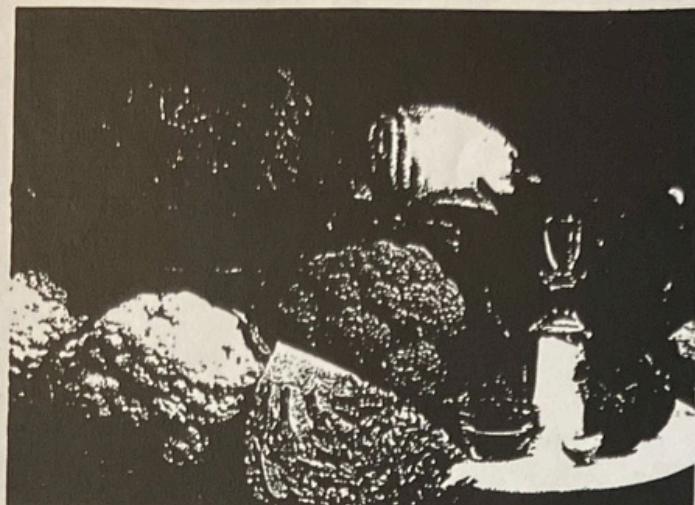


DELIZIE

PAOLA SINIRAMED

CAVOLI
A MERENDA

Già 2mila anni fa Plinio la definiva il prodotto principale degli orti e Catone il Vecchio le attribuiva il merito della buona salute dei Romani. È la Brassica Oleracea della famiglia delle Crucifere, o, per dirla più semplicemente, il cavolo (dal greco καπρός). Le moltissime varietà alimentari oggi esistenti, addirittura oltre 400, vengono utilizzate per le loro infiorescenze, come il cavoliere o i broccoli, o per le foglie, come le verze o i cavoli appucci. Il cavolo è una verdura che si dimostra molto duttile in cucina, davanti alla quale, tuttavia, il sempre più viziato pubblico dei consumatori storce ogni tanto il naso e non solamente per il caratteristico odore che si prigionia durante la cottura: attualmente di Luigi XIV, il re Sole, che mostrava invece di apprezzare il cavolfiore facendoselo servire



RICCARDO MARCIALIS (2)

spesso in un brodo profumato di noce moscata e burro.

A fronte di alcuni piatti notissimi ma non per questo meno buoni come la casoeula lombarda, la toscana zuppa di cavolo nero (una varietà dalle lunghe foglie color cipresso) o i crauti, un'invenzione tedesca accasatasi anche nel Nord Italia, altri possono ancora piacevolmente stupire. Per esempio gli eleganti cavolfiori saltati con frutti di mare e zenzero che offrono Canton e Macao o i cavolini di Bruxelles con le castagne che

vengono dagli Stati Uniti. O quei deliziosi ravioli di crauti, i knishes, che ci regala una vecchia (ma non vecchissima, perché la Bibbia non parla dei cavoli) ricetta ebraica o le polpettine di cavolo e semolino fritte al burro che parlano russo. Oppure anche, senza andar tanto lontano, quel brodetto di sardoncini e cavolfiore, profumato di scalogno e timo, che è un giusto vanto della cucina delle Marche dove, proprio intorno a Fano, si produce un tipo di cavolfiore fra i migliori d'Italia.

NON È SEMPRE LA SOLITA ZUPPA

Anche chi da sempre ha dichiarato guerra a brodi e verdure non potrà che restare gradevolmente sorpreso da questa eccellente zuppa vegetale, nella quale entrano tre diversi tipi di cereali.

Ingredienti. Per quattro persone: una carota, una cipolla, mezza costola di sedano, 100 grammi di farro e 100 di

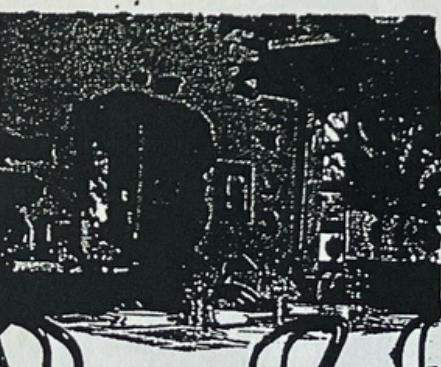
lenticchie di Rodi, entrambi tenuti in precedenza a mollo nell'acqua fredda per qualche ora, 100 grammi di orzo perlato, un rametto di rosmarino, olio extravergine di oliva, un cucchiaino di soia, un dado vegetale.

Preparazione. Lasciar soffriggere nell'olio le verdure tritate fini. Quando sono ben appassite si uniscono l'orzo, le lenticchie e il farro, si mescola, si aggiunge un cucchiaino di soia e, subito dopo, due litri di acqua e il dado. Si lascia poi cuocere per circa un'ora e un quarto. Alla fine, fuori dal fuoco, si aggiusta di sale se è necessario, si insaporisce con un filo di olio extravergine di oliva e si profuma con il rosmarino tritato (solo gli aghi) finissimo.

UN TOSCANO
A BERGAMO

Arriva dalla Toscana la famiglia Pellegrini. E da oltre 30 anni fa conoscere e apprezzare a chi vive a Bergamo le ricette tipiche di quella terra: dalla trippa al coniglio, dai fritti alle zuppe e tanto altro ancora. Dal 1984 è Giuliano Pellegrini, come dire la seconda generazione, che conduce il piccolo elegante locale che si affaccia su una piazza vivace, quasi parigina, della città, fra l'Accademia Carrara e il Museo di Arte Moderna (Ristorante Lio Pellegrini, via S. Tomaso 47, Bergamo, tel. 035/247813, prezzo medio sulle 75mila lire a persona, bevande a parte).

Circa 40 i coperti, sempre variato il menu, che si stam-



pa tutti i giorni e affianca alla linea tipicamente toscana della cucina anche tante altre interessanti proposte: dalla coscia di coniglio al latte agli spaghetti con gamberetti e spinaci, dal lardo fresco su purea di finocchi all'aragostina alla catalana, dalla ricotta calda in padella coi radicchietti fino alla soppressata di piovra. Il tutto coronato da irresistibili dolci home made e da una poderosa carta dei vini.