

il *Gusto* di una passeggiata

Vino & fiori

13-14 APRILE 2024
dalle ore 10:00 alle ore 19:00

Valtellina
SONDRIO
ti prende per la gola

Lucia Cuffaro

green activity

Programma e prenotazioni
sondriotiprendeperlagola.it
visitasondrio.it

Domenica 14
incontra **Tina e Milo**,
le mascotte ufficiali
dei Giochi Olimpici
e Paralimpici invernali
Milano Cortina 2026

ERBE SPONTANEE
E BENESSERE CON
Lucia Cuffaro
DA RAI UNO

→

Valtellina
SONDRIO
ti prende per la gola



Preparazioni in cucina ed erbe spontanee per il benessere e la longevità, con ingredienti sani e piante selvatiche della Valtellina

Domenica · ore 10:00
Ritrovo: Sala Celestino Pedretti,
Teatro Sociale Sondrio

ATTIVITÀ GRATUITA
ISCRIZIONE OBBLIGATORIA SU
sondriotiprendeperlagola.it

Appassionata di ecologia e rimedi naturali. Dal 2012 conduce la rubrica *Chi fa da sé* di pratiche ecologiche e autoproduzione in diretta nel **programma Unomattina in Famiglia** su Raiuno.

È cresciuta a **Roma**, nel quartiere Massimina vicino a **Malagrotta**, la **discarica** che l'ha avvicinata al mondo dell'attivismo e al **Movimento per la Decrescita Felice**, di cui ora è portavoce.

Sociologa di formazione e **naturopata** lavora nel campo della comunicazione ambientale. Ha lavorato e collaboratrice parlamentare nella **commissione Eco-Mafie e Rifiuti** della **Camera dei Deputati**.

Ha vinto la menzione speciale premio **Top Green Influencer** nel 2019 per **la Circular Economy**.

È fondatrice della prima **Scuola dell'Autoproduzione on line** italiana <https://www.ecosapere.it/corsi/scuola-autoproduzione/> e cura con passione il blog www.autoproduciamo.it, il più letto sul tema in Italia.

Ha pubblicato **6 libri**: Leggere la pelle del viso, Occhio all'Etichetta, Fatto in casa, Risparmia 700 euro in 7 giorni, Cambio Pelle in 7 passi, l'Eco Kit per le Pulizie Ecologiche.

Si rallegra, nei momenti liberi, ad andare in bicicletta, a fare yoga e improvvisazione teatrale, a **coltivare in orto e curare piante e fiori**. È volontaria della **Comunità agricola** di Roma Semi di Comunità.



LUCIA CUFFARO

PROGRAMMA

Pane e pizza a lievitazione naturale con pasta madre

Verdure fermentate benefiche e conservazione

Bevande vegetali

Super food: i germogli di legumi, cereali e di verdure

Ricette sane, gustose e facili da preparare

Consigli base e avvertenze per riconoscere in campo erbe e fiori spontanei commestibili del territorio

Quali erbe e fiori spontanei raccogliere in primavera in Valtellina

Ricette sfiziose di cucina salutare con le erbe selvatiche della Valtellina

Durante l'evento ci sarà...



**IL QUIZ
ZONE**

Cosa si vince?



il nulla

MA TANTA SODDISFAZIONE!

Benessere con la Fermentazione

Aumento dei livelli di vitamina K, B₂, vitamina B₉, vitamina B₁₂

Miglior funzionamento dell'intestino

Protezione contro le malattie cardiovascolari

Antiossidanti

Miglioramento del sistema immunitario

Abbassamento del colesterolo

Diminuzione dell'ipertensione

Azione anti-infiammatoria



FERMENTAZIONE DELLE VERDURE salatura a secco

Occorrente

- verdure di stagione (cavolo cappuccio, verza viola, carote, rape, ravanelli, cipolla, daikon, etc)
- sale fino integrale 2,5%
- tagliere
- coltello o mandolina
- piatto
- ciotola
- peso
- barattoli sterilizzati con tappo nuovo



NO VERDURE A FOGLIA SCURA per eccesso di clorofilla tipo il cavolo nero
NO VERDURE TROPPO ACQUOSE come i pomodori
NO VERDURE TROPPO SECICHE e con poca acqua tipo il carciofo



FERMENTAZIONE DELLE VERDURE

1- Per questa ricetta si possono utilizzare verdure dure cavolo cappuccio, carote, peperoni duri, pomodori verdi duri (no rossi), cipolle, verza, sedano, peperoncini e aglio e tanto altro.

2 - Laviamo e tagliamo le verdure a listarelle sottili al coltello o con mandolina (meglio da 1mm per far fuoriuscire più acqua) togliendo le parti dure e quelle vicino al taglio della pianta alla base. Si può usare volendo una mandolina.

3 - Poniamo le verdure in una ciotola, aggiungendo volendo anche aglio, alloro, pepe in grani, ginepro e altri aromi in base al gusto.





Affettare finemente a coltello o con una Mandolina per verdure facendo molta attenzione

FERMENTAZIONE DELLE VERDURE

4 - Aggiungiamo del **sale fino (il 2,5% del peso totale)** allo scopo di causare la fuoriuscita dell'acqua dalle verdure. Appoggiamo poi sopra un **piatto più piccolo della ciotola con sopra un peso** (un mortaio ad es.) oppure in un barattolo più piccolo con dentro acqua direttamente (come nella foto) in un barattolo più grande in modo che possa esercitare una forte pressione sulle verdure.

5 - A questo punto, i batteri naturali cominceranno a creare un **ambiente acido**, utile alla conservazione delle verdure. Per la fermentazione di alimenti destinati ad essere consumati dopo lungo tempo è importante che il processo avvenga al buio, dal momento che la luce degrada le sostanze nutritive.

6 - Nel giro di 1 ora fino a 24 ore, le verdure risulteranno interamente ricoperte dal liquido. È questa una condizione essenziale per la buona riuscita della fermentazione.

7 - La verdura deve essere sempre ricoperta dal liquido e quindi non essere a contatto con l'aria. Se così non fosse si può aggiungere mezzo bicchiere di acqua fredda con il sale bollito dentro (in percentuale del 2,5%).





FERMENTAZIONE DELLE VERDURE

8 – Trasferiamo in barattoli sterilizzati, **CHIUDIAMO IL TAPPO**, e lasciamo riposare le verdure per **21 giorni**. Mi raccomando bisogna controllare bene. Si può usare anche dentro al barattolo un **pressa verdure** da salamoia oppure le foglie di cavolo cappuccio sulla superficie.

9 - Poi per conservare perfettamente meglio avere l'accortezza di agitare il barattolo ogni tanto.

10 - Piano piano avrà luogo il processo di fermentazione: microrganismi e batteri buoni inizieranno a trasformando le sostanze zuccherine presenti nelle verdure in acidi. Trascorsi i 21 giorni sono pronte e possono essere conservate **IN DISPENSA** fuori dal frigo per 6 mesi.





FERMENTAZIONE E DELLE VERDURE

Queste fantastiche e gustosissime verdure possono essere **mangiate crude**, come contorno, per arricchire un'insalata, o su una fetta di pane come condimento sano.

La fermentazione è una tecnica per far durare le verdure tanti mesi. Si può aprire il barattolo ogni volta che serve, l'importante è che le verdure continuino ad essere coperte di liquido.

Una volta aperto il barattolo si deve conservare in **frigorifero** per rallentare il processo fermentativo fino a **2-3 settimane**.



IL QUIZ ZONE

**QUAL'E' IL CIBO PIU'
SPRECATO
NELLE CASE
ITALIANE
NONOSTANTE I
GRANDI AUMENTI?
(SPRECO
FINO AL 23%)**

IL PANE...



FRUMENTO (GRANO)

MAPPE per la **SCUOLA**
www.mappe-scuola.com

GRANO 2 tipi

per pane e prodotti da forno

TENERO

per le semole e pasta alimentare

DURO



CHICCO DI FRUMENTO

sostanza di cellulosa, proteiche, macinata diventa crusca

involucro esterno

bianca; ricca di **amido** e **glutine** utili alla panificazione

massa farinosa

elevato potere nutritivo; viene eliminato perché dopo la macinazione si altera

embrione (germe)



FARINA

cos'è

prodotto in polvere ottenuto dalla **macinazione** dei **chicchi di frumento**



TIPI DI FARINA

INTEGNALE

molta crusca
la più nutriente

Tipo 1 e 2

crusca
abbastanza nutrienti
utilizzate per il pane comune

Tio 0 e 00

povere di sostanze nutrienti ma molto digeribili
per paste alimentari e dolci

PRODUZIONE

1. pulizia dei chicchi
2. conservazione nei silos
3. essiccazione
4. prelevato dai silos e seconda essiccazione
5. macinazione tramite mulino
6. setacciatura

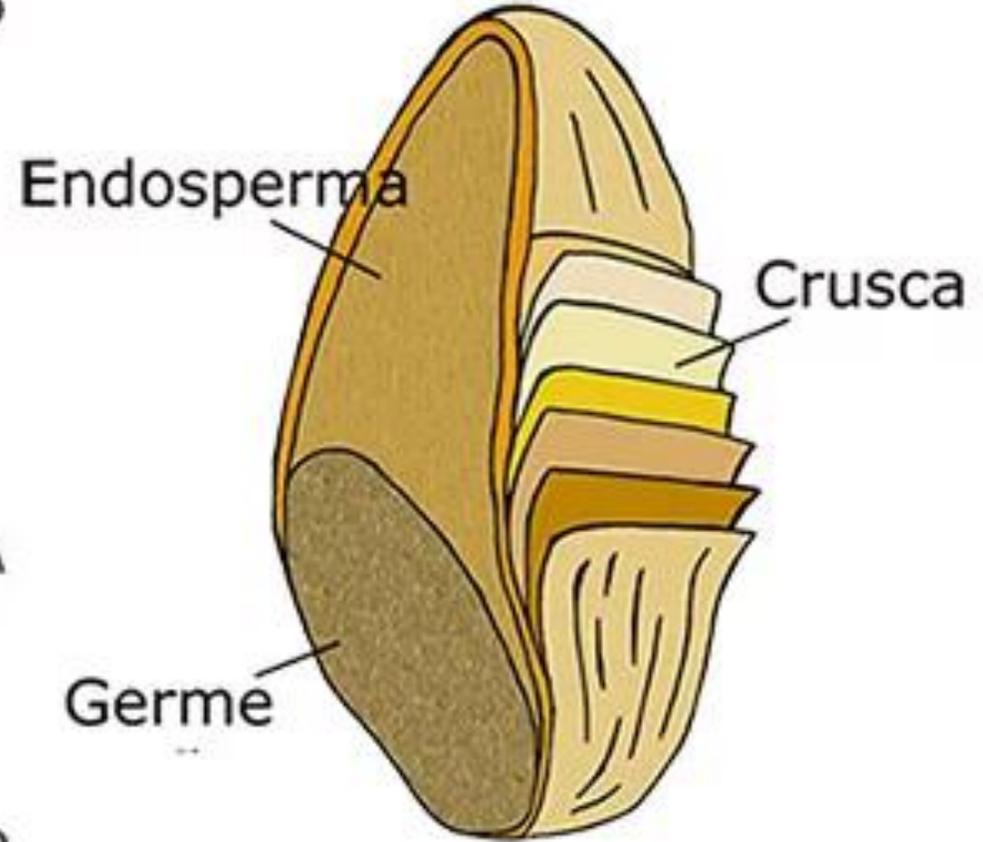
separazione della farina dalla crusca

Farina integrale

È una farina più nutriente di quella bianca dato che apporta **fibre, proteine, vitamine, acidi grassi, omega 3 e sali minerali.**



Chicco di grano



FARINE, QUALI SCEGLIERE?

Il consiglio è di usare farine biologiche, di varietà **antiche**, di provenienza certa e da **piccoli produttori**, come Timilia, Tumminia, Russello, Majorca, Senatore Cappelli, Serena, Solina o Saragolla (non modificate con raggi x, non selezionate in base alla conservabilità e al contenuto di glutine). Non vanno bene farine senza glutine come quella di grano saraceno, riso, avena. Evitiamo invece il kamut, che non è un tipo di farina, ma un marchio registrato da parte della società americana Kamut International.

Rappresenta un mito da sfatare, questo grano non è stato “risvegliato” da una tomba egizia e non è adatto ai celiaci come invece è pubblicizzato. Inoltre, è coltivato e venduto in regime di monopolio, ha un costo eccessivo e una pesante impronta ecologica.



PASTA MADRE: IL MIGLIOR LIEVITO

La **pasta madre** contiene batteri e lieviti che permettono una lievitazione naturale e lenta, rendendo il pane più digeribile, gustoso, sano ed estremamente più nutriente di un prodotto con lievito di birra o industriale e migliorando la flora batterica. Vi sono batteri lattici, tra cui i *Lactobacillus*, e lieviti, appartenenti soprattutto ai *Saccharomyces* (anche nel lievito di birra). I **batteri lattici** determinano la produzione di acido lattico, la fermentazione lattica. I **lieviti** creano la fermentazione alcolica, con produzione di alcol e CO₂: l'anidrite carbonica forma le tipiche bolle del pane. La "demolizione" dell'amido in zuccheri è operata da enzimi presenti naturalmente nelle farine. Il barattolo si lascia sempre con il coperchio poggiato sopra per mantenere la presenza di **ossigeno**, per far respirare e crescere i **microrganismi**.



PANE A LIEVITAZIONE NATURALE CON PASTA MADRE

- 600 gr di farina bio
- 400 ml di acqua
- 80-100 gr di pasta madre
- 1 cucchiaino di sale fino (meglio se integrale)
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- semi di sesamo, papavero, olive, **fiori ed erbe spontanee**
- ciotola
- barattolo di vetro con tappo
- cucchiaio
- coltello
- canovaccio



PANE A LIEVITAZIONE NATURALE CON PASTA MADRE

Procedimento (Prima lievitazione):

Riempiamo di acqua tiepida il barattolino che contiene la pallina di pasta madre per ammorbidirla. La riversiamo interamente in una ciotola grande aggiungendo **200 g di farina** (a scelta tra le più salubri o un mix di farina integrale, semintegrale, di grano duro, di grani antichi ecc.) e altra acqua fino ad arrivare alla corposità di una **pastella** per i fritti. Diamo una veloce mescolata con il cucchiaio per incorporare tutta la farina. L'impasto, coperto da un canovaccio, va lasciato riposare tra **le 8 e le 12 ore** in un luogo fresco, chiuso e asciutto.



PANE A LIEVITAZIONE NATURALE CON PASTA MADRE

Seconda lievitazione: al precedente impasto aggiungiamo **400 g di farina e acqua quanto basta affinché la consistenza sia giusta**. Prima di aggiungere i condimenti (sale, olio extravergine d'oliva per rendere il pane più fragrante, semi, spezie, uvetta, cioccolato, o quello che preferiamo per insaporire come **fiori ed erbe spontanee**) mettiamo di nuovo nel **barattolino iniziale una pallina di impasto per la successiva panificazione**. Poniamo in frigo il barattolo con il coperchio appoggiato sopra. Ma non sigilliamolo completamente: la pasta madre deve respirare.

Lavoriamolo finché non diventa un bel panetto sodo ed elastico. Lasciamolo lievitare dalle 4 alle 6 ore a seconda della stagione, meno tempo in estate e di più in inverno.





IL QUIZ ZONE



PERCHE' IL PANE SI
CUOCE MASSIMO A 215°?

LE BUONE COTTURE

IL PANE DEVE CUOCERE
MASSIMO A 215°

Per evitare che l'olio
d'oliva arrivi al punto di
fumo e producendo così
acrillamide tossica e
cancerogena.



LE BUONE COTTURE



**IL FORNO DEVE ESSERE
NELLA FUNZIONE CON
VAPORE o in alternativa si
mette nel forno un
bicchiere d'acqua.**

Il vapore umidifica la superficie del pane, rende il pane più leggero e con alveolatura migliore.

PANE A LIEVITAZIONE NATURALE CON PASTA MADRE

Cottura del pane: sistemiamo delicatamente il panetto su una teglia precedentemente cosparsa con dell'olio d'oliva. Spennelliamo sempre con l'olio anche la superficie del pane al fine di rendere la crosta bella croccante. Lo cuociamo in un forno preriscaldato, a 215 °C gradi per 10-15 minuti, poi a 180 °C per i restanti 30-40 minuti.

Il risultato è una splendida pagnotta dal peso finale di 1 kg. Prima di essere mangiato va fatto raffreddare per alcune ore su un tagliere e poi conservato avvolto da un canovaccio o una **sacchetta di tela (ottima anche per recpare le briciole di pane)**. Dura 7-9 giorni.

STESSO PROCEDIMENTO PER LA PIZZA



Pizze con i fiori come un quadro fiorito





Bevande
vegetali

Bevanda alla mandorle

Occorrente

1 l di acqua
100 gr di mandorle
ciotolina con acqua
1 cucchiaio di zucchero
frullatore
colino
bottiglia di vetro



Facciamo ammolare le mandorle per alcune ore in una ciotolina con acqua, in modo da farle riprendere vita, e, soprattutto, in modo da rendere facile l'operazione della pelatura. Ricche di antiossidanti (vitamina E in particolare), vitamine del gruppo B1 e B2 e preziosi sali minerali (calcio, potassio, rame, fosforo, magnesio e manganese). Un vero concentrato di virtù, estremamente energetico (da consumare con moderazione, massimo un bicchiere al giorno). Al termine dell'ammollo, dobbiamo privarle della pelle sgusciandole con le dita.

Inseriamo le mandorle in un frullatore e aggiungere man mano un litro di acqua. Finita questa operazione filtriamo il latte usando un colino a trama fine. Resterà la polpa. La possiamo far essicare e usare come integratore naturale di fibre in cucina o per fare dei dolcetti.

Dobbiamo solo degustare (1-2 bicchieri al giorno), e conservare in una bottiglia di vetro in precedenza sterilizzata per 3 giorni in frigo.

Bevanda vegetale all'avena

Occorrente

60 g di fiocchi d'avena bio

200 ml acqua (per ammollo)

800 ml di acqua (per allungare)

1-2 cucchiaini di zucchero integrale di canna
(o meglio malto di riso o miele bio o malto di orzo)

aromi a scelta (cannella, cacao, vaniglia,...)



Versiamo in un contenitore 200 ml di acqua e 60 g di fiocchi d'avena bio, i classici per la colazione.

Mescoliamo per qualche secondo e lasciamo trascorre circa 30'. Dopo frulliamo e filtriamo con l'aiuto di un colino. Mettiamo in un barattolo la parte solida, l'okara, da usare per arricchire il pane o per fare un dolce. Aggiungiamo alla parte liquida circa 800 ml di acqua fredda e 1-2 cucchiaini di zucchero integrale di canna (o malto di riso o miele bio o malto di orzo) e mescoliamo.

Possiamo sbizzarrirci con un'aromatizzazione a scelta: per un tocco speziato usiamo la cannella, per la golosità del cacao, o anche baccelli di vaniglia. Non resta che degustare! Si conserva per 4/5 giorni in frigo (o si può surgelare) e si può utilizzare per preparazioni salate o per dolci.

Il risparmio? 50 cent. al litro con un risparmio fino all'80%!





GERMOGLIAZI ONE



Una tradizione antichissima

Mangiare quotidianamente una porzione di germogli, vuole dire fare ogni giorno una **cura di salute e bellezza e assimilare un'esplosione di vitamine, antiossidanti e minerali**. Una loro porzione è paragonabile alle proprietà di grandi quantità, decine di kilogrammi, di verdure, legumi o cereali.

Un altro vantaggio? Il costo: sono davvero molto economici.

Dai manoscritti arcaici apprendiamo che già dal **3000 a.C. i cinesi** consumavano regolarmente germogli di legumi. Gli **antichi romani** usavano questo metodo per conservare il cibo. Non solo, i combattenti erano soliti portare con sé dei semi custoditi in sacchetti di stoffa, per avere subito a disposizione e con poco peso, un carico di energia durante i lunghi periodi di assenza da Roma. Anche i **marinai** del diciottesimo secolo ne conoscevano le proprietà e li mangiavano durante le lunghe traversate in mare, per prevenire malattie provocate dalla mancanza di vitamine come ad esempio lo scorbuto.

Il seme, infatti, se conservato bene, rimane inattivo ma comunque **vitale** per molto tempo, fin quando non si verificano le condizioni ideali affinché sbocci il germoglio.





Come coltivarli in casa?

Si possono far germogliare direttamente nella propria abitazione, senza avere un orto, molti tipi di semi.

- **Legumi:** lenticchie, ceci, soia verde e rossa, fagioli mung.
- **Cereali:** grano, frumento, segale, orzo mondo, riso, quinoa, mais, amaranto, avena, miglio e farro.
- **Semi di piante e oleosi:** lino, sesamo, rucola, broccoli, piselli, erba medica, ravanelli, crescione.

Si acquistano nei negozi biologici. Sono da evitare le bustine di sementi del supermercato o dei vivai perché potrebbero contenere pesticidi.

Non sono adatti al consumo umano i germogli di solanacee, come peperoni, pomodori, patate, pomodori, né rabarbaro, melanzane e i fagioli.

GERMOGLI DI LENTICCHIE

Mettiamo in una **ciotola tre cucchiaini** di lenticchie in **ammollo con acqua per 8-10 h**, per farle reidratate e aumentare di volume (il classico procedimento, quello che faremmo per poterle cucinare). Trascorso il tempo scoliamo e laviamo. Trasferiamo tutte le lenticchie ammolate all'interno di un capiente **barattolo di vetro**. Il barattolo non va mai chiuso perché il germoglio ha bisogno di aria per respirare. Importante: non dobbiamo tenerle luce diretta del sole. L'ideale è una zona in penombra, in un punto della casa che non sia troppo caldo. La temperatura dovrebbe essere compresa fra 18 e 24 °C. Per 4-5 giorni l'unico impegno sarà quello di fargli il **bagnetto**. Dobbiamo solo riempire metà barattolo di acqua **mattino e sera**, sotto al lavandino e poi **scolare** con un colino facendo fuoriuscire l'acqua in eccesso. Ricordiamoci di drenare tutta l'acqua dalla germinazione perché l'acqua può causare cattivo odore e stimolare le muffe. Già al secondo giorno accadrà la magia, spunteranno e cresceranno le piantine germoglio di lenticchie. Il nostro orto è pronto quando dai semi saranno man mano cresciute delle piccole piantine di qualche centimetro (e prima che ci siano le foglioline aperte).





GERMOGLI DI LENTICCHIE

L'ultimo giorno (il quinto dall'ammollo) possiamo anche mettere il barattolo alla luce del sole, affinché si energizzi ancor di più e si attivi anche il processo legato alla clorofilla. Questi piccole piantine in germogliazione un'esplosione di vitamine, antiossidanti e minerali. Super ottime da mangiare **crude** con un po' di limone, nelle insalate, nei secondi. Si conservano per 4-5 giorni in frigo, in un barattolo di vetro.

GERMOGLI DI CECI

Germogliare i ceci significa aumentarne il valore nutritivo e la digeribilità. Apportano all'organismo **enzimi, vitamine (A, complesso B, C ed E); ricchi di energetici carboidrati, sono una buona fonte di proteine.**

Questo germoglio è molto virtuoso per l'intestino, grazie alla quantità di **fibre** contenute. Cede all'organismo importanti **sali minerali** come ferro, calcio, rame, manganese, potassio, fosforo e zinco. Eseguiamo lo stesso procedimento iniziale delle lenticchie. Dopo aver lavato i ceci li lasciamo in ammollo per una notte (8-12 ore). Terminato il tempo di immersione, li scoliamo in uno scolapasta, risciacquandoli bene. Li inseriamo poi in un barattolo di vetro. Vanno bagnati 2 volte al giorno e facendolo infine scolare con attenzione. In 2-3 giorni saranno spuntati i germogli, che sembrano dei piccoli **cornetti bianchi**. Meglio mangiarli crudi.



GERMOGLI DI SEMI PICCOLI: rucola, crescione, sesamo, lino, alfa alfa, basilico, etc.

Molti di questi si definiscono mucillaginosi perché, appena posti in un liquido, producono una caratteristica gelatina che li avvolge totalmente e che mantiene la giusta umidità per la germogliazione. Il tempo di ammollo in questo caso è solo di 10'. Per gli altri servono 8-12 h in base alle indicazioni riportate sulla confezione. Per facilitare il processo di germogliazione si può optare per un colino. Vanno tenuti in un colino e inumiditi 2-3 volte al giorno, meglio con un flacone spray con acqua, e tenuti lontani dalla luce diretta e da fonti di calore. Dopo 4-5 giorni ecco apparire le straordinarie piantine. Il sapore è eccezionale, così come le immense proprietà che ognuno di questo germoglio detiene. Si conservano 4-5 giorni in frigo in un barattolo di vetro chiuso.



Erbe e fiori spontanei

Ricchissimi di proprietà e di Minerali
Non selezionate dall'uomo



Vi è grande tradizione in **VALTELLINA** nell'utilizzo delle erbe spontanee, delle piante aromatiche, e dei fiori commestibili. Ne è infatti consigliato l'uso in cucina, sia per il gusto, che per gli effetti benefici; detengono una **quantità maggiore di sostanze nutritive** rispetto alla frutta e alle verdure selezionate dall'uomo e dall'agricoltura. In ambito officinale, sono da sempre impiegate come **rimedi per la salute**.

Consigli base su come riconoscere in campo erbe e fiori spontanei commestibili

1. Non raccogliere fiori ed erbe lungo le strade cittadine, né in campi con pesticidi, né in riserve naturali
2. Non prelevare mai tutti i fiori o le parti di una pianta lasciandola nuda, non estirpare.
3. Raccogliere nel tempo balsamico, al mattino o alla sera.
4. **ATTENZIONE ALLE VELENOSE!**



ATTENZIONE A QUELLO CHE SI RACCOGLIE MEGLIO SEMPRE CHIEDERE AIUTO A UNA PERSONA ESPERTA

FIORI ED ERBE SELVATICI IN CUCINA



Come cuocere le erbe spontanee?

Se la foglia non è molto dura e amara, basta lavare bene le erbe selvatiche e poi spadellarle (ancora umide) a fuoco medio alto con olio, aglio, sale e volendo peperoncino. In pochi minuti saranno cotte.

Se la foglia è dura o molto amara meglio sbollentare qualche minuto.

Ricordiamo: si mangia di alcune piante la Rosetta basale quando è verde senza fiore. Ad esempio, si mangia la rosetta basale (rosolaccio) del papavero a febbraio quando non c'è ancora il fiore.

Le erbe spontanee cotte possono poi accompagnare un riso, un orzo, un miglio e anche essere il condimento di una pasta. Il sapore è davvero intenso, deciso, aromatico e soprattutto gustoso.

INSALATA DI ERBE SELVATICHE CRUDE

Se la pianta è coriacea e quindi non è morbida come quando è fresca, va cotta.



Piantaggine (SA DI FUNGHI!!!!) (fresca o cotta)

Da fare in un risotto. O da associare a ortaggi dolci con



Pisello selvatico (fiore, foglie, pisellini, cotto o crudo)



Papavero o Rosolaccio (solo la parte verde quando non ha il fiore rosso di papavero)



Borsa del pastore (foglie tenere, fiori e capsuline di semi a forma di piccoli cuori)



Rucoletta selvatica (cotta o cruda)



Fiori e foglie di Senape Selvatica (freschi o cotti)



Bieta spontanea



Caccialepre (si trova nei terreni soleggiati, aridi, tra pietre e muri a secco, da mangiare cotta o cruda)



Farinello comune (cotto)



Portulaca (guarda nei vasi a giugno – luglio, cruda ma più buona cotta)



Crespigno (cotta)



FIORE di Trifoglio pratense (fresco o cotto, è una leguminosa e non si mangia quindi la foglia)



Margherita bellis perennis (fresca o cotta, fiori e foglie)



Tarassaco (fiori e foglie tenere fresche o cotte)



Fiori di borraggine (piccole quantità, si mangiano foglie ad esempio nei ravioli e i fiori in insalata)



Pimpinella (foglie tenere, le foglie sanno di noce)

Maionese di pimpinella con Pane ammollato, Senape in crema o grani, Aceto o limone, Sale fino, 1 mazzetto di pimpinella, latte soia o mandorle, Olio di semi a filo finché non monta. Non impazzisce!



Cubetti ghiacciati che contengono almeno 1 fiore per uno



Contatti di Lucia Cuffaro



Blog www.autoproduciamo.it

Iscrizione alla newsletter www.autoproduciamo.it/newsletter-di-lucia-cuffaro/

Canale Telegram <https://t.me/autoproduciamo>

Instagram <https://www.instagram.com/lucia.cuffaro/>

Facebook www.facebook.com/autoproduciamo

YouTube “Lucia Cuffaro”

www.youtube.com/channel/UCZ3n2TH25PDMZH-4hujSuPA

Scuola dell’Autoproduzione on line <https://www.ecosapere.it/corsi/scuola-autoproduzione/>

Email info@autoproduciamo.it

PER APPROFONDIRE TANTI VIDEO DI AUTOPRODUZIONE, RISPARMIO ECOLOGICO E BUONE PRATICHE

Rubrica eco con Lucia Cuffaro e Beppe Convertini a Unomattina in Famiglia RAI1 - sabato h 10.20



Video su Facebook: www.facebook.com/autoproduciamo

Video su YouTube: "lucia cuffaro" www.youtube.com/channel/UCZ3n2TH25PDMZH-4hujSuPA

Video su Instagram <https://www.instagram.com/lucia.cuffaro/>



Un immenso ringraziamento a **Francesca Canovi**, Vicesindaco e Assessore alle Attività produttive e agli Eventi, costantemente orientata alla valorizzazione del territorio di Sondrio e dal bene pubblico.

Per seguire le attività e gli eventi clicca su questo sito: [Eventi | Visita Sondrio](#)



| Scopri

| Vivi

| Ispirati

| Pianifica



| IT | EN | DE | FR

Home / [Eventi](#)



13/04/2024



A



Categoria



Cerca per...

CERCA

Top evento

CAST
Alta s
Terr
03 SET 2022
31 DIC 2024

CAST

Ogni sabato e domenica
11:00 || 15:00

Visite guidate alle stanze
e quentesche affrescate con il
ciclo dell'Orlando Furioso

ALTRA
CAST - il Castello di "Le ST" - Il mont
13/04/2024

L'Orlando Furioso a Castello Masegra

3 Musei
Civici
di
Sondrio

29 AGO 2023
31 DIC 2024

14 €

MVSA - Museo Valtellinese
di Storia e Arte

CAST - il Castello delle
Storie di montagna

MUMIVV - Museo del
Minerale di Valtellina e

MOSTRA

Un biglietto, tre musei

il Gusto
di una
passeggiata

Lucia Cuffaro

LABORATORI
E BENESSERE

13 - 14
APR
2024

DEGUSTAZIONI
E ALLESTIMENTI
FLOREALI

in Città
ATTIVITÀ PER BAMBINI
MERCATINI
MENU A TEMA

13-14
APRILE
Sondrio
li prende
per la gola

green
activity

PARCO
MANIFESTAZIONI
SOSPESA
E TACCHETTI

Sondrio...ti prende per la gola
2024

Trenino

Domenica 14
Incontra Tina e Milo,
Ufficiali
dei Giochi Olimpici
e Paralimpici Invernali
Milano Cortina 2026

Grazie a tutte e tutti voi per la partecipazione e al Gruppo di lavoro dell'ufficio Eventi del Comune di Sondrio, per l'accoglienza e l'impegno per l'ottima riuscita dell'evento!

Grazie!

