

Il processo di trasformazione da elementi in alimenti è un processo delicato, anche se non necessariamente complesso: richiede amore e creatività, in questo senso è un'arte. Oggi che l'intrattenimento rappresenta, di fatto, la forma di educazione del XXI secolo e la cucina è spettacolarizzazione e spesso si concentra più sulla presentazione che sulla sostanza, è bene ricordare che essa è un fatto privato e personale: la combinazione degli ingredienti, l'equilibrio dei sapori, gli accostamenti, l'uso degli odori e delle spezie presuppone certo la conoscenza dei 'fondamentali', ma sarà largamente determinato dal gusto e dalle inclinazioni personali.

Come dice Gualtiero Marchesi nella sua *Cucina Regionale Italiana* (1989):

Esperienze e ricordi costituiscono una sorta di [...] trama sottilissima diversa in ciascuno di noi, che lascia filtrare alcune cose trattenendone altre e determinando, così, le nostre scelte.

La cucina è stata anche talora accostata alla musica, in quanto lo spartito contiene le note, ma l'interpretazione è sempre diversa e personale. Certo è bene partire da esperienze consolidate, le ricette, ma esse poi devono costituire un orientamento su cui innestare le variazioni che corrispondono ai nostri gusti. Certi sapori possono essere accentuati o sfumati: un pizzico in più o in meno di sale, la sostituzione del basilico al prezzemolo in alcuni piatti, la dosatura del peperoncino (che può valorizzare come uccidere una pietanza) e il suo grado di piccantezza, dipenderanno largamente da scelte personali. È noto inoltre che uno stesso piatto, anche se proposto dal medesimo cuoco, non è mai eguale.

Fatte queste considerazioni, resta da dire quale criterio si è seguito nel proporre le seguenti ricette, in un momento in cui da Internet alla televisione, agli opuscoli e libretti di ogni genere, ogni tipo di ricetta possibile e immaginabile, e talora molto discutibile, viene proposta.

Le ricette col cavolo, o meglio con i cavoli, sono infinite, vecchie, nuove o nuovissime, vegetariane o ricche di accompagnamento di lardo e salsiccia, popolari o raffinate; ricche di burro quelle più antiche, (nei piatti del Carnacina non manca quasi mai), assai più leggere quelle moderne, dove l'unico condimento è l'olio.

Nella scelta abbiamo seguito la nostra ispirazione in un raggruppamento del tutto arbitrario e personale. Siamo partiti dalle esperienze, da ricette della memoria con l'intento di conservare frammenti di un patrimonio della cucina casalinga, abbiamo tenuto presente il contesto della cucina toscana con qualche incursione mirata nella cucina di altre regioni, specie se sperimentata su proposta di amici e conoscenti, abbiamo infine preso in considerazione alcune ricette particolari ricavate da libri altrettanto particolari. Talora abbiamo messo a confronto versioni diverse dello stesso piatto.

A meno di diversa indicazione, le ricette sono proposte per 4 persone.



Antipasti

Crostini di cavolo nero

La ricetta che segue, oggi assai comune ed apprezzata, deriva certamente da una tradizionale più antica che è la Fettunta col cavolo nero, la quale prevede fette di pane casalingo abbrustolito e agliato con sopra le foglie di cavolo nero precedentemente bollite e non troppo scolate, condite con olio di frantoio, sale e pepe da servirsi calde.

Probabilmente è questa che l'Artusi definisce 'un piatto da certosini o da infliggersi per penitenza ad un ghiottone'.

1 mazzo di cavolo nero • 1 spicchio d'aglio • 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro • olio • sale e peperoncino q.b.

Pulire il cavolo nero privandolo della costola centrale, strapparlo in pezzi con le mani e lavarlo, quindi scottarlo in acqua bollente per un paio di minuti, non di più. Non buttare l'acqua di cottura. Scolarlo, strizzarlo molto bene, ma non completamente.

Saltarlo in padella con olio, aglio e peperoncino. Far rosolare alcuni minuti a fuoco vivace, poi aggiungere il concentrato di pomodoro e un mestolo dell'acqua di cottura. Salare, abbassare la fiamma e far stufare incoperchiato per una quindicina di minuti. Se occorre, aggiungere altra acqua di cottura per tenere sempre umido il cavolo.

Passare il composto al frullatore ad immersione per formare una crema fluida e spalmabile, aiutandosi eventualmente con altra acqua di cottura e montando il composto con un po' d'olio extravergine di oliva. Se si gradisce particolarmente l'aglio, si omette di metterlo in padella e si aggiunge un piccolo spicchio

a crudo al momento di frullare. Assaggiare e aggiustare di sale.

Tostare leggermente crostini di pane toscano e spalmare la crema di cavolo nero ancora tiepida.

Lasciando andare a fiore le piante, prima che i fiori stessi si aprano, verso febbraio/marzo, si possono raccogliere le infiorescenze, comprese le tenere foglioline che le circondano. Se si trovano (o si possiede un orto) si può fare la crema con queste, ottenendo un prodotto molto più delicato e dalla colorazione più chiara.

Qualcuno preferisce non frullare il cavolo ma tritarlo finemente con il coltello e servirlo così sui crostini o crostoni intinti nell'acqua di cottura. Anche in questa versione l'antipasto risulta molto gradevole.

Flan di cavolo nero con purea di fagioli

[per 6 persone]

100 g di cavolo nero • 250 g di fagioli cannellini • 200 g di panna • 3 uova • sale pepe q.b. • aglio e salvia

Pulire e lavare il cavolo nero, togliere le costole più dure e cuocerlo con pochissima acqua.

Cuocere i fagioli, precedentemente ammollati per una notte, con uno spicchio d'aglio e qualche foglia di salvia.

Montare la panna. Passare i fagioli e il cavolo con il passaverdure o frullarlo col minipimer in modo da ottenere una crema. Quando questa è fredda, amalgamarla con delicatezza alla panna montata a neve e alle uova sbattute.

Imburrare 6 stampini, riempirli col composto e cuocerli in forno a 200° per 40 minuti a bagnomaria.

Plumcake di cavolfiore di Gabriella

Questo piatto, che può essere un antipasto o un contorno,

mi è stato proposto da un'amica, ottima cuoca, esperta anche di dolci e capace di splendide presentazioni. Lo si capirà anche da questa ricetta che richiede una certa esperienza in impasti, dato che l'alberello di broccolo dovrà essere sostenuto dal composto di cavolfiore, come si vedrà.

[per 6-8 persone]

1 broccolo verde • 1 cavolfiore • 4 uova • 4 cucchiaini di parmigiano • 1 confezione di panna liquida da 2,20 dl • sale • noce moscata

Fornirsi di uno stampo da plumcake, (per la grandezza bisognerà che vi regolate da soli, suggerirei medio, anche se non vuole dire molto), foderarlo di carta da forno bagnata e strizzata.

Accendere il forno a 180°.

Lessare separatamente il broccolo e il cavolfiore, aggiungendo una foglia di alloro che serve per contenere l'odore e per aromatizzare l'acqua.

Scolare entrambi, quindi staccare dal broccolo singoli alberelli e conservarli da parte.

Nel frattempo frullare il cavolfiore e amalgamarlo con la panna, le uova e il parmigiano.

Versare metà del composto nello stampo foderato con la carta da forno, inserirvi una fila di alberelli, affondando il gambo nel composto in modo che rimangano dritti.

Versare il resto del composto, livellare e mettere nel forno preriscaldato per circa mezz'ora. Sforarlo sollevandolo con la carta da forno.

Quando sarà tiepido o meglio freddo, tagliarlo a fette e collocarle su un piatto da portata. Ogni fetta avrà al centro un alberello verde.

Si può guarnirlo con una salsa di pomodoro leggera o con foglie di soncino o altra insalata a piccole foglie.



Zuppe

Elogio della ribollita

In Toscana, se si parla di cavolo e in particolare di quello nero, che fino a tempi recenti era coltivato soltanto in questa regione, si parla di zuppe e soprattutto della ormai famosa, anche a livello internazionale, Ribollita fiorentina. Ci è sembrato, quindi, che essa meriti un capitoletto a parte, fuori dalla ripartizione stabilita consueta (antipasti, primi, secondi e contorni).

Del resto la Toscana, come diceva Prezzolini, *mai pensò al risotto o ideò i maccheroni*, in compenso quasi ogni provincia ha la sua versione di zuppa contadina.

Piatto di antiche origini, frutto di quella cultura, si usava fare essenzialmente con i prodotti che si potevano trovare nei campi, quindi gli ingredienti possono variare, ma essenziali restano i fagioli, soprattutto cannellini, anch'essi tipici toscani, il cavolo nero e verza, la cipolla e gli odori, le erbe (il famoso pepolino o timo), il pane, naturalmente *sciocco*, cioè senza sale, cotto a legna, raffermo e l'olio di cui la Toscana è ricca.

La qualità di questi prodotti e la sapienza della cottura garantiscono un piatto di grande significato anche se di non facile esecuzione; infatti la consistenza del brodo, il rapporto di questo col pane e i profumi fanno la differenza tra una zuppa mediocre e una eccellente.

Il nome 'ribollita' deriva dal fatto che nel prepararla i contadini usavano la minestra del giorno precedente, oppure perché il brodo, fatto in grande quantità, veniva poi ribollito nei giorni seguenti.

Zuppa toscana di magro alla contadina dell'Artusi

Riportiamo per prima la ricetta dell'Artusi (*op. cit.*) che riunì sotto un solo nome le varie zuppe toscane e sottolineò che, sebbene per modestia la zuppa fosse definita contadina, tuttavia sarebbe piaciuta anche ai signori, se fatta con la dovuta attenzione.

La riportiamo così come lui l'ha scritta:

Pane bruno raffermo, di pasta molle, grammi 400, fagiuoli bianchi, grammi 300, olio, grammi 150, acqua, litri 2, cavolo cappuccio o verzotto, mezza palla di mezzana grandezza, cavolo nero altrettanto in volume ed anche più, un mazzo di bietola e un pizzico di pepolino, una patata, alcune cotenne di carnesecca o di prosciutto tagliate a strisce.

Mettete i fagiuoli al fuoco con l'acqua suddetta unendovi le cotenne. Già sapete che i fagiuoli vanno messi ad acqua diaccia e se restano in secco vi si aggiunge acqua calda. Mentre bollono fate un battuto con un quarto di una grossa cipolla, due spicchi d'aglio, due pezzi di sedano lunghi un palmo e un buon pizzico di prezzemolo. Tritatelo fine, mettetelo al fuoco con l'olio sopraindicato e quando avrà preso colore versate nel medesimo gli erbaggi tagliati a tocchetti. Conditeli con sale e pepe e poi aggiungete sugo di pomodoro o conserva, e se nel bollire restassero alquanto asciutti bagnateli con la broda dei fagiuoli. Quando questi saranno cotti, gettatene una quarta parte, lasciati interi, fra gli erbaggi unendovi le cotenne; gli altri passateli dallo staccio e scioglieteli nella broda, versando anche questa nel vaso dove sono gli erbaggi. Mescolate, fate bollire ancora un poco e versate ogni cosa nella zuppiera ove avrete già collocato il pane tagliato a fette sottili e copritela per servirla dopo una ventina di minuti.

Questa quantità può bastare per sei persone; è buona calda e meglio diaccia.