



Oltre le manie salutiste e vegetariane, le verdure hanno, da sempre in cucina, un impiego fondamentale. Gustose, versatili e colorate.

## “V” come verdura

### **Verdure vivaci e vigorose**

Per riportare i fratelli carnivori su quella “retta via” che è lastricata di legumi e verdure, cereali e latticini, i vegetariani – popolo più o meno numeroso a seconda dei tempi e delle mode – ricorrono ai più vari argomenti e così anzitutto alla storia dell’uomo. Ma anche alla religione. Infatti Iddio disse: «Ecco che io vi ho dato tutte le erbe che fanno seme sopra la terra, e tutte le piante che hanno in se stesse semenza della loro specie perché a voi servano di cibo» (Genesi, v. 29). Il discorso è certamente lungo – diventare vegetariani è una scelta altamente impegnativa – e non lo

**Vivaci e vigorose, le verdure hanno fatto storia in cucina.**

affronteremo ora. Ma può valere forse la pena, per coloro che ritengono imprescindibile la presenza di crostacei o filetti per imbandire un pranzo come si deve, dare uno sguardo alle tante, ottime ricette che, non da oggi, combinano egregiamente insieme le più diverse verdure. E non solo nei tradizionali abbinamenti con la pasta o col riso, coi formaggi o con le uova. O come ingredienti di ricchi piatti a base di carne o di pesce. Ma anche soltanto verdure con verdure, messe abilmente insieme da ispirazioni in larga parte contadine, in quelle campagne da cui, prima dell’avvento degli anni di plastica e dei cibi rarefatti, veniva la stragrande maggioranza delle più semplici quanto appetitose preparazioni, con zuppe e torte vegetali al primo posto. Verdure buonissime e nutrienti, assunte a dignità di autonoma, raffinata pietanza. “Verdura”, d'altronde, discende dal latino “viride”, che significa esser verde e, di conseguenza, vigoroso e rigoglioso. Lo stesso concetto di forza

che è contenuto anche nella parola “vegetale”, derivante anch’essa dal latino e così dal verbo “vegere” e cioè esser vivo, vivace. Oltre che di vitamine e buoni principi, la storia delle verdure è anche, gastronomicamente parlando, ricca di successi. Con l’unica ma sicura eccezione dei ragazzini di tutto il mondo, uniti in un omogeneo partito assolutamente contrario a carote, zucchine e asparagi per non parlar di spinaci. A parte questo...

### **La storia è anche verde**

Con buona pace dei vegetariani, fu proprio per procurarsi la selvaggina che l’uomo preistorico creò il suo primo utensile-arma: la caccia infatti era importantissima e costituiva l’unico sicuro mezzo di sostentamento, senza dire che dalla pelle e dalle ossa degli animali uccisi si ricavano vestiti, oggetti ecc. La storia dell’alimentazione, tuttavia, è ricca anche di erbe e verdure in genere, a partire dai Romani. Così, Catone

**di Paola Siniramed**

apprezzava particolarmente la tisanam barricam, una sorta di minestrone di leguminose, porri, biette, cavoli e erbe varie. Orazio, dal canto suo, amava la pisam vel fabam vitellianam, una pietanza a base di piselli, porri, coriandolo, semi di finocchio e olio. Il Rinascimento, fra tante portate regali, non disdegnava le semplici combinazioni di verdure: come la frittata di fave, salvia, cipolle, fichi e erbette del comasco Maestro Martino o quella, ancor più raffinata, a base di erbe e tartufi, di Bartolomeo Scappi, cuoco papale. O come le verze ripiene di erbe, noci, uova e spezie che Cristoforo di Messisbugo non si peritava di presentare ai duchi d'Este. Nel XVII secolo a Versailles il signor de la Quintinie, giardiniere reale, coltivava orti e frutteti talmente belli e ricchi che lo stesso Re Luigi XIV, buongustaio ghiotto di verdure (concepi fra l'altro una vera passione per i piselli!) indisce addirittura banchetti nel padiglione dell'Aurora, in mezzo a splendidi cavolfiori e gigantesche insalate di cui fece omaggio nientemeno che al doge di Venezia. Nel 1690, in occasione del Venerdì Santo, il duca d'Orleans offrì a sua volta un pranzo elegante e tutto vegetale, a base di sole radici.

All'inizio dell'Ottocento il Cavalcanti dedicò un lungo capitolo del suo *Trattato di cucina teorico-pratica* ai "vegetabili", dove brillano le melanzane ripiene piuttosto che i peperoni farciti con origano, capperi e prezzemolo. È nella cucina regionale italiana, però, la più grande ricchezza di piatti a base di tante, variate verdure.

#### I buoni piatti

Uno sguardo circolare all'Italia mostra tutta una serie di ottime e creative preparazioni esclusivamente a base di verdure. La Sicilia si fa avanti con la sua caponata a base di cipolle,

melanzane, pomodori, sedano, capperi e olive, profumata all'aceto; ma anche con la squisita "frittedda" dove carciofi, fave e piselli si fondono alla perfezione. Calabria e Basilicata mettono al forno cardi e patate mentre la fantasia contadina si scatena nella minestra "I taddri o talli", a base di fiori e foglie di zucca, zucchine e patate. Nel Sud in genere grande è il successo del "ruoto" di patate, cipolle e pomodori, messi a strati, profumati di origano e passati al forno; nonché della "cianflotta", un autentico trionfo dove melanzane, peperoni, patate, pomodori e cipolle, fritti separatamente, si incontrano alla fine con aglio, basilico e prezzemolo in un risultato davvero entusiasmante. A Napoli spunta una caponata un po' diversa da quella siciliana, a base di cavolfiore lessato, scarola riccia, capperi, olive, acciughe mentre nel Lazio la "pasticciata di peperoni" vede questi carnosì ortaggi finire gustosamente insieme a cipolle e pomodori. In Umbria la "scafata" unisce fave, pomodori, cipolle e sedani; in Toscana patate e cavolo nero si combinano ai fagioli nella sostanziosa zuppa frantoiana, mentre radicchio, cipolla e finocchio selvatico danno vita a un'altra profumata preparazione. La Liguria eccelle da sempre con le verdure (la sua torta pasqualina ne è un esempio) e coniuga funghi e patate, ma si lancia anche in polpettoni vegetali magari a base di fagioli, patate o zucca, cipolle. L'Emilia si vanta della sua peperonata ma anche del simile "friggione" a base di patate, cipolle e peperoni fritti nell'olio. La Lombardia risponde con la "ratatua", più o meno la stessa preparazione, arricchita però di zucchine e sedani. Nel Trevigiano gli gnocchi si fanno di patate e funghi, in Piemonte i carciofi diventano ripieni di spinaci, le cipolle, a loro volta, di zucca e amaretti, mentre d'inverno la torta di cardi e patate ha da sempre un grande

numero di estimatori.

Uno sguardo veloce sul mondo mostra la stessa passione per le buone verdure, elevate a dignità di piatti prestigiosi. In Francia, al Sud, le melanzane (ma anche i pomodori) si presentano farcite con gli champignons, erbe profumate e olive e la ratatouille, più o meno simile a quella Lombarda, la fa da padrona, specie d'estate. La Spagna risponde alla cianflotta italiana con l'ottimo "tumbet" che si gusta nelle Baleari, senza dire che il suo gaspacho (crema di peperoni e pomodori profumata di aceto, cipolla e cetrioli) è un vero inno vegetariano. Andando più lontano, la Cina, sempre elegante e creativa, offre involtini di zucca e champignons piuttosto che germogli di bambù, spinaci e funghi saltati insieme. Un piatto tipico ebraico per la ricorrenza di Pesach è composto da carote e sedani profumati di limone e zucchero. A sua volta la cucina del Nord Africa, oltre al couscous ricco di verdure, offre la chakchouka, una sorta di peperonata dove, all'ultimo, si "affogano" delle uova. In Italia il celebre Artusi, all'inizio del secolo, non tralasciava fra le sue ricette un buon pasticcio di carciofi e piselli. Neanche due grandi della attuale cucina italiana trascurano l'occasione per splendide combinazioni di verdure: così Marchesi offre un tortino di melanzane, pomodori e basilico e "rivisita" il sicilianissimo piatto di fave, piselli e carciofi integrando con cicoria e cipolle. Paracucchi riempie i carciofi di asparagi (e magari prosciutto) e sposa, con antica saggezza, le fave alla cicoria. Abbiamo chiesto a un giovane ma già affermato e brillante chef piemontese, Walter Ferretto de Il Cascinalenuovo di Isola d'Asti, di mettere insieme la sua grande creatività e le verdure che la sua terra così generosamente produce. Il risultato entusiasmante non potrà che spingere i buongustai verso lunghe e attente soste al banco delle verdure.

## Le ricette

### Terrina di melanzane e peperoni

Il Piemonte è terra di tante verdure, tutte ottime, ma quella più celebre è forse proprio il peperone, che a Asti si presenta "quadrilobato" e a Cuneo trilobato, a cuore di bue. I peperoni, arrostiti e spellati, si frullano nel mixer, quindi si condiscono con uova sbattute, parmigiano grattugiato, sale, pepe e un trito fresco di basilico e origano. La melanzana, sbucciata, si taglia a spicchi piuttosto grossi che poi, infarinati, si friggono in abbondante olio bollente. In uno stampo, quindi, si alterneranno filetti di melanzane e il composto di peperoni, finendo con quest'ultimo. Si cuoce in forno per circa 50 minuti a 160 gradi, si lascia raffreddare, si sforma e si serve accompagnando, perché no, con una fettina di formaggetta fresca di Roccaverano.

### Charlotte di zucchine

Si tagliano fini le zucchine per il lungo, si scottano in acqua bollente salata, si lasciano raffreddare, si asciugano e con esse si rivestono degli stampini individuali. Si farcisce poi nel modo seguente. Si preparano dadini di melanzane e zucchine crude, in eguale quantità e si fanno andare in una padella dove, in precedenza, si è fatto cuocere, senza colorire, un trito di cipolla bianca e aglio. Si unisce un trito di basilico, timo, origano, si fa scolare l'eccesso d'olio e si fa raffreddare. A piacere si può aggiungere qualche acciuga tritata. Si riempiono quindi gli stampini, ripiegando le fette di zucchine su se stesse a mo' di chiusura. Una preparazione delicatissima.

### Carciofo ripieno

Si lessano i carciofi in acqua e sale, si sciolano, si allargano per bene le foglie e si toglie l'eventuale fieno. Per il ripieno: a degli spinaci, "saltati" direttamente in poco olio, si aggiunge

qualche acciuga sciolta in poco burro nonché tuorli d'uovo sbattuti con qualche cucchiaino di panna (2 tuorli potranno bastare per 6 carciofi). Si fa rapprendere il tutto su fuoco dolcissimo, si unisce un trito di maggiorana e aglio, si riempiono i carciofi e si passano in forno già caldo, con brodo, olio e rosmarino, per un quarto d'ora circa.

### Funghi e patate

Ecco un piatto frequente, in stagione, in Liguria e Piemonte. Spesso si prepara in teglia, con tanti buoni profumi, specie origano. Ma è validissima l'idea, forse ancora più elegante, di porzioni individuali. I porcini si passano in padella, con olio, burro e profumo d'aglio. Le patate, già bollite, si fanno andare al burro. Si "assembla" quindi il tutto, e che non manchino timo o origano.

### Ratatouille

Di questo piatto, conoscitissimo in Francia come in Italia, ogni chef (ma anche ogni brava cucciniera domestica) ha la "sua" ricetta. Walter Ferretto fa andare in padella nell'olio le cipolle fatte a fettine abbastanza spesse e i peperoni a julienne piuttosto grossa. A parte frigge, sempre nell'olio, le melanzane non pelate e tagliate a dadini. Fa lo stesso anche con le zucchine. Passa in padella i pomodori pelati, privati dei semi e fatti a dadini. Mette quindi assieme il tutto insaporendo con un trito di timo e basilico. All'ultimo momento aggiunge un altro trito, di aglio e prezzemolo, non rifiutando l'idea di qualche capperi. Anche se il significato originale della parola è "pasticcio", il piatto non solo è popolarissimo ma anche oltremodo apprezzato.

### Il ristorante

Bella la terra dove si trova il ristorante,

e cioè l'astigiano ricco di tutto, comprese vigne, tartufi e funghi. Straordinaria la regione, il Piemonte, celebre per le sue verdure oltre che per i suoi vini, tra i più apprezzati nel mondo. Bravissimi i Ferretto, una famiglia particolarmente unita, dalle solide origini contadine. Il capostipite, Pasquale, era già, all'inizio del secolo, ortolano e verduriere. Suo figlio Armando e sua moglie Silvana, che ancor oggi collaborano con i figli Roberto e Walter nell'azienda familiare, pur avendo portato avanti un discorso di ristorazione in quel di Asti, non hanno mai veramente abbandonato la campagna.

E appena si è presentata l'occasione si sono spostati fra questi colli dolcissimi di Isola d'Asti, aprendo coi figli il Cascinalenuovo, allargatosi negli anni fino a diventare un albergo-ristorante (con tanto di piscina), dove le camere sono sostanzialmente intese a consentire un soggiorno più sereno ai buongustai che in questo luogo hanno un solido punto di riferimento. Walter è ai fornelli, attento, informatissimo, bravo: la sua cucina si ispira in larga misura alla tradizione piemontese, ma lascia spazio anche alla creatività, alla delicatezza, alle novità. Mentre il fratello Roberto si occupa, con grande perizia, dei vini e di tutta l'organizzazione, la mamma Silvana porta avanti, a due passi da lì, un vero orto non solo di erbe profumate ma anche di verdure: le zucchine, i pomodorette e altro ancora sono tutte "di casa". Alla bontà, celebrata da molte guide del settore, si aggiunge la straordinaria freschezza e il sapore di tante, gustosissime verdure.

Ristorante  
Il Cascinalenuovo,  
Isola d'Asti  
(statale Asti-Alba),  
tel. 0141/958166,  
fax 0141/958828.

