



# Tann

## Insalata selvatica di bosco

In primavera particolarmente, ma anche durante la stagione estiva, le erbe selvatiche hanno un sapore forte e genuino. Amare e dolciastri arricchiscono un piatto di insalata per buon gustai.

La piantaggine per esempio aiuta contro la tosse, il tarrassaco aiuta a digerire, le margheritine contengono proprietà benefiche per la pelle.

Le erbe si possono comunque anche essicare e prepararle come tisane. Facendo una passeggiata possiamo raccoglierle e sfruttarle nei momenti di bisogno.

Per l'insalata raccolgo il tarrassaco, foglie e fiore, piantaggine, erbetta acida, silene, carota selvatica, alchemilla, foglie di fragola selvatica, foglie di lampone selvatico, trifoglio di bosco, achillea, fiore di trifoglio, fiore di timo selvatico. Il tutto viene lavato bene e con delicatezza. Dopo gli asciugo con carta da cucina.

Per dare un po' di volume al tutto, prendo della lattuga. La lavo e la spezzo in piccoli frammenti, aggiungo le erbe ed i fiori selvatici. Condisco con un po' di olio d'oliva, succo di limone e sale di pietra.

L'insalata viene accompagnata da un gnocco di ricotta fatta in casa e una fetta di pane ai petali di fiori, sempre fatto in casa.

Buon appetito Vi augura

Davanti a un prato aperti alla chiarezza, abbraccia la semplicità, cancella l'egoismo.

Vedi tutto come se fosse il seme di qualcosa. (Fabrizio Caramagna)

