



ERBA STELLA

(Plantago Coronopus)



DESCRIZIONE



Coltivazione

Si adatta a qualsiasi tipo di terreno. Si può coltivare anche in vaso. Teme il caldo e la siccità per questo si annaffia spesso. Teme i ristagni d'acqua.



Raccolta e conservazione

Il raccolto si effettua a scalare, tagliando le foglie a pochi centimetri dal suolo, così che possa ri-vegetare emettendo foglie nuove e tenere.



Uso in cucina

Si consuma cruda, come guarnizione per insalate, zuppe, tartine e omelette. Il suo gusto rinfrescante si accosta a uova, formaggi, patate, spinaci e altre verdure. Le foglie sono ottime anche lesse.