



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

FONDATA DA ORIO VERGANI NEL 1953

VIAGGIO NELLA CUCINA ORTOLANA: 10 RICETTE TRADIZIONALI DA RISCOPRIRE A PRIMAVERA

L'Accademia italiana della Cucina invita gli italiani a valorizzare la cucina vegetale raccontando i segreti alla base di 10 antiche ricette legate alle primizie primaverili dell'orto.

NORD ITALIA

“Torta Pasqualina” (Liguria)

Ingredienti per 4 persone

600 gr di farina bianca, quattro mazzi di erbe, 100 gr di formaggio parmigiano grattugiato, 200 gr di ricotta o quagliata, quattro uova, olio extravergine d'oliva, foglie di maggiorana, sale

Preparazione

Impastare la farina bianca con un cucchiaio d'olio, acqua e sale. Dividere l'impasto in sei parti uguali e farlo riposare. Lavare e pulire i mazzi di erbe, togliendo le coste e scottarle con poca acqua bollente. Scolarle bene, tritarle grossolanamente e mescolarle con il formaggio grattugiato e una manciata di foglie di maggiorana. Con i tre pezzi di pasta preparare sei sfoglie molto sottili, stenderle una su l'altra ungendole con l'olio e rivestire con esse una teglia pure unta. Mettere le erbe nella teglia e livellarle, stendervi sopra la quagliata o la ricotta impastata con pochissima farina. Salare a piacere. Fare con un cucchiaio quattro fossette e porre in ognuna un uovo sgusciato e ricoperto di formaggio grattugiato. Coprire il preparato con le altre sfoglie di maggiorana sempre unte e chiudere bene i bordi della sfoglia. Cospargere in superficie un poco d'olio e infornare per 45 minuti circa, a forno medio (180°). Servire tiepido.

“Asparagi con le uova in Cereghin” (Lombardia)

Ingredienti per 4 persone

500gr, di asparagi, 4 uova, sale, parmigiano a scaglie, burro

Preparazione

Asparagi della Bassa Brianza, grossi, bianchi fino a pochi centimetri dalla punta, che è prima verdone e poi rosea verso il bianco. Lessarli in piedi nell'apposita pentola con cestello, metterli sul piatto e cospargerne le punte di abbondante parmigiano reggiano grattugiato; versarvi sopra un uovo fritto nel burro rosso scuro che liquefa leggermente il formaggio.

“Risi e Bisi” (Veneto)

Ingredienti per 4 persone

400 gr di riso, 1 chilo e mezzo di piselli freschi, prezzemolo, due cipolle, uno spicchio di aglio, una carota, una costa di sedano, olio, burro, formaggio parmigiano grattugiato, sale

Preparazione

Sbucciare i piselli mantenendo a parte i bacelli. Tritare l'aglio e la cipolla, rosolarli con olio e burro. Aggiungere i piselli con un poco di acqua, spolverare con il prezzemolo e cuocere a fuoco moderato. Pulire bene i bacelli, privandoli dell'attaccatura, lavarli e metterli a bollire coperti d'acqua, aggiungere una cipolla, la carota e il sedano, salare. Cuocere per un'ora, badando che il livello dell'acqua non cali troppo. Filtrare il brodo ottenuto, e assaggiarlo per controllare che sia salato il giusto. Quando i piselli sono quasi cotti, aggiungere il riso, lasciarlo tostare per qualche minuto e aggiungere, poco alla volta, il brodo vegetale caldo. A cottura ultimata, aggiungere il formaggio parmigiano grattugiato e una noce di burro. Servire il riso all'onda. Variante all'uso del Lumignano: piselli di Lumignano, a giusta maturazione, soffritto di pancetta dolce, prezzemolo e cipolla, burro ed olio. A giusta cottura, inserire i piselli, in lenta progressione fino a sentirli teneri, riso, brodo magro nella giusta misura. A densità media, aggiungere formaggio parmigiano. Variante 2: parte del brodo usato, viene sostituita con l'acqua di bollitura dei bacelli freschi, che danno maggior aroma e delicatezza alla minestra.

“Cipolle ripiene” (Emilia Romagna)

Ingredienti per 4 persone

3 cipolle bianche grosse, 2 etti di carne trita di manzo, 100 gr di parmigiano grattugiato, 50 gr di pane grattugiato, 2 uova, 50 gr di pelati, 20 gr di burro, un cucchiaino di olio, quattro foglie di sedano, cinque foglie di basilico, due foglie di salvia, un pezzettino di aglio, un cucchiaino di dalsa, sale, pepe

Preparazione

Per il primo sugo: lessare tre cipolle per quaranta minuti. Mettere a freddo in una casseruola il burro, l'olio, i pelati e la carne. Aggiungere il sedano, il basilico, la silvia, l'aglio tagliati fini, pepe, sale. Mescolare, coprire e cuocere per mezz'ora. Mettere in una zuppierina il pane grattugiato e versare sopra tutto il sugo. Mescolare e aggiungere le uova e il parmigiano grattugiato. Tagliare le cipolle in due, sfogliarle e in ogni foglia mettere il ripieno. Richiudere la cipolla per evitare che il ripieno esca durante la cottura. Fare il secondo sugo, mettendo in una padella 20 gr di burro, un cucchiaino di olio, 150 gr di pelati, un cucchiaino di salsa concentrata, sale e pepe. Soffriggere e mescolare a fuoco lento per 5 minuti. Aggiungere quattro mestoli di acqua e cuocere per 20 minuti. Porre tutte le cipolle nella padella con il sugo. Mettere il coperchio ben chiuso. Cuocere per un'ora, mescolare di tanto in tanto. Servire come primo piatto

CENTRO ITALIA

“Gramugia Lucchese” (Toscana)

Ingredienti per 4 persone

3 cipolline novelle, 2 carciofi, 4 cucchiaini di pisellini freschi, 4 cucchiaini di baccelli freschi, 3 cucchiaini di punte di asparagi, 100 gr di carne di vitella, 50 gr di pancetta, un litro di brodo, 2 fette di pane casalingo, olio extravergine d'oliva, sale.

Preparazione

Rosolare in un tegame, in 4/5 cucchiaini d'olio, le cipolline tagliate a fettine e la pancetta tritata fine. Appena le cipolline appassiscono, unire la carne macinata e dopo alcuni minuti aggiungere tutte le verdure (i carciofi tagliati a piccoli spicchi). Salare, fare insaporire per qualche minuto a tegame coperto, quindi versare il brodo, nella quantità per rendere più o meno liquida la zuppa. Far bollire lentamente fino a completa cottura delle verdure. (circa 30/40 minuti). Servire la gramugia con crostini di pane tostato e tagliato a dadini, o sulle fette di pane abbrustolito. Come tocco finale, un filo d'olio per garantire al piatto un gradevole aroma.

“Frittata ternana” (Umbria)

Ingredienti per 4 persone

4 uova, mezza salsiccia, 30gr di pancetta, 30 gr di salame, 30 gr di sanguinaccio, 30gr di asparagi, 100gr di spinaci, un carciofo, mezza cipolla, mezzo aglio fresco, un ciuffetto di

premezzolo, menta romana, mentuccia, erba della Madonna, finocchietto selvatico, barba di frate, basilico, maggiorana, salvia, rosmarino, strigoli, mentone, serpillo (timo), olio, pepe e sale.

Preparazione

Soffriggere la salsiccia, la pancetta e il sanguinaccio; insaporire gli spinaci e gli strigoli con l'aglio, imbiondire la cipolla e soffriggere poi i carciofi e gli asparagi, pestare nel mortaio le erbe aromatiche fino a ridurle in poltiglia mescolandole con un po' di olio di oliva. Unire fra loro gli ingredienti facendoli soffriggere a fuoco basso, aggiustare di sale e pepe, togliere dal fuoco, aggiungere il salame tagliato a piccoli dadini, versare il tutto sulle uova sbattute amalgamando ben bene. Riscaldare una padella di ferro unta con un filo d'olio, versarvi il composto e appena la frittata comincia a rapprendersi, scuotere la padella per staccare il fondo, capovolgere la frittata aiutandosi con un coperchio. Cuocere a fuoco vivo perché la frittata venga ben dorata all'esterno, spessa e morbida all'interno. Servire tiepida il giorno di Pasqua adagiandola su un piatto decorato con le foglie del cuore della cicoria dando l'aspetto di una grande margherita.

“Carciofo alla giudia” (Lazio)

Ingredienti per 4 persone

4 grossi carciofi romani (cimaroli), olio extravergine d'oliva, sale e pepe, il succo di un limone

Preparazione

Eliminare le foglie dure dei carciofi, tagliare il gambo, lasciandone circa 3 cm. Con un coltellino, molto affilato, cominciare a tornire il carciofo dal basso verso l'alto e facendolo girare, in modo da togliere solo il duro delle foglie; alla fine il carciofo deve rimanere simile ad un fiore. Porre il carciofo a bagno in acqua acidulata con il succo di un limone e continuare così, con gli altri. Scaldare abbondante olio in una padella, poi, sempre un carciofo alla volta, scolarlo dall'acqua, asciugarlo e verticalmente pressarlo sul tavolo, in modo da allargarne le foglie. Salare e pepare nell'interno. Poi immergere i carciofi nell'olio bollente con il gambo verso l'alto, cuocere per circa 10 minuti, poi capovolgerli e cuocerli dall'altra parte, per altrettanto tempo. A cottura ultimata, spruzzare un poco d'acqua fredda in modo che si sollevino spruzzi d'olio bollente che rendono ancor più croccanti le foglie. Sgocciolarli su carta paglia o assorbente e servire caldo. Ricetta della cucina ebraica.

SUD ITALIA

“Fave e cicorie” (Puglia)

Ingredienti per 4 persone

400 gr di fave secche, un chilo di cicoria, un gambo di sedano, olio extravergine d'oliva, cipolla, sale, cerasella, crostini di pane

Preparazione

Lessare la cicoria; lessare anche le fave sguosciate con il sedano e la cipolla, poi passarle a purea e farle insaporire con olio, sale, pepe e cerasella. Scolare la cicoria condirla con olio d'oliva. Mescolate il tutto, quindi servite sui crostini.

“Marmellata di cipolle” (Calabria)

Ingredienti per 4 persone

1 kg di cipolle di Tropea, 600 gr di zucchero, un po' di sale, qualche foglia di alloro

Preparazione

Tagliare a fettine le cipolle ed unirle in una pentola a tutti gli altri ingredienti. Cuocere il tutto a fuoco lentissimo fino a quando il composto assumerà la consistenza di una marmellata. Invasare la marmellata ancora calda e per darle un tocco in più, aggiungere un po' di aceto bianco e una manciata di uvetta passerina.

“Macco” (Sicilia)

Ingredienti per 4 persone

250 gr di fave secche, 1 cipolla di Tropea, 1 mazzetto di finocchietto selvatico, olio extravergine d'oliva, pepe, sale.

Preparazione

Sarebbe bene usare le fave decorticate cosiddette “bianche”. Ammollatele in abbondante acqua fredda per una notte. Scolatele, sciacquatele e poi trasferitele in una pentola pesante, l'ideale sarebbe una di coccio o di ghisa. Coprite le fave con acqua sufficiente a sovrastarle di due dita. Aggiungete la cipolla affettata sottilmente e mettete a cuocere a fuoco lento. Mescolate abbastanza di frequente e controllate che l'acqua sia sufficiente. Se non lo fosse, aggiungetene dell'altra bollente. A fine cottura dovreste ottenere una purea molto morbida o, se preferite, una zuppa piuttosto densa. Perciò è necessario regolare con attenzione l'acqua durante la cottura. Salate dopo l'ebollizione portate a una prima cottura in circa 1 ora.

A questo punto le fave saranno molto morbide e voi potrete ammaccarle (da cui la parola

“macco”) con la forchetta, oppure passarle o ancora frullarne con il mini-pimer. Secondo la consistenza che si voglia ottenere. Rimettete il macco sul fuoco, aggiustatelo di sale e unite un mazzetto di finocchietto tritato. Fate cuocere a fiamma bassa ancora una ventina di minuti mescolando spesso e badando che non si attacchi al fondo della pentola.

Servite con un filo di olio extravergine di oliva di qualità, pepe nero di mulinello e fette di pane casereccio tostato.