

## Antipasto

Sandwich di *Fico d'India* e mousse di formaggi e *Timo*



**Timo (thymus)** È una specie a portamento arbustivo e con numerose varietà. Il timo è tipico della macchia mediterranea, usato largamente in cucina nella sua versione essiccata, particolarmente apprezzato per l'aroma che lo rende adatto a innumerevoli pietanze. La specie viene inoltre utilizzata in cosmetica e in fitoterapia, soprattutto per le proprietà antisettiche e antibatteriche dell'olio essenziale.

## Primo Piatto

Ravioli di ricotta e *Calendula* con besciamella alla *Calendula*

### **Calendula (Calendula Officinalis)**

Il suo nome deriva dal latino "calendae" per la peculiarità di fiorire quasi tutto l'anno, da Aprile a Novembre, una volta al mese. Particolarmente indicata per le proprietà antinfiammatorie. In passato i suoi fiori venivano usati come sostituti dello zafferano.



## Secondo Piatto

Agnello con impanatura croccante aromatizzata al *Rosmarino* e contorno di *Caccialepre* saltato



### **Rosmarino (Rosmarinus Officinalis)**

Il rosmarino è un'erba aromatica tra le più conosciute e diffuse del Mediterraneo. Le sue foglie si possono consumare fresche o essiccate. È una pianta perenne, che produce caratteristici fiori violetti nel periodo di primavera ed estate. Il rosmarino è ricco di oli essenziali, accumulati soprattutto nelle foglie e nei giovani rami, e grazie alle molteplici proprietà antiossidanti e disintossicanti, viene largamente utilizzato a scopo curativo.

## Dolce

Nido di ricotta con *Finocchietto* e *Opuntia* in pasta kataifi

### **Finocchietto Selvatico (Foeniculum ulgare miller)**

Pianta aromatica presente in tutta l'area mediterranea, e, in Italia, molto diffusa nelle regioni centro-meridionali, si usano tutte le sue parti: frutti, foglie e radici. È noto per le sue proprietà salutari, digestive ed antispasmodiche.

### **Il fico d'india (opuntia ficus indica)**

È una pianta originaria del Messico, ma naturalizzata in tutto il bacino del Mediterraneo. Sia i frutti che le pale giovani sono commestibili, dopo una accurata rimozione delle spine. Il fico d'india è ricco di fibre, ha proprietà digestive e disinfettanti. In cosmetica ed in erboristeria, l'estratto dei fiori viene usato per l'effetto idratante ed emolliente.

