

# Verdure particolari

Breve descrizione e deliziose ricette

*di Donato Pedroia e Renzo Cattori*



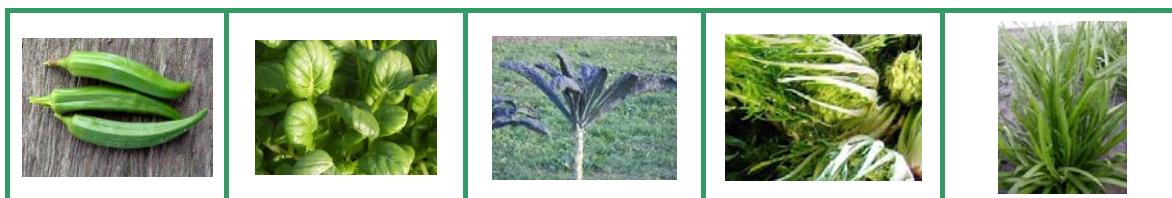
**Shungiku - Crisantemo commestibile**

**Cavolo Piuma Rosso**

**Cavolo senape**

**Hymenia o Mizuna**

**Ramolaccio**



**Okra**

**Tatsoi - Cavolo spinacio**

**Cavolo nero**

**Cicoria Puntarelle**

**Piantaggine coltivata**

*ConProBio - Giugno 2013*

## Shungiku - Crisantemo commestibile



Lo shungiku o crisantemo di Garland, è una pianta erbacea che cresce benissimo con clima freddo o temperato, ma monta velocemente a fiore con le prime giornate calde. Per questo si semina preferibilmente in autunno o precocemente in primavera.

È molto conosciuto in tutta la cucina orientale. Gli usi che ne vengono fatti sono tantissimi: in insalata, in minestra, stufato, in una omelette. Si raccomanda di non cuocere a lungo e aggiungere in pentola solo all'ultimo momento, in quanto perde velocemente la struttura e diventa amaro.

Molto ricco in vitamine, minerali e antiossidanti. Alte concentrazioni di potassio e betacarotene.

Non ho una ricetta specifica per il shungiku. Provate ad usarlo per insaporire una minestra. Noi lo gustiamo tagliato fine in insalata, con l'aggiunta di semi di sesamo tostato e una vinaigrette con succo di limone.

[\*ritorna alla pagina iniziale\*](#)

## Cavolo Piuma Rosso



Alla famiglia delle cavolacee appartengono numerose specie poco conosciute alle nostre latitudini, come ad esempio il cavolo piuma rosso, che è originario della Siberia. La coltivazione si estende su un periodo molto lungo. Sono possibili numerosi tagli, anche nel periodo invernale in quanto sopporta tranquillamente temperature fino a meno 8 gradi.

Lo stelo e le venature delle foglie sono di colore rosato, le foglie leggermente arricciate sono di color verde olivo

Il sapore è delizioso, assomiglia molto al cavolo nero di Toscana, ma meno rude e più morbido e delicato.

### Zuppa di cavolo piuma e fagioli

Lavo bene circa 400gr di cavolo piuma e senza tagliarlo lo metto a bollire in abbondante acqua salata per 10 minuti.

Scolo il cavolo, ma metto da parte l'acqua di cottura.

In una pentola, con due cucchiaini di olio extravergine d'oliva, preparo a fiamma bassa un soffritto con due spicchi d'aglio schiacciato e un peperoncino.

Dopo un paio di minuti aggiungo 200 grammi di fagioli borlotti già cotti in precedenza. Lascio insaporire per 2 o 3 minuti.

Taglio il cavolo scolato alla grandezza desiderata e lo metto nella pentola aggiungendo poi parte dell'acqua di cottura. Regolo di sale.

Lascio cuocere per una decina di minuti. Se necessario, verso anche il resto dell'acqua di cottura.

Servo con crostoni di pane raffermo e formaggio grattugiato a piacimento.

[\*ritorna alla pagina iniziale\*](#)

## Cavolo senape



Quanti sanno che il condimento a noi noto come senape è realizzato con i semi di una pianta della famiglia dei cavoli, pestati e mescolati con acqua e aceto?

Non tantissimi immagino, ma sicuramente ancora meno sanno che anche il resto della pianta della senape è commestibile. Ne esistono numerose varietà che si differenziano per il colore e le molteplici forme delle foglie.

Il sapore è sorprendentemente molto piccante e tipico. Durante la cottura il sapore piccante si attenua. Le foglie della senape possono essere bollite, brasate, o fatte al vapore, da sole o con altri tipi di cavolo o verdure a foglia e si accompagnano molto bene a piatti di carne o al riso.

La si coltiva in primavera e in autunno. Raggiunge rapidamente la maturazione. Sono possibili più tagli, oppure si lasciano crescere le singole piante e si raccolgono man mano le foglie esterne. E' anche ottima per il terreno come concimazione verde.

### Senape in padella

Faccio rosolare lentamente un paio di cipolle piccole. Appena sono caramellate aggiungo uno spicchio di aglio schiacciato. Aggiungo 400 grammi di foglie di senape spezzate e un paio di decilitri di brodo e lascio cuocere finchè la senape è appena appassita. Condisco con un cucchiaino di olio di sesamo e regolo di sale e pepe.

[\*ritorna alla pagina iniziale\*](#)

## Hymenia o Mizuna



Appartiene alla famiglia delle cavolacee. Molto resistente al freddo, si semina o trapianta in autunno o al disgelo in primavera. Produce numerosi steli con foglie verdi croccanti e leggermente seghettate. Per ogni semina si possono fare da due a tre tagli.

Ha un sapore leggermente piccante, simile a quello della rucola selvatica ma meno forte.

Si può usare in un'insalata mista oppure cotta al vapore, bollita o semplicemente soffritta in padella con aglio e olio e accompagnata a piatti di carne.

### Orecchiette all'Hymenia

Lavo e preparo circa 400 grammi di hymenia, togliendo la parte inferiore degli steli. Taglio grossolanamente le foglie a pezzi di circa 3 cm.

Mentre le orecchiette cuociono al dente (10-12 minuti dovrebbero bastare), metto 2 cucchiaini d'olio in una pentola e aggiungo l'hymenia, soffriggendola per circa 4 minuti.

Scolo bene la pasta e, dopo averla messa in un vassoio, aggiungo l'hymenia, un po' di peperoncino secco pestato nel mortaio e una manciata di formaggio grattugiato.

[\*ritorna alla pagina iniziale\*](#)



## Ramolaccio



Il ramolaccio è la radice commestibile di un ortaggio appartenente alla famiglia delle cavolacee. Ne esistono numerose varietà, che si differenziano a seconda della forma (cilindrica, conica, rotonda), del colore (bianco, rosa, nero) e della durata della coltivazione.

Da noi si semina direttamente nel terreno in primavera, oppure ad agosto per la raccolta autunnale. Non ama particolarmente le calure estive e teme le gelate.

Normalmente lo si consuma crudo, ma è ottimo anche cotto al vapore. Ha un sapore pungente, quasi piccante, che deriva dagli oli essenziali che contiene.

### Carpaccio di ramolaccio

Lavo un ramolaccio di circa 400 grammi e lo pulisco usando una spazzola in modo da togliere le radichette laterali.

Lo taglio a rondelle sottili e le salo moderatamente. Così facendo il ramolaccio rilascerà del liquido e diminuirà il suo sapore piccante. Dopo circa 20 minuti scolo le rondelle e le dispongo su un piatto di portata.

Preparo una vinaigrette usando:

2 C di aceto balsamico

3 C di olio di semi

1 C di senape dolce

Taglio delle scaglie sottili di parmigiano o altro formaggio simile e le dispongo sopra le rondelle.

Verso la vinaigrette sulla composizione. Cospargo con un po' di erba cipollina tritata, e lascio riposare per un'oretta prima di servire.

[\*ritorna alla pagina iniziale\*](#)

## Okra



L'okra è una pianta appartenente all'ordine delle Malvacee e affine all'Ibiscus. E' originaria dell'Africa e coltivata nei paesi caldi. E' conosciuta anche come Gombo. In occidente il nome comune è LadyFinger (Dita delle Donne).

Avendo cura di scegliere varietà precoci e seminando solo quando il terreno si sarà ben riscaldato, la coltivazione è possibile anche in Ticino. E' molto tollerante alla siccità e si adatta ad ogni tipologia di terreno

I baccelli dell'okra contengono una mucillagine limosa che viene rilasciata durante la cottura. Chi non conosce questo effetto, resterà un attimo sconcertato. Per far sparire la mucillagine, la si cucina con ingredienti acidici, come l'aceto, il limone, pomodori, ecc. Più viene tagliata fine, maggiore sarà la quantità di limo. D'altro canto, questo limo ha ottime proprietà addensanti, se usate l'okra in una minestra ad esempio.

**Preparazione dell'okra:** tagliare la testa e il picciolo e immergere le bacche intere in una soluzione di acqua aceto per almeno mezzora. Scolarle, tagliarle per il lungo ed eliminare i semi.

### Okra frita al pomodoro

In una padella riscaldare abbondante olio, aggiungere uno spicchio (anche di più) d'aglio tagliato e soffriggere leggermente. Aggiungere 500 grammi di okra, preparata come sopra descritto, coprire e cuocere a fuoco medio per una decina di minuti. Aggiungere una dozzina di pomodorini tagliati a metà, regolare di sale e lasciar cuocere ancora 5 minuti.

Servire caldo, con tanto pane perché qui ci scappa la scarpetta!

[ritorna alla pagina iniziale](#)

## Tatsoi - Cavolo spinacio



Anche il tatsoi, o cavolo spinacio, appartiene alla famiglia delle cavolacee (*Brassica narinosa*). Molto usato nella cucina cinese e giapponese è da qualche anno conosciuto anche in occidente,

La pianta ha delle foglie di color verde scuro disposte a rosetta, mentre lo stelo è bianco e carnoso. Ha una consistenza cremosa e morbida e un sapore delicato e inconfondibile.

Il tatsoi resiste a temperature fino a 10 gradi sottozero! La raccolta può continuare anche quando il terreno è innevato. Questa caratteristica fa sì che si adatti molto bene alla coltivazione invernale alle nostre latitudini.

Quando è molto tenero lo si può consumare in insalata. Può sostituire gli spinaci in tutte le preparazioni simili, oppure usato come condimento nella pasta o in minestra. Oppure anche da solo, stufato in padella con poco olio e aglio.

[\*ritorna alla pagina iniziale\*](#)



## Cavolo Nero di Toscana



Il cavolo nero di Toscana è una pianta a portamento eretto con foglie lunghe di color verde molto scuro e con la superficie molto bollosa. La pianta può superare il metro di altezza, resiste molto bene al freddo e tollera anche le estati calde. Da noi lo si può piantare da aprile ad agosto e la raccolta può continuare per molti mesi. Le foglie mature vengono staccate man mano dal gambo.

E' l'ingrediente fondamentale per la conosciutissima Ribollita. Lo si può anche aggiungere ad altre zuppe oppure cucinarlo saltato in padella (magari dopo una veloce sbollentatura) assieme a poco olio, aglio e peperoncino.

Vi allego questa ricetta di un gastronomo del passato, Beniamino Artusi

### **Cavolo nero con le fette:**

Alcuni usano per minestra, di arrostire fette di pane grosse un dito, di strofinarle coll'aglio, d'intingerle appena nell'acqua in cui ha bollito il cavolo nero, ponendoci sopra il cavolo stesso, ancora caldo, e condendolo con sale, pepe e olio. Questo, che chiamasi a Firenze cavolo con le fette, è un piatto da Certosini o da infliggersi per penitenza ad un ghiottone.

[\*ritorna alla pagina iniziale\*](#)

## Cicoria Puntarelle



Apprezzata fin dall'antichità per le sue virtù disintossicanti utili per stimolare delicatamente le funzioni epatiche, la cicoria spigata o cicoria di Catalogna, più nota col nome di puntarelle, è molto apprezzata e particolarmente ricercata dai conoscitori. Le puntarelle sono un ortaggio tipico dell'Italia centro-meridionale, dove il clima mediterraneo e gli inverni miti ne favoriscono la coltura. Questa varietà di cicoria, che risale ad almeno duemila anni fa (veniva infatti già coltivata e raccolta dai greci e poi dai romani) si differenzia dalle altre per la presenza di steli floreali (le puntarelle) che fuoriescono verticalmente dal cespo dalla tipica forma allungata. Le foglie sono di colore verde, pallido alla base del cespo e sempre più intenso verso la punta delle foglie. E' un prodotto stagionale dal sapore gradevolmente amarognolo, di consistenza tenera ma croccante.

Le puntarelle, ovvero i germogli che vanno formandosi nella parte interna del cespo, si mangiano crude, tagliate in strisce lunghe e sottili da immergere in acqua fredda per fargli assumere la caratteristica arricciatura. Sono molto gustose accompagnate dalla tipica salsa di acciughe o alici, o in un pinzimonio arricchito da un trito di aglio e acciughe. Mentre le foglie lunghe esterne si mangiano cotte come la normale catalogna.

### **Puntarelle in salsa d'alici**

Estrarre le "puntarelle" togliendo sempre dal basso la corteccia, piuttosto dura, infine tagliarle per lungo (in senso verticale) ricavandone due, tre o quattro parti, secondo la grossezza del fusto: se sono molte lunghe, vanno accorciate, ma non al di sotto di dodici-quindici centimetri; lavarle e metterle in acqua con ghiaccio e tenerle a bagno, per farle arricciare, circa un paio di ore e poi sgocciolarle bene.

Questa preparazione va bene per tutte le ricette delle puntarelle in insalata.

Nel frattempo preparare in un mortaio, preferibilmente di legno, un pesto composto di aglio, pezzettini di alici spinate, aceto e olio extravergine d'oliva. farne tutta una poltiglia per ottenere una salsa omogenea piuttosto liquida con cui condire le

puntarelle e tenere a macerare in un recipiente coperto per almeno un'ora. servire in una zuppiera, versarvi sopra ancora un poco di salsina e mescolare bene.

### **Tegoline di grana con Puntarelle e bresaola**

Ingredienti per 4 persone: 250 g di puntarelle, 4-5 spicchi d'aglio fresco, 2-3 pomodori secchi sott'olio, 80 grammi di grana, 8 fettine di bresaola, olio extravergine di oliva, sale, pepe.

Pulite accuratamente le puntarelle e, dopo averle tagliate a fettine, tuffatele in una ciotola di acqua fredda e mettetele in frigorifero per circa 1 ora. Trascorso questo tempo, sgocciolatele molto bene e sistematele in un'insalatiera. In una padella antiaderente fate rosolare l'aglio spremuto e i pomodorini secchi tagliati a striscioline in 4-5 cucchiai di olio, quindi condite le puntarelle e mescolate. Grattugiate il grana e disponetelo a cucchiaiate, un poco distanziate, sulla placca del forno leggermente unta di olio. Passate in forno caldo a 220 gradi per non più di 5 minuti. Prestate attenzione a non lasciar colorire troppo le tegoline di grana, poiché prendono un sapore amaro. Quando le tegoline hanno assunto un bel colore dorato, estraetele dal forno, staccatele delicatamente dalla placca e lasciate raffreddare. Sovrapponete tegoline, puntarelle e bresaola a strati alterni terminando con una tegolina.

[\*ritorna alla pagina iniziale\*](#)

## **Piantaggine coltivata** (*Plantago coronopus*)



La piantaggine coltivata è una stretta parente della comune piantaggine lanceolata, che si trova un po' dappertutto nei nostri prati e campi.

E' anche detta Erba Stella o Minutina (in tedesco Spitzwegerich).

Le giovani foglie filiformi sono lunghe fino a 25 cm e leggermente seghettate.

E' una pianta generosa, predilige terreni umidi e con un buon contenuto di sostanza organica. La raccolta si effettua scolarmente, recidendo più volte alla base le foglie.

Ha un sapore, rinfrescante e leggermente pungente. In cucina è perfetta per essere aggiunta in un'insalata mista. Si può anche consumare cotta in zuppe, omelette, tartine o frittate; oppure semplicemente saltata in padella con un po' d'aglio e olio.

[\*ritorna alla pagina iniziale\*](#)