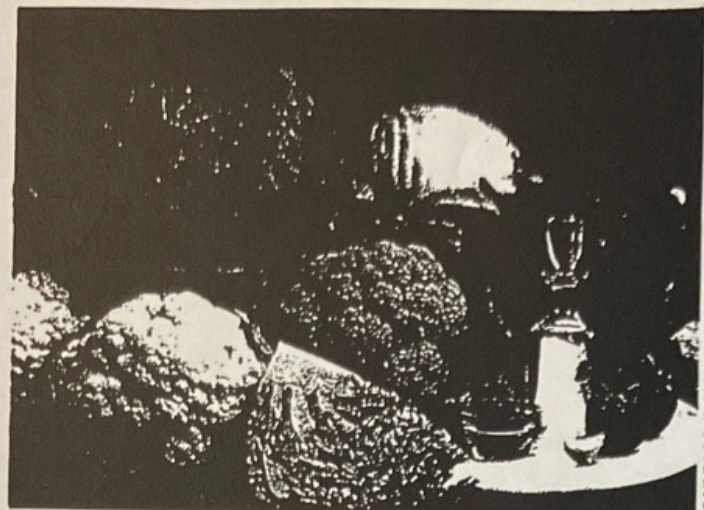


## DELIZIE

PAOLA SINIRAMED

CAVOLI  
A MERENDA

**G**ià 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 *kabos*). Le moltissime varietà alimentari oggi esistenti, addirittura oltre 400, vengono utilizzate per le loro infiorescenze, come il cavolfiore o i broccoli, o per le foglie, come le verze o i cavoli cappucci. 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 sprigiona durante la cottura: all'al contrario di Luigi XIV, il re Sole, che mostrava invece di apprezzare il cavolfiore facendoselo servire



RICCARDO MARCIALIN (2)

spesso in un brodo profumato di noce moscata e burro.

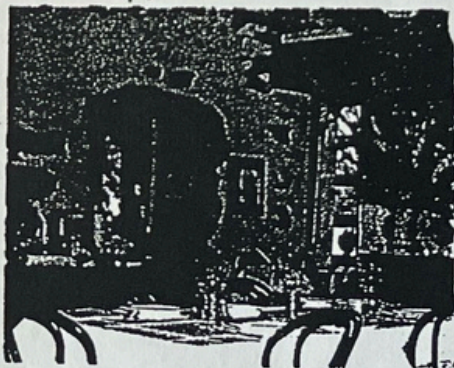
A fronte di alcuni piatti notissimi ma non per questo meno buoni come la cassoeula lombarda, la toscana zuppa di cavolo nero (una varietà dalle lunghe foglie color cipresso) o i crauti, un'invenzione tedesca accasata anche nel Nord Italia, altri possono ancora piacevolmente stupire. Per esempio gli eleganti 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 knisches, 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.

UN TOSCANO  
A BERGAMO

**A**rriva 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 menù, 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.

## NON È SEMPRE LA SOLITA ZUPPA

**A**nche chi da sempre ha dichiarato Aguerre 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.

