

L'ABC DELLE VERDURE

Testi e ricette: Mario Grazia

Fotografie: Alberto Rossi

Impaginazione: Studio editoriale Copia&Incolla (Vr)

Redazione Gribaudo

Via Strà, 167/F

37030 Colognola ai Colli (VR)

redazione@gribaudo.it

Responsabile di produzione: Franco Busti

Responsabile di redazione: Laura Rapelli

Redazione: Daniela Albertini

Responsabile grafico: Meri Salvadori

Fotolito e pre stampa: Federico Cavallon, Fabio Compri

Segreteria di redazione: Emanuela Costantini



Stampa e confezione: Arti Grafiche Dial Mondovì (CN),
azienda certificata FSC®-COC con codice ICILA-COC-000335

© 2021 **Gribaudo - IF - Idee editoriali Feltrinelli srl**

Socio Unico Giangiacomo Feltrinelli Editore srl

Via Andegari 6 - 20121 Milano

info@gribaudo.it - www.gribaudo.it

Prima edizione: 2021[3(Q)]

Tutti i diritti sono riservati, in Italia e all'estero, per tutti i Paesi.

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta, memorizzata o trasmessa con qualsiasi mezzo e in qualsiasi forma (fotomeccanica, fotocopia, elettronica, chimica, su disco o altro, cinema, radio, televisione) senza autorizzazione scritta da parte dell'Editore.

In ogni caso di riproduzione abusiva si procederà d'ufficio a norma di legge.



razzismobruttastoria.net

MARIO GRAZIA

l'ABC
delle
VERDURE

La scuola step by step
per pulire e cucinare le verdure
senza sprechi e con gusto

GRIBAUDO

Sommario

7 Introduzione

18	Aglio	130	Fiori di zucca
21	Asparagi	134	Funghi champignon
29	Bietole	138	Indivia belga
37	Broccolo	145	Melanzana
42	Carciofo	154	Patata
49	Carota	166	Peperone
56	Cavolfiore	174	Piselli
65	Cavolo nero	179	Pomodoro
72	Cavolo rosso	187	Porro
76	Cavolo verza	196	Prezzemolo
81	Ceci	200	Radicchio rosso
84	Cetriolo	205	Scalogno
91	Cime di rapa	207	Sedano
97	Cipolla	212	Spinaci
111	Fagioli	218	Zucca
119	Fagiolini	226	Zucchina
124	Finocchio		

236 Indice delle verdure e delle lavorazioni

238 Indice delle ricette

239 Ringraziamenti



Introduzione

Belle, dalle forme e dai colori più diversi, le verdure in cucina sono estremamente versatili: possiamo usarle per preparare un intero menu, dall'antipasto al dolce, oltre a stuzzichini, salse e composte, senza dimenticare il loro ruolo fondamentale anche in ricette di carne, pesce e non solo.

Nell'uso comune con il termine "verdure" intendiamo diverse parti dei vegetali commestibili: radici come le carote, tuberi come le patate, bulbi come le cipolle e l'aglio, germogli come gli asparagi, fiori come i cavolfiori e i broccoli, frutti come le zucchine, i pomodori e i peperoni, baccelli e semi come i legumi.

Ricche di principi nutritivi (in particolare vitamine, sali minerali e fibre, oltre a importanti sostanze come gli antiossidanti), le verdure devono essere sempre presenti nella nostra alimentazione per mantenerci in salute.

Se preparate e cucinate nel modo corretto sono, oltre che salutari, belle, invitanti, e anche molto buone.

Oggi abbiamo a disposizione tutto l'anno una gran varietà di verdure, spesso provenienti da aree produttive molto lontane. Il consiglio è quello di utilizzare, per quanto possibile, prodotti di stagione e di produzione locale e regionale. Non solo eviteremo così inutili trasporti e aiuteremo i produttori locali, ma avremo anche a disposizione le verdure raccolte al giusto punto di maturazione, con ottime caratteristiche organolettiche. Verdure ricche di sapore che richiederanno quindi una minor quantità di condimenti, come ben sa chi ha la fortuna di poter coltivare un piccolo orto o anche solamente qualche piantina in vaso sul balcone di casa.

Per godere appieno dei benefici e della bontà delle verdure bisogna però conoscerle e trattarle nel modo corretto.

In questo libro vengono descritte alcune tra le verdure più diffuse e riportati i consigli su come sceglierle e conservarle, come si usano gli strumenti più idonei per prepararle e i diversi metodi di cottura per cucinarle, applicati a ricette realizzabili anche dai meno esperti. Acquisita la padronanza delle varie tecniche sarà possibile preparare anche le ricette più elaborate.

Come leggere l'etichetta

La commercializzazione dei prodotti ortofrutticoli freschi è disciplinata da regolamenti comunitari e da leggi nazionali che prevedono l'obbligo di etichettatura sia dei prodotti confezionati che di quelli sfusi.

I PRODOTTI VENDUTI SFUSI DEVONO RIPORTARE SU UN CARTELLO O SU UN'ETICHETTA:

- ▶ Il paese di origine ed eventualmente la zona di produzione.
- ▶ La denominazione di vendita, non obbligatoria se il prodotto è visibile.
- ▶ La categoria (extra, I, II) e varietà o tipo commerciale per alcuni prodotti come lattughe, indivie ricce, scarole, peperoni, pomodori.
- ▶ Il prezzo al chilogrammo.

I PRODOTTI PRECONFEZIONATI DEVONO RIPORTARE SU OGNI CONFEZIONE:

- ▶ Il peso netto, ma non per i prodotti venduti al pezzo.
- ▶ Il nome e l'indirizzo o il codice identificativo dell'imballatore e/o dello speditore.
- ▶ La natura del prodotto (denominazione dell'alimento).
- ▶ Il paese di origine ed eventualmente la zona di produzione o denominazione nazionale, regionale o locale.
- ▶ La categoria per alcuni prodotti e in certi casi il calibro; per esempio la pezzatura (peso minimo a cespo) o numero di cespi per lattughe, indivie ricce e scarole.
- ▶ Il lotto di produzione.
- ▶ Il prezzo al chilogrammo.
- ▶ Eventuali additivi se presenti, per i prodotti dove ne è ammesso l'uso.
- ▶ Eventuali indicazioni facoltative come marchio ufficiale di controllo, denominazione della varietà ecc.

La cottura delle verdure

Oltre a prestarsi ottimamente a essere consumate crude in pinzimonio o come ingrediente di fresche e colorate insalate, la maggior parte delle verdure può essere cucinata con le principali tecniche di cottura.

In genere le verdure sono considerate cotte quando sono tenere e morbide, anche se oggi si tende a mantenerle un po' più consistenti rispetto a quanto si faceva in passato, per preservarne meglio aspetto e colore.

Cottura delle verdure bollite

Le verdure lessate possono essere servite semplicemente con un filo d'olio, ma più spesso la bollitura è un'operazione preliminare ad altre lavorazioni.

Per esempio, una breve scottatura in acqua bollente, seguita da un rapido raffreddamento in acqua ghiacciata, serve a disattivare l'azione di alcuni enzimi che pregiudicherebbero un'ottimale conservazione di molte verdure nel congelatore.

Benché lessare le verdure possa sembrare una tecnica semplice, al limite del banale, in realtà per ottenere risultati ottimali bisogna rispettare attentamente alcuni importanti accorgimenti.

Come regola generale le verdure devono essere cotte piuttosto rapidamente in acqua salata in ebollizione, in quantità sufficiente a evitare che si abbassi troppo la temperatura al momento dell'introduzione delle verdure, prolungando così inutilmente la cottura, ma non eccessiva per non disperdere sapore e sostanze nutritive.

Radici e tuberi come le patate, specie se con la buccia, possono invece essere cotti più lentamente partendo da acqua fredda, in modo che il calore penetri gradatamente e che la polpa non si sfaldi.

Un'aggiunta di aceto nell'acqua di cottura delle patate già pelate e tagliate aiuta a mantenerne la forma.

Per conservare un bel colore nelle verdure verdi è necessario cuocerle poco e raffreddarle immediatamente. L'aggiunta di un pizzico di bicarbonato di sodio aiuta al mantenimento del colore, ma provoca un ammorbidimento eccessivo della consistenza, per cui non è consigliato.

Questa caratteristica può essere sfruttata invece per abbreviare la cottura di fagioli e ceci.

Per lessare le verdure bianche può essere utile stemperare nell'acqua di cottura un cucchiaino di farina o aggiungere un poco di latte.

Per le verdure di colore rosso violaceo, ricche di antociani, come cavolo rosso e patate viola, l'aggiunta di aceto rende più intensa la colorazione rossa, mentre l'aggiunta di bicarbonato fa virare il colore verso il blu.

Cottura delle verdure al vapore

È una valida alternativa alla bollitura. I prodotti da cuocere vengono disposti negli appositi cestelli in bambù e sovrapposti a una pentola d'acqua in ebollizione o messi in un cestello metallico all'interno di una pentola contenente acqua in ebollizione il cui livello non deve raggiungere il

fondo del cestello. La pentola viene chiusa con un coperchio e il vapore acqueo che si forma provvede a cuocere gli alimenti. Dato che le verdure non sono immerse nell'acqua come nella bollitura, si ha una minore perdita di sapore e sostanze nutritive, ma anche un allungamento dei tempi di cottura.

Pertanto la cottura al vapore non è troppo adatta alle verdure di colore verde che tendono a perdere brillantezza.

Cottura delle verdure saltate

Le verdure saltate vengono spadellate a calore vivace con l'aggiunta di un grasso, tipicamente olio d'oliva ma anche altri tipi di olio o burro. Per facilitare la cottura le verdure vengono solitamente tagliate a pezzi non troppo grandi. Quando la ricetta prevede più tipi di verdure si comincia cuocendo quelle più consistenti aggiungendo progressivamente quelle che richiedono tempi di cottura più brevi. In alternativa, per un miglior controllo della cottura si possono saltare separatamente le diverse verdure per poi unirle.

Cottura delle verdure glassate

Questo tipo di cottura dona alle verdure un piacevole aspetto lucido e brillante. È particolarmente indicata per verdure ricche di zuccheri come carote e cipolle, ma non solo. Gli ingredienti vengono tagliati o torniti in pezzi regolari o lasciati interi se di piccole dimensioni, come nel caso delle cipolline.

Vengono poi ricoperti parzialmente con acqua, si aggiunge una noce di burro, un poco di sale e si cuoce finché le verdure non sono cotte e il liquido di cottura non si è ridotto a una consistenza sciropposa. In alcuni casi si può anche aggiungere un pizzico di zucchero.

Cottura delle verdure gratinate

Le verdure gratinate sono caratterizzate dalla tipica crosta dorata sulla superficie. Le verdure (eventualmente sbollentate, in base alla loro consistenza) vengono disposte in una pirofila imburrata e ricoperte, a seconda della ricetta, da uno strato di besciamella e/o formaggio grattugiato e burro a fiocchetti. In alcuni casi si utilizza del pangrattato e un filo d'olio. La pirofila viene passata in forno a calore moderato fino a cottura delle verdure, a questo punto si alza la temperatura o si attiva il grill del forno per ottenere una bella crosticina dorata.

Cottura delle verdure grigliate

Utilizzate come contorno, ma anche come base per altre ricette oppure fatte marinare con olio ed erbe aromatiche e servite come antipasto, le verdure grigliate possono essere cotte sulla griglia ma anche, con risultati apprezzabili, sulla piastra con il vantaggio di una più agevole gestione della cottura. Le verdure vanno preferibilmente tagliate a fette regolari, poi cotte sulla griglia o piastra ben calde e unte con olio (in alternativa si possono ungere le verdure stesse). Volendo grigliare delle patate, queste vanno preventivamente precotte parzialmente in acqua con la buccia, prima di tagliarle a fette e grigliarle. Se di piccole dimensioni, posso essere avvolte nella carta stagnola e cotte direttamente sulla griglia a calore moderato.

Cottura delle verdure stufate

Le verdure stufate vengono tagliate a pezzi regolari, risoliate a fuoco molto basso con olio in un tegame e insaporite con sale e aromi, dopodiché il recipiente di cottura viene coperto con il coperchio. Le verdure rilasciano una parte della loro umidità e rimangono molto morbide. Se necessario si può aggiungere un goccio di acqua calda o di brodo vegetale.

Cottura delle verdure brasate

Questa tecnica di cottura è utilizzata in particolare per indivia, cuori di lattuga, sedano, cavolo verde, finocchi, porri. Le verdure vengono in alcuni casi sbollentate, poi sono messe a rosolare in tegame a fuoco medio con olio, o più spesso burro, in modo che prendano un po' di colore. Vengono quindi portate a cottura sul fornello o in forno, coprendo il recipiente e bagnando se necessario con del brodo che dovrà essere stato quasi completamente assorbito a fine cottura.

Cottura delle verdure al forno

Le verdure, tagliate a pezzi regolari per avere omogeneità di cottura (eventualmente sbollentate come nel caso delle patate), vengono disposte in una teglia e infornate a 180-200°C rigirandole di tanto in tanto affinché si dorino in modo omogeneo. L'eventuale aggiunta di erbe aromatiche o altri ingredienti che tenderebbero a bruciarsi o a seccarsi va fatta regolandosi secondo il tempo di cottura di questi ultimi.

La cottura al forno è anche molto indicata per verdure intere, come peperoni, melanzane, cipolle, o tagliate a grossi pezzi, come nel caso della zucca. Vanno disposte non pelate sulla teglia rivestita con carta da forno o su uno strato di sale grosso perché non si attacchino, eventualmente irrorate con un filo d'olio e infornate fino a quando non sono morbide. La buccia proteggerà la polpa, ma le verdure che richiedono una cottura più lunga, o tendono a prendere troppo colore, si possono coprire o avvolgere con carta stagnola.

Cottura delle verdure fritte

È una delle cotture più popolari e apprezzate e consiste nell'immersione dell'ingrediente in un grasso bollente, mediamente a una temperatura di circa 180 °C (temperature inferiori per verdure tagliate a dimensioni più grandi per permettere una cottura omogenea).

Le patate e gli altri tuberi, tagliati nel modo voluto, possono essere cotti direttamente dopo essere stati ben asciugati onde evitare pericolosi schizzi e una degradazione del grasso di cottura. Le altre verdure, più delicate, vanno protette esternamente con una sorta di copertura che permetta di avere la parte interna morbida e l'esterno ben croccante.

L'ingrediente da friggere (eventualmente sbollentato, se la sua consistenza richiede una cottura più lunga) viene asciugato e passato, a seconda del risultato voluto, in diversi tipi di coperture: farina bianca o semola o farina di mais, oppure farina e poi uovo sbattuto (le verdure così preparate vengono definite "dorate"), o passato in diversi tipi di pastelle, o impanato "all'inglese" (passato nella farina, nell'uovo sbattuto, poi nel pangrattato).

Gli elementi da friggere, rimosso l'eccesso di panatura o pastella, vengono immersi in un tegame contenente il grasso ben caldo in quantità sufficiente a ricoprirli completamente. Non devono essere fritti troppi pezzi alla volta in modo da non abbassare troppo la temperatura del grasso. Ben dorati vanno scolati con una schiumarola e asciugati su carta per fritti o su carta assorbente da cucina, poi salati leggermente.

I grassi che per le caratteristiche chimiche (stabilità in cottura e resistenza alle alte temperature) e organolettiche sono più indicati per la frittura sono: l'olio d'oliva, l'olio di arachide e l'olio di girasole alto oleico. Anche lo strutto ha delle ottime prestazioni come grasso da frittura, ma per il contenuto di acidi grassi saturi va usato con oculatezza.



I condimenti

Olio di oliva

Estratto dalla polpa delle olive, se ne ottengono diversi tipi che devono rispettare rigorosi parametri legali. Gli oli d'oliva "vergini" sono ottenuti esclusivamente per spremitura, mentre gli altri sono ottenuti anche con estrazione chimica.

Eccellenti dal punto di vista nutrizionale a crudo, gli oli d'oliva sono anche adatti alle cotture prolungate. Dal punto di vista organolettico presentano spiccate differenze a seconda delle varietà delle olive e dell'origine geografica.

Pepe

Spezia di origine indiana utilizzata fin dall'antichità e ottenuta dalla pianta del *Piper nigrum*. Il pepe nero è il frutto intero essiccato. Il pepe bianco è il frutto decorticato; meno aromatico del nero si utilizza nelle preparazioni in cui non si vuole vedere il colore del pepe nero. Il pepe verde è il frutto ancora acerbo. Il pepe rosa è in realtà una bacca di un'altra specie.

Sale

Il sale da cucina, composto principalmente da cloruro di sodio, è indispensabile per dare sapidità ai cibi, ma va usato con attenzione e senza eccedere per evitare problemi alla salute. Può essere ottenuto per evaporazione dell'acqua di mare nelle saline o estratto da giacimenti sotterranei (sal-gemma).

In commercio si trovano, oltre al sale grosso e al sale fino, svariate tipologie di sali con differenti colorazioni (dovute alla presenza di "impurità" oltre al cloruro di sodio) come il sale rosa dell'Himalaya, il sale rosso delle Hawaii, il sale grigio di Bretagna, il sale nero di Cipro.

Esistono anche sali affumicati.

Particolarmente interessanti in gastronomia sono anche il sale sotto forma di fiocchi di Maldon, il fior di sale, che viene raccolto sulla superficie dell'acqua per un periodo limitato, e il sale di Cervia, particolarmente "dolce" perché privo di cloruri amari, come il solfato di magnesio, di calcio, di potassio e il cloruro di magnesio.

Aceto

È ottenuto dalla fermentazione acetica di liquidi alcolici o zuccherini. L'aceto più comunemente usato è l'aceto di vino, bianco o rosso, ma si trovano facilmente anche quello di mele e altri tipi di aceto quali l'aceto di lamponi, l'aceto bianco di alcol, l'aceto di miele, l'aceto di riso giapponese.

Aceto Balsamico Tradizionale

L'Aceto Balsamico Tradizionale (nelle due versioni: di Modena o di Reggio Emilia) è ottenuto da mosto cotto, fermentato e acetificato, quindi invecchiato in una serie di botticelle di legni diversi per un periodo minimo di 12 anni, durante i quali il liquido si concentra per evaporazione in modo naturale.

Prima di essere imbottigliato nella tipica bottiglietta, e commercializzato, deve essere assaggiato e approvato da un'apposita commissione.

È un prezioso condimento che si abbina a cibi sia dolci che salati.

Aceto Balsamico di Modena IGP

Viene prodotto industrialmente con mosto di uva e aceto di vino, più un'aggiunta di caramello.

È richiesto un invecchiamento minimo di due mesi. Per fregiarsi della denominazione "invecchiato" è necessario un invecchiamento minimo di tre anni.

Gli utensili



CESTELLO PER COTTURA A VAPORE IN ACCIAIO

Pieghevole, ha il vantaggio di potersi adattare a pentole di dimensioni diverse ed è facile da pulire.



CESTELLO PER COTTURA A VAPORE IN BAMBÙ

Il tradizionale cestello in bambù asiatico va posizionato sopra una pentola dello stesso diametro. Ha il vantaggio di poter sovrapporre più cestelli. Va sciacquato sotto l'acqua corrente subito dopo l'uso affinché non assorba gli odori del cibo.



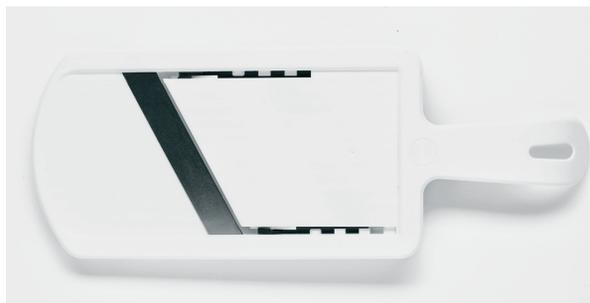
COLTELLINO DRITTO

Detto anche spelucchino a lama dritta, è utile per le operazioni di pulizia e preparazione.



COLTELLINO PER GIARDINIERA

La lama particolare permette di ottenere il caratteristico effetto ondulato.



MANDOLINA

Molto utile per affettare sottilmente con precisione.



PELAPATATE

A lama dritta o ad archetto, utilizzate il modello che preferite.



SCAVINO DOPPIO

Permette di ottenere delle sfere, utile anche per svuotare le verdure.



SPELUCCHINO CURVO

Il coltellino, o spelucchino, a lama curva si utilizza per sbucciare, pulire e rifilare le verdure.



TRINCIANTE

È il classico versatile coltello da cuoco, ideale per tagliare e tritare. Sceglierlo di lunghezza media, con la lama rigida e pesante: faciliterà le operazioni di trito.

NOTA

I coltelli, se di qualità e trattati con cura, durano moltissimi anni. Evitate di tagliare su superfici dure (vetro, marmo, acciaio) ma utilizzate sempre un tagliere. Lavateli a mano, asciugateli accuratamente subito dopo l'utilizzo e riponeteli in modo che la lama non si danneggi.

Calendario indicativo della stagionalità

Gennaio	BIETOLE, BROCCOLI, CARCIOFI, CAROTE, CAVOLFIORI, CAVOLI, CICORIA, FINOCCHI, RADICCHI, RAPE, SPINACI
Febbraio	BIETOLE, BROCCOLI, CARCIOFI, CAROTE, CAVOLFIORI, CAVOLI, CICORIA, FINOCCHI, PORRI, RADICCHI, RAPE, SEDANO, SPINACI
Marzo	ASPARAGI, BIETOLE, BROCCOLI, CARCIOFI, CAROTE, CAVOLFIORI, CAVOLI, CICORIA, FINOCCHI, INSALATE, PORRI, RADICCHI, RAPE, SEDANO, SPINACI
Aprile	AGLIO, ASPARAGI, BIETOLE, CARCIOFI, CAROTE, CAVOLFIORI, CAVOLI, CICORIA, FINOCCHI, INSALATE, PORRI, RADICCHI, SEDANO, SPINACI
Maggio	AGLIO, ASPARAGI, BARBABIETOLE, BIETOLE, CAROTE, CAVOLI, CICORIA, FAGIOLINI, FAVE, FINOCCHI, INSALATE, PISELLI, POMODORI, RADICCHI, SEDANO, SPINACI
Giugno	AGLIO, ASPARAGI, BARBABIETOLE, BIETOLE, CARCIOFI, CAROTE, CAVOLI, CETRIOLI, CICORIA, FAGIOLI, FAGIOLINI, FAVE, INSALATE, MELANZANE, PEPERONI, PISELLI, POMODORI, RADICCHI, SEDANO, ZUCCHINE

delle verdure fresche (variabili geografiche e meteorologiche)

Luglio	<p>AGLIO, BARBABIETOLE, BIETOLE, CAROTE, CAVOLI, CETRIOLI, CICORIA, CIPOLLE, FAGIOLI, FAGIOLINI, FAVE, INSALATE, MELANZANE, PEPERONI, POMODORI, RADICCHI</p>
Agosto	<p>AGLIO, BARBABIETOLE, BIETOLE, CAROTE, CAVOLI, CETRIOLI, CICORIA, CIPOLLE, FAGIOLI, FAGIOLINI, INSALATE, MELANZANE, PEPERONI, POMODORI, RADICCHI, SEDANO, ZUCCHE, ZUCCHINE</p>
Settembre	<p>AGLIO, BIETOLE, BROCCOLI, CAROTE, CAVOLI, CETRIOLI, CICORIA, FAGIOLI, FAGIOLINI, INSALATE, MELANZANE, PEPERONI, POMODORI, RADICCHI, SEDANO, SPINACI, ZUCCHE, ZUCCHINE</p>
Ottobre	<p>AGLIO, BIETOLE, BROCCOLI, CAROTE, CAVOLFIORI, CAVOLI, CICORIA, CIPOLLE, FINOCCHI, INSALATE, PEPERONI, RADICCHI, RAPE, RAVANELLI, SEDANO, SPINACI, ZUCCHE</p>
Novembre	<p>AGLIO, BIETOLE, BROCCOLI, CAROTE, CAVOLFIORI, CAVOLI, CICORIA, FINOCCHI, INSALATE, PORRI, RADICCHI, RAPE, SEDANO, SPINACI, ZUCCHE</p>
Dicembre	<p>BIETOLE, BROCCOLI, CAROTE, CAVOLFIORI, CAVOLI, CICORIA, FINOCCHI, INSALATE, RADICCHI, RAPE, SPINACI, ZUCCHE</p>