori inconsueti, conviene accompagnarli con una salsa gialla che così si può preparare: si mette al fuoco una noce di burro con un po' di farina, quando avrà preso colore nocciola, si aggiunge gradatamente un po' di brodo, mescolando con un cucchiaio di legno. In ultimo, si unisce un cucchiaio di aceto e si continua a mescolare. Dopo aver tolto la salsa dal fuoco si aggiunge un tuorlo d'uovo. La consistenza finale della salsa dovrebbe essere quella di una comune crema.





## Misticanza di piante acquatiche

Esiste una lunga serie di piante selvatiche che vivono direttamente immerse in acqua, per cui percorrendo i ruscelli di montagna le possiamo incontrare e raccogliere per preparare un'insolita insalata.

Con il termine di crescione si intende definire un gruppo di piante caratteristiche perché vivono costantemente in acqua. Il capostipite è *Nasturtium officinale*, il più conosciuto per il suo impiego in erboristeria, ma altrettanto importanti, per l'utilizzo che se ne fa in cucina, sono *Anagallis aquatica* e *Veronica beccabunga*. Le tre piante differiscono per la morfologia fogliare e per il colore dei fiori: il nasturzio ha le foglie composte di due o più foglioline terminanti con una più grande a margine intero o con denti arrotondati; la veronica ha foglie opposte e decussate, piuttosto carnose, rotondeggianti e di un bel colore verde brillante; l'anagallide, invece, si presenta con foglie lanceolate-oblunghe, meno carnose e di colore verde scuro. Anche i fiori, come detto, differiscono: bianchi a grappoli quelli del nasturzio, a racemi ascellari di colore azzurrino quelli della veronica e lilacini quelli dell'anagallide.



Dopo la raccolta si usa mescolarle, anche perché vivono nello stesso habitat, poi si passa al condimento più appropriato. Si fa sciogliere il gorgonzola dolce con olio di oliva fino a ottenere una crema con la quale si condisce questo miscuglio di piante, per poi aromatizzare con una strizzata di limone. Il tutto viene poi arricchito con l'aggiunta di finissime fettine di nocciole non tostate.