

Le minestre di verdure, legumi e cereali

È un luogo comune che i prodotti alimentari preconfezionati dall'industria, spesso siano di peggior qualità degli analoghi prodotti freschi, ma anche che di quelli industriali non se ne possa fare a meno, perché fanno risparmiare tempo e non obbligano a laboriose e noiose operazioni di preparazione e pulitura. E quindi nonostante che tutti siano convinti che i prodotti, nelle buste, nei cartoni o nei barattoli siano pieni di conservanti e di glutammato, questi prodotti si vendono spesso con notevole successo. A volte è anche un fatto di pigrizia mentale che ci spinge a comprare la busta già pronta, che per quello che dà, spesso costa anche molto cara. E allora proviamo una volta a partire dalle origini, ad usare solo materia prima fresca o al limite in parte conservata con metodi tradizionali, come l'essiccamento o la salatura.

Per fare questo ed applicare i concetti non in astratto, ma in concreto, nella preparazione di un piatto particolare, propongo di preparare una bella minestra di verdure, legumi e cereali, un piatto che si può preparare in tutte le stagioni e per il quale non è possibile dare una ricetta precisa, ma soltanto le tracce di un percorso da seguire, l'idea di una possibile minestra. Solo l'idea, perché poi la cucina intesa come tecnica, si deve sapere, non è chimica applicata, ma è, ed è sempre stata, anche esercizio di fantasia e di buon senso e quindi sentitevi liberi di sperimentare, senza esagerare e vedrete che ne sarete soddisfatti.

La minestra che voglio proporre è fatta con tre diverse categorie di prodotti: verdure, legumi e cereali. Infatti la nostra minestra può essere un pasto completo, perché nelle verdure ci sono i sali minerali, nei legumi le proteine e nei cereali i carboidrati; poi ci mettiamo sempre anche un po' d'olio di oliva e allora abbiamo anche i grassi vegetali. Il vantaggio di una minestra siffatta è anche quello che tutto quello che occorre si può comprare allo stato "naturale".

E allora iniziamo proprio con il procurarci gli

ingredienti; per le verdure, se non abbiamo un orto, facciamo riferimento al mercato settimanale per trovare sui banchi degli ortolani le verdure di stagione; vanno bene quasi tutte e il fatto che, a seconda del periodo, siano diverse è uno di quegli elementi che può stimolare la fantasia e che dà anche la sensazione del tempo che passa. E allora vanno benissimo i cavoli d'inverno, tutti i tipi di cavolo: il cavolo nero per esempio, quello che si chiama anche brascchetta; attenzione al cavolo nero perché la costola centrale delle foglie è durissima e non cuoce mai, quindi non va utilizzata; allora occorre sottoporre ogni foglia ad una semplice operazione per privarla di questa costola durissima: si prende la costola della foglia con la sinistra dalla parte del picciolo e si fa scorrere la foglia tra il pollice e l'indice della mano destra separando quindi la costola, che si butta, dai due lembi della foglia; ma si usano anche il cavolo cappuccio e il cavolo verza e naturalmente anche il cavolfiore; del cavolfiore sono buonissime anche le foglie e sono tante e grandi, in quelli che si comprano ai supermercati non ci sono perché prendono posto sugli scaffali, ma in quelli degli ortolani sì; per la nostra minestra allora vanno benissimo anche le grandi foglie dei cavolfiori; oltre ai cavoli d'inverno c'è la bietola, ma anche i porri e vanno bene anche le foglie più esterne dei finocchi, quelle che si scartano quando si mangiano crudi, va bene la zucca, quella gialla che si compra a tocchi, d'estate poi zucchini, erbe di campo, cicerbite, ma anche insalate e naturalmente i pomodori, che d'inverno sostituiamo con il concentrato. Anche per i legumi c'è l'imbarazzo della scelta: non esistono solo i fagioli bianchi o rossi; intanto di fagioli ce ne sono tante varietà e vanno tutte bene, ci sono anche i fagioli con l'occhio che sono buonissimi; Ma di legumi ce ne sono tanti altri e tutti vanno bene, fra i più comuni oltre ai fagioli ricordiamo i ceci, i piselli, le fave, le lenticchie, le cicerchie i lupini; molti di questi legumi, se siamo in estate si

trovano freschi specialmente fagioli, fave e piselli, altrimenti, in inverno, è facile trovarli secchi. Ci sono delle aziende a conduzione familiare, anche in Toscana, che vendono il loro prodotto costituito unicamente da legumi, magari sfuso, ma di buona qualità sicuramente migliore di quello del supermercato. La grande distribuzione spesso acquista partite di legumi che provengono dall'Argentina o dal Cile, quindi dall'emisfero australe del globo. Questo fa sì, a causa dell'inversione delle stagioni, che i legumi siano più vecchi di sei mesi rispetto ai nostri.

I cereali allo stato naturale, fino a qualche tempo fa, se si fa eccezione per il riso, si usavano davvero poco, oggi invece la sensibilità verso questi prodotti è aumentata e allora si trovano spesso in confezioni a volte quasi "di lusso": orzi, risi e grani particolari. Ad ogni buon conto, al di là di tutto, c'è da notare che, anche quando non si ricorre all'erboristeria, si tratta sempre di prodotti naturali, che si acquistano così come la natura li ha prodotti e sui quali, l'industria non è intervenuta, se non per insacchettarli, il chicco del cereale si riconosce sempre. E in un chicco di grano, o di orzo c'è sempre tutto, perché è integro, c'è ancora il germe, che invece viene tolto nei processi moderni di molitura ci sono le proteine e ci sono i carboidrati, per questo dico, nutrirsi di cereali così come ce li dona la natura rappresenta un'opportunità semplice ed immediata.

E allora tanto per provare e non parlare in astratto vi trascrivo il canovaccio di una ricetta per una minestra di cavoli, fagioli e orzo, ma non è il vangelo, sappiate che la verdura si può sostituire con altra verdura, come si possono mettere più verdure; come al posto dei fagioli si possono mettere ceci, fave o cicerchie, oppure aggiungere anche lenticchie e ugualmente, invece dell'orzo, si può usare il riso integrale o il classico farro; non ci sono limiti alla fantasia, sempre che sia accompagnata dal buon senso. *E allora vediamo: procuriamoci un cavolfiore, un mazzetto di foglie di cavolo nero, un mezzo chilo di fagioli tondini oppure di fagioli così come si trovano, e anche almeno un tre etti di orzo perlato; naturalmente una cipolla, una costa di sedano una bella carota, un tubetto di concentrato di pomodoro, olio, sale, pepe e un*

bel ciuffetto di peperino fresco o timo.

Esecuzione: in una pentola grande in un fondo d'olio si fa soffriggere la cipolla il sedano e la carota tutti affettati; dopo un po' si mette il cavolo nero tagliato a listarelle e privato della costola dura centrale (il procedimento lo abbiamo già spiegato); poi si mettono le foglie del cavolfiore anche queste a listarelle e poi i ciuffetti della palla staccati con le mani e il peperino. Si aggiunge un po' d'acqua e si fa cuocere aggiungendo anche un mezzo tubetto di concentrato di pomodoro. A parte avremo già lessato i fagioli. Si aggiungono così come sono con il loro brodo nella pentola dei cavoli; si possono anche passare dal passatutto almeno in parte per rendere più consistente e più spesso il brodo della nostra minestra; quando il tutto bolle si aggiunge l'orzo lavato si fa cuocere per quaranta minuti a fuoco moderato controllando se aggiungere o no dell'acqua, si aggiusta di sale, ma ricordiamoci che il sale copre i sapori e fa male e quindi ce ne vuole poco. La consistenza dovrà essere quella di un risotto piuttosto liquido molto all'onda, da mangiare con il cucchiaino, ma senza che si formino le "pozzanghere" di brodo. Poi basta un filo d'olio a crudo, un po' di formaggio grattato, anche pecorino, e buon appetito. È buonissima: Provare per credere!

Questo tipo di minestra non è un piatto tipico della tradizione, nel senso che, specialmente nella Toscana centrale, il cereale per antonomasia era il grano tenero e che raramente si coltivava orzo e, meno che meno, il riso. Nelle famiglie contadine raramente si cucinava una minestra che poteva assomigliare a questa e che si chiamava appunto minestra di grano, perché si utilizzava il frumento che si aveva in casa e che in genere veniva macinato per farne farina per fare il pane.

Ad ogni buon conto questa tipologia di minestra, che, come abbiamo detto, si presta, con le opportune varianti ad essere cucinata in ogni stagione, si propone proprio come un gradevole piatto unico da gustare anche riscaldato, molto salutare e rinfrescante, ma anche nutriente e sostanzioso. Inoltre siccome gli ingredienti possono variare con facilità nessuno potrà mai accusare la cuoca o il cuoco di "ammannire sempre la solita minestra". **PITINGHI**