

Rosanna
Passione

Cavoli e zucche in cucina



Oltre 100 ricette attinte dalla tradizione ma anche nuove con cavoli e zucche,
due preziosi ortaggi spesso trascurati nelle diete convenzionali

..... i ricettari

Terra Nuova
EDIZIONI

a colori



Cavolo cinese



È stato introdotto dall'Asia in Europa in tempi relativamente recenti. Di forma ovoidale, ha foglie croccanti di colore verde chiaro all'esterno e quasi bianche all'interno. È ottimo crudo in insalata, ma anche tagliato a striscioline e saltato nel wok. Ricco d'acqua e più rinfrescante del cavolo verza, è indicato in caso di infiammazioni e per problematiche con sintomatologia di "calore". Contiene solo il 20 % dello zolfo rispetto agli altri cavoli di forma tondeggianti.

Involtini verdi



- ♦ qualche foglia di cavolo cinese (o di verza)
- ♦ 1 mazzetto di bietolina
- ♦ crauti al naturale

■ Portare abbondante acqua a bollore, aggiungere un pizzico di sale e le foglie intere del cavolo; cuocerle finché tenere e farle scolare. Cuocere la bietola nella stessa acqua, lasciando intere le foglie, ma separate dai gambi che devono cuocere un po' più a lungo. Devono mantenere un colore verde brillante. Scolarle bene, strizzando via l'eccesso d'acqua. Avvolgere poi la bietola e un ciuffo di crauti nelle foglie di cavolo, per ottenere degli involtini. Tagliare in due pezzi ogni involtino. Si possono servire accompagnati da una salsa ottenuta miscelando miso bianco, senape e tahin con poca acqua di cottura delle verdure.

NOTA: Si possono utilizzare come ripieno: bastoncini di carota scottati, tofu, seitan; se lo trovate, provate con il crescione al posto della bietola, è delizioso!

Zuppa di miso leggera



- ♦ 1/2 cavolo cinese
- ♦ 1 carota
- ♦ 1 gambo di sedano
- ♦ 1 cipollotto
- ♦ wakame
- ♦ 3 C di miso bianco

■ Tagliare le verdure a pezzetti, mettere a bagno l'alga wakame per 5 minuti. Portare un litro d'acqua a bollore

con un pizzico di sale, versarvi carote, sedano e wakame, scolata. Cuocere per 2-3 minuti, prima di mettere il cavolo. Stemperare il miso con un po' dell'acqua di cottura prima di versarlo in pentola e lasciar cuocere un minuto ancora senza far bollire (l'acqua deve fremere appena). Servire con cipollotto tagliato fine.

Verdure saltate all'orientale



- ♦ 2 C d'olio di sesamo
- ♦ 2 spicchi d'aglio
- ♦ 1 C di zenzero grattugiato
- ♦ 1 piccolo porro o 2-3 cipollotti
- ♦ 4 foglie di cavolo cinese
- ♦ 1 zucchina
- ♦ 1 piccola testa di broccoli o una manciata di fagiolini
- ♦ 1 carota
- ♦ 1 manciata di germogli di soia
- ♦ 1p di sale
- ♦ 1-2 C di shoyu

■ Scottare i fagiolini interi in acqua leggermente salata, scolarli e poi tagliarli in due pezzi; se si usano i broccoli dividerli a cimette e procedere con lo stesso tipo di cottura. Tagliare le altre verdure uniformemente, a pezzi abbastanza larghi ma molto sottili. Scaldare l'olio nel wok con aglio e zenzero facendo saltare per 30 secondi, poi saltare il porro (o i cipollotti) per altri 30 secondi con un pizzico di sale; quindi unire carote e zucchine mescolando per qualche minuto fino a che le verdure diventano traslucide e di colore più intenso. Aggiungere il cavolo cinese tagliato a striscioline, infine i fagiolini (o i broccoli) e i germogli e cuocere un paio di minuti con lo shoyu. Servire immediatamente; le verdure devono restare croccanti.





Zucca



La zucca viene seminata in primavera, per maturare durante l'estate e prendere il colore del sole. Nonostante ci siano delle varietà estive, la zucca compare sulla nostra tavola per lo più in autunno e ci accompagna per tutta la stagione fredda con i suoi colori vivaci, il suo sapore dolce e la consistenza tenera al palato. È ideale per rincuorarci durante questo periodo dell'anno in cui la luce scarseggia.

Zucca in saor



25' + riposo



- ♦ 500 g di polpa di zucca
- ♦ 3 cipolle rosse
- ♦ 3 chiodi di garofano
- ♦ 3 foglie di alloro
- ♦ 2 C di uvetta
- ♦ 2 C di pinoli
- ♦ aceto di mela
- ♦ 2 C d'olio
- ♦ sale
- ♦ pepe

■ Sbucciare la zucca, privarla dei semi e tagliarla a cubetti di 2 cm circa. Cuocerli a vapore o con pochissima acqua con un pizzico di sale, per circa 15 minuti o finché teneri. Lasciar raffreddare.

Per preparare il saor, sbucciare le cipolle e tagliarle a mezzaluna fine. Brasare in pentola con due cucchiaini d'olio; quando cominciano a prendere colore spruzzare con aceto di mela, poi salare e pepare. Cuocere coperto per 15 minuti circa; a cottura ultimata arricchire con uvetta e pinoli. Mescolare delicatamente i cubetti di zucca al saor, lasciar riposare in un recipiente di vetro per diverse ore.





Sommario

Cavoli	3	Cavolo nero	34
Che zucche!	7	Ribollita	36
Cavolo verza e cappuccio	12	Cavolo nero affogato al Chianti	37
Involtini di verza con salsa di mandorle	14	Caldo verde	37
Fagottini di verza ripieni di riso	14	Crostoni al cavolo nero e fagioli	38
Cavolo verza profumato di Helene	16	Broccoli	40
Pancotto contadino	16	Tofu affumicato e broccoli	42
Gyoza	17	Tofu e verdure saltate	42
Zuppa cremosa di cavolo e avena	18	Broccoli con salsina	44
Insalata di cavoli	18	Insalata scottata	44
Soba saltata con cappuccio e ginger	19	Insalata tiepida di arame	45
Coleslaw con dulce (insalata di cavolo crauto)	19	Seitan allo zenzero e broccoli	45
Insalata autunnale	20	Zuppa di sesamo e broccoli	46
Cavolo rosso	22	Broccoli con vinaigrette al sesamo	46
Insalata di cavolo rosso dolcemente	24	Cime di rapa	48
Insalatini di cavolo rosso	24	Troccoli con cime di rapa e pinoli	50
Insalata arcobaleno	24	Orecchiette con cime di rape e pomodori secchi	52
Insalata invernale di cavolo rosso	24	Farinata pugliese	52
Crauti di cavolo rosso	26	Cime di rapa stufate al vino	53
Cavolo rosso alle spezie	26	Frittata di friarelli	53
Cavolo cinese	28	Cavolfiore	54
Cavolo cinese con wakame e funghi shiitake	30	Insalata russa	56
Insalata pressata	30	Un'altra insalata	58
Un'altra insalata pressata	30	Giardiniera	58
Involtini verdi	32	Insalatini (tre combinazioni)	59
Zuppa di miso leggera	32	Orecchiette di grano arso e cavolfiore	60
Verdure saltate all'orientale	32	con pomodorini e briciole	60
		Curry di verdure	62

Pasta al forno	63	Lagane di grano arso con crema di fave e zucca	89
Purea di miglio e cavolfiore	63	Zucca ripiena di seitan e funghi	90
Cavolini di Bruxelles	64	Zucca ripiena di riso e carciofi	90
Cavolini di Bruxelles e zucca con mandorle	66	Zucca ripiena di Marcia	91
Cavolini di Bruxelles all'arancia	66	Zucca ripiena con riso e lenticchie	91
Cavolini di Bruxelles con castagne e ribes	66	Mini-crochette di miglio e zucca	92
Cavolo rapa e cavolo navone	68	Pancotto con la zucca	94
Tre insalate con cavolo rapa	70	Un altro pancotto di zucca gialla	94
Radici e tofu allo zenzero	71	Terrina di tofu colorato	95
Radici dorate in festa	71	Terrina di zucca	95
Purea di cavolo navone	71	Torta di bietola e zucca	96
Cavolo rapa laccato	72	Zucca e radici al forno	98
Zucca	74	Zucca e cipolle al cardamomo	98
Vellutata di zucca con crostini al curry	76	Zucca, cipolle di Tropea e radicchio al balsamico	98
Un'altra vellutata	76	Spinaci e zucca al curry	99
Zuppa cremosa di farro	77	Tempura di zucca	99
Zuppa di zucca e porri	77	Ortaggi caramellati	100
Dahl dorato	78	Zucca a scapece	100
Zuppa di zucca e fagioli di Spagna	78	Crumble di zucca	100
Brodo vegetale	79	Praline di zucca e sesamo	101
Zuppa marocchina di ceci e zucca	79	Crema di zucca e mango	101
Farro ai funghi e zucca	80	Hummus di zucca	101
Maccheroncini con zucca e spinacini al limone	82	Zucca in saor	102
Udon con zucca arrostita allo zenzero	82	Crema di zucca all'arancia	104
Nabe	83	Crema di zucca alla cannella	104
Cous cous con verdure	83	Chutney di zucca	104
Preparazione del cous cous	83	Zucca glassata	105
Risotto alla zucca	84	Insalata di zucca e carciofi	105
Gnocchi di zucca	84	Insalata di zucca e barbe rosse	106
Lasagne di zucca e radicchio con provola affumicata	85	Insalata con zucca arrosto	108
Ravioli di zucca alle erbe e noci	86	Cake di zucca	108
Casseruola delle 3 sorelle	88	Schiacciata di zucca	109
Seitan e zucca in carpione	88	Pane di zucca	109
Tiella dei poveri	89	Torta di zucca	110
		Composta di zucca	111
		Ciambelline di zucca con vin cotto	111



Rosanna Passione vive nella campagna toscana, nei pressi di Firenze. Esperta di cucina naturale, conduce corsi e organizza seminari, pubblicazioni, eventi culinari, stage di formazione e catering in Italia e all'estero da oltre 20 anni. Lavora sul senso profondo del «nutrimento» e sul piacere di una alimentazione sana ed equilibrata. Collabora al mensile *Terra Nuova*, ed è autrice dei ricettari *All'italiana* (pubblicato nel 2009 a Zagabria) e, per Terra Nuova Edizioni, di *Cucinare i legumi*.

www.terranuovaedizioni.it

Perché cavoli e zucche? Sono piante concrete, domestiche e affidabili, di particolare bellezza nella loro rusticità. Sin dall'antichità, appartengono alle tradizioni culinarie di moltissimi popoli che ne hanno apprezzato il sapore e le virtù salutari. Oggi questi ortaggi comuni, facilmente reperibili ed economicamente accessibili, sono rivalutati per i loro effetti positivi e protettivi per l'organismo umano. Crescono negli orti con una certa facilità e senza la necessità di utilizzare sostanze chimiche, aiutandoci così a sviluppare il consumo di prodotti biologici, più sostenibili per la nostra salute e il mondo in cui viviamo.

Ne onoriamo la bontà con questa raccolta di ricette, che esplora le preparazioni più tipicamente italiane e regionali, con spunti e incursioni nelle cucine di altre porzioni di mondo, suggerendo anche combinazioni a noi magari insolite.

I suggerimenti contenuti nel volume ci invitano a portare in tavola sapore e salute, illustrando con semplicità la ricchezza dei principi nutritivi e le caratteristiche dei diversi ortaggi.

Corredato di splendide immagini, il libro racconta tutto il piacere di poter frequentare orti e mercati, di poter scegliere i prodotti migliori e sedersi a tavola con la Natura.

ISBN 88-88819-65-5



9 788888 819655

€ 13,00