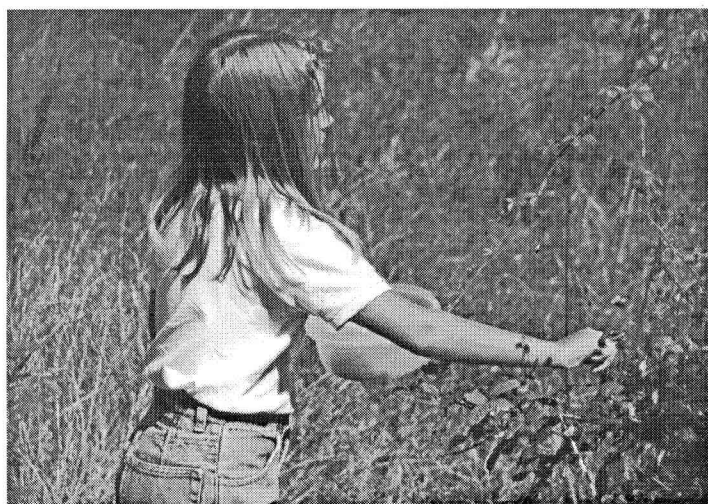


# I GENEROSI DONI



L'avvento della bella stagione è da sempre accolto con gioia e non solo perché coincide con le vacanze degli studenti e con le ferie della stragrande maggioranza delle persone. Ci sono i colori, dalle tonalità intense, a mettere un po' tutti di buon umore e a solleticare la creatività di pittori e fotografi; si pensi al giallo dorato del grano maturo, al rosso vivo dei papaveri, alle pennellate indaco della fioritura di cicoria selvatica. A fine Giugno, è poi la volta, sui campi falciati e arroventati dal sole, dei fotogenici covoni, che si intercalano, da un punto di vista cromatico, a belle distese di girasole.

Lasciando ai più giovani ben altri passatempi, l'estate riserva tante sorprese che vale la pena di scoprire, magari lasciandosi andare per qualche giorno alla calma e alla bellezza della campagna. Un viaggio un po' speciale, lontano dai ritmi convulsi delle città e da quelli non meno frenetici, per certi versi, di una classica vacanza sul mare. Il semplice camminare vicino alle colture ci fa incontrare un mondo nuovo, caratterizzato da molteplici forme di vita vegetale e animale, e magari imparare a conoscere le erbe officinali, alcune delle quali utili per la nostra salute ed altre buone in cucina. Durante la calura estiva, per esempio, un'insalata rinfrescante e semplicissima da pre-

parare si avvale di due piante tra le più infestanti della campagna, la *portulaca* e la *cicoria selvatica*; basterà raccogliere le sommità della prima e le foglie basali della seconda. La consistenza "carnosa" della rinfrescante portulaca ben si fonde con l'amaro tenue della cicoria, cui potremo aggiungere magari qualche fetta di pomodoro, prima di condire a nostro piacimento questa originale e gustosa insalata. Quanti sono regolarmente esposti, durante i mesi caldi, a problemi di sonno possono giovare di un bell'infuso di *tiglio* e *meliloto*, in luogo del the', presente sul mercato nelle sue forme più svariate e gustose, ma pur sempre bevanda eccitante.

Tralasciando di segnalare la raccolta di more e di fichi (chi non conosce questi doni della natura così buoni e facili da trovare... alzi la mano!), si invita invece a seguire la maturazione dei frutti di prugnolo, una bacca selvatica che è facile trovare nelle siepi. Con i frutti maturi, che sono pronti per l'uso a partire dall'autunno, si prepara un poco noto, ma gradevolissimo, liquore, una via di mezzo tra il "Porto" e lo "Cherry", un vero e proprio nettare, quindi, specialmente se versato sul gelato di vaniglia. Un modo forse originale per dire arrivederci all'estate.

## DELLESTATE

a cura di Mirto

### L'Olio di Iperico per le scottature

Se vogliamo avere a disposizione un olio "miracoloso" per le scottature da forno, niente di meglio che cercare alcuni esemplari di *iperico*, che è facile incontrare ai margini dei viottoli a partire da Giugno. (Si lascino in infusione, in una bottiglia d'olio di oliva e per il tempo di una settimana, una manciata di sommità fiorite; già dopo un paio di giorni i pigmenti della pianta donano all'olio una bella colorazione rosso rubino. Trascorso il tempo necessario, si filterà poi la bottiglia, avendo cura di distribuire il contenuto in tanti piccoli contenitori: un modo molto semplice per poter sempre disporre di una scorta integra del medicamento popolare. In caso di scottatura, si provvederà a imbevverne un batuffolo di cotone nell'olio di iperico, lasciandolo poi per qualche minuto sulla parte dolente; se avremo l'accortezza di ricorrere in tempi brevissimi all'olio di iperico avvertiremo subito un senso di piacevole refrigerio e soprattutto non si formerà la fastidiosa bolla).

### Prugnolino

#### INGREDIENTI

25 frutti di prugnolo  
250 g di zucchero  
1 litro di vino bianco secco  
200 gr di alcool 95°  
1 pezzetto di cannella  
4 chiodi di garofano

#### PROCEDIMENTO

Lavare i frutti di prugnolo, eliminare il nocciolo ed immergere il resto nel vino; accendere il gas e portare ad ebollizione, indi abbassare la fiamma, coprire la pentola con il coperchio e lasciare sobbollire per 10 minuti.

Far raffreddare bene prima di rovesciare in un recipiente a bocca larga (ma dotato di chiusura ermetica) insieme alla cannella ed ai chiodi di garofano; lasciare macerare 3 giorni. Trascorso questo tempo filtrare il liquido, rimetterlo in pentola, aggiungere lo zucchero e, mescolando in continuazione (servendosi di un mestolo di legno), far bollire per 5 minuti. Lasciar raffreddare di nuovo, unire l'alcool e imbottigliare. Dopo 2 giorni filtrare il liquore con un filtro di carta ed imbottigliare definitivamente, ricordando che potrà considerarsi pronto per l'uso almeno due mesi dopo.

