

### **Asparagi:**

La tarda primavera e' la loro stagione migliore. Vanno cotti in acqua bollente salata e acidulata con succo di limone, dopo averne tolto la parte piu' dura dei gambi.

Il tempo occorrente va dai **15 ai 20 minuti**, secondo la loro grossezza.

### **Broccoli:**

Cominciano ad apparire sul mercato in ottobre e per tutti i mesi invernali.

Vanno eliminate le foglie esterne, divisi in cimette ed incisi i gambi piu' grossi con un taglio nel senso della lunghezza.

Si cuociono in acqua bollente salata per **10-15 minuti**, senza coperchio.

### **Bietole e coste:**

La quantità è di circa 300 g. a persona.

Si calcolano **15 minuti di cottura**, in acqua bollente salata.

### **Carciofi:**

Si trovano dall'autunno alla primavera e si conservano anche per alcuni giorni immersi in un contenitore con dell'acqua, come un qualsiasi mazzo di fiori.

Per dei carciofi interi si calcolano circa **40 minuti di cottura**; il tempo diminuisce, naturalmente, in proporzione alle dimensioni e se vengono tagliati a fettine sottili.

In attesa che si cuociano, vanno sempre immersi in una soluzione di acqua e limone per evitare che anneriscano.

### **Cardi:**

Sono una tipica verdura invernale dal sapore leggermente amarognolo. Dei cardi si mangiano le coste tenere e bianche. Vanno pertanto eliminate le foglie esterne filamentose e dure e divise quindi le coste in pezzi di cinque cm. di lunghezza; infine, va tolta la peluria che si stacca lungo i fili sia all'interno che all'esterno; e' un'operazione da fare velocemente, perche' i cardi, come i carciofi, tendono ad annerire: per questo motivo, man mano che si puliscono, i pezzi vanno immersi in una ciotola con una soluzione d'acqua e limone; con la stessa rapidita' va tolta la scorza legnosa al cuore del cardo, quindi tagliato a pezzi e versato anch'esso nella soluzione. Devono essere sempre lessati prima di qualsiasi preparazione in acqua bollente salata nella quale sara' stato spremuto mezzo limone e sciolto un cucchiaino di farina affinche' non anneriscano.

Dal momento che la cottura del cardo richiede tempi piuttosto lunghi, dalle **due alle quattro** ore, organizzatevi di conseguenza e ricordate di mettere un cucchiaino di farina bianca nell'acqua di cottura per evitare che il cardo scurisca.

**Carote:**

Si trovano tutto l'anno. Vanno spuntate alle estremita' ; se sono molto piccole basta lavarle, altrimenti se ne raschia la superficie. Devono essere utilizzate subito per evitare l'annerimento dovuto all'ossidazione all'aria. Occorrono dai **15 ai 40 minuti**, secondo come sono tagliate.

**Cavolfiori :**

La loro stagione va da ottobre ad aprile. Quasi sempre i cavolfiori si cuociono suddivisi in cimette : cio' ne abbrevia il tempo di cottura e questo significa una minore dispersione di vitamine e minerali. All'inconveniente del cattivo odore che emanano si puo' ovviare mettendo sul coperchio della pentola della mollica di pane imbevuta d'aceto. Se il cavolfiore e' intero, occorrono dai **20 ai 25 minuti** per la cottura ; diviso in cimette, **12 minuti** circa.

**Cavolo cappuccio :**

E' un tipico vegetale d'autunno-inverno. E' buono crudo, tagliato a striscioline, in insalata; o cotto, tagliato a listarelle molto sottili, con acqua, aceto, vino e aromi, dai **20 ai 25 minuti** per la cottura.

**Ceci :**

Mettere per tutta la notte i ceci a bagno in una terrina con acqua tiepida ed un abbondante pugno di sale grosso, e lasciarli cosi' tutta la notte. La mattina dopo, risciacquarli abbondantemente, cosi' da togliervi il sale in eccesso, e cuocerli in acqua fredda per **due ore circa**. Con 400 g. di ceci crudi se ne ottengono circa 800 g. cotti.

**Cicoria :**

La sua stagione va da gennaio ad aprile. La cottura dura circa **15 minuti**, in acqua bollente e a pentola scoperta.

**Cipolle :**

Quelle bianche e dorate sono piu' dolci delle rosse. Si conservano in luogo buio, fresco e areato. Per sbucciare le cipolline, immergerle in una ciotola contenente acqua calda: cosi' facendo, con l'aiuto di un coltellino, si potra' togliere la buccia con facilita'. Se si devono cuocere intere occorrono circa **40 minuti**; per le cipolline, circa **20 minuti**.

**Fagioli :**

I fagioli freschi si trovano da maggio a novembre; per conservarli a lungo, il sistema migliore consiste nello sgranarli, chiuderli in un sacchetto di plastica e congelarli; si utilizzano ancora congelati. La cottura va fatta in acqua abbondante e fredda e a fuoco moderato (qualora occorra aggiungere altra acqua durante la cottura, questa deve essere invece bollente, altrimenti si distaccherebbero le bucce). Il sale va aggiunto a fine cottura per evitare l'indu-

rimento delle bucce. Occorrono **un paio d'ore circa**.

### **Fagiolini :**

La loro stagione va da maggio a settembre. Vanno cotti in poca acqua bollente salata per non disperdere sali e vitamine e a pentola scoperta per evitare che s'ingialliscano. Per fermare la cottura si passano sotto l'acqua fredda: il colore restera' piu' brillante. Occorrono **20-30 minuti** di cottura.

### **Fave :**

Si trovano da maggio in poi, ma sicuramente il loro periodo migliore e' il mese di giugno. Una volta sbucciate, occorrono circa **15-20 minuti** per la cottura. Se si usano fave fresche nel baccello, si deve calcolare circa 6 volte il peso consigliato nella ricetta: per esempio, per ottenere 150 g. di fave sgranate e spellate, ne occorrono 900 grammi.

### **Finocchi :**

Si trovano da ottobre a maggio. Si distinguono i "maschi", di forma rotondeggiante, piu' adatti per essere consumati crudi e le "femmine", di forma allungata, ideali da cuocere. Si lessano a spicchi in acqua bollente salata e acidulata con succo di limone; occorrono dai **20 ai 50 minuti** a seconda che i finocchi siano a spicchi o interi.

### **Fiori di zucca:**

Si devono eliminare i filamenti verdi alla base dei petali e quelli gialli interni, facendo attenzione a non rompere i fiori (usare eventualmente una pinzetta); vanno poi puliti delicatamente con carta da cucina inumidita (non vanno lavati perche' diventerebbero molli) ed accorciato il gambo, che e' duro, lasciandone solo 3-4 cm.. Occorrono **2-5 minuti** di cottura (secondo la grandezza ed il ripieno prescelto) se fritti in pastella, **20-30 minuti** (sempre secondo il tipo di ripieno prescelto) se cotti in forno a 180°.

### **Funghi:**

Dei funghi vanno scartate le parti deteriorate, la cima del gambo e tolta la leggera pellicola che li ricopre avendo cura di non intaccarne la polpa. Si puliscono dalla terra lavandoli velocemente in acqua fredda acidulata con limone (cosi' non diventano scuri), avendo cura di non lasciarli in ammollo perche' assorbirebbero l'acqua come una spugna. Ma per pulirli c'e' anche un altro procedimento, forse leggermente più laborioso ma che ci guadagna nel risultato finale: devono essere prima privati della cima del gambo e poi strofinati accuratamente con della carta assorbente da cucina per levarne la terra; si toglie quindi la leggera pellicola che li ricopre e, per ultimo, si tagliano tutti a fettine, avendo cura di eliminarne prima con della carta eventuali altri residui di terra. Così facendo, i funghi vengono comunque mondati senza fargli toccare in alcun modo l'acqua: cuociono esclusivamente con quella da loro e-

messa, rimanendo perfettamente bianchi, piu' compatti e consistenti e decisamente piu' saporiti.

### **Lenticchie:**

Si cuociono in acqua fredda insieme ad una costa di sedano, una carota, una cipolla, uno spicchio d'aglio e del sale fino, per un tempo variabile a seconda del tipo di lenticchie (dai **15 minuti ad un'ora**); a cottura ultimata, togliere gli odori e condire a piacere con dell'olio crudo. Con 250 g. di lenticchie crude se ne ottengono all'incirca 800 g. cotte; occorrono circa 12 g. di sale per ogni litro d'acqua.

### **Melanzane :**

La stagione delle melanzane va da luglio ad ottobre. Bisogna eliminare il gambo e la corolla. Se le melanzane vanno fritte oppure grigliate, si tagliano a fette e si mettono in uno scolapasta cospargendole di sale fino; dopo circa mezz'ora, quando avranno emesso l'acqua amarognola, devono essere sciacquate, strizzate e tamponate bene con carta da cucina assorbente (in effetti, ormai quelle che si acquistano al mercato non necessitano piu' di questo intervento, fatta eccezione per quelle provenienti da orti con terra argillosa). Non occorre fare questa operazione se invece devono essere ridotte in dadolata e stufate. I tempi di cottura dipendono dalle dimensioni : da **10 minuti** per fette e dadolini ad **un'ora** per una melanzana intera al forno.

### **Patate :**

Quelle a pasta gialla sono ottime per le frittiture, per essere arrostiti in forno e lessate; quelle a pasta bianca sono acquose e piu' adatte a fare gli gnocchi di patate. Si lessano con la buccia in acqua fredda facendole bollire per **30-40 minuti** e salandole quasi a fine cottura. Lessate, vanno sempre passate a caldo con lo schiacciapatate e mai con il mixer che le renderebbe collose. Sbucciate, se non si utilizzano subito, vanno tenute a bagno in acqua fredda per non annerirsi.

### **Peperoni :**

La loro stagione va da aprile ad ottobre. Se devono essere tagliati a listarelle, i peperoni si riducono prima in quarti, eliminando picciolo, costole interne e semi; se vanno cotti ripieni, si taglia la calotta superiore asportando insieme picciolo e semi e privandoli delle costole; se occorre eliminare la pelle, si puo' asportare mettendo i peperoni su una placca (in cui sara' stata precedentemente sistemata della carta da forno bagnata e strizzata), in forno a 220°, voltando i peperoni di tanto in tanto finche' non avranno tutta la pelle bruciata; per essere poi facilmente spellati devono essere messi prima dentro una pentola chiusa con un coperchio per almeno **45 minuti**.

La cottura richiede da circa **20 minuti ad un'ora**, secondo la ricetta prescelta.

**Piselli :**

Si trovano freschi da maggio a settembre. Si cuociono in circa **25 minuti**.

**Pomodori :**

La loro stagione e' la piena estate; settembre e' il mese migliore per la qualita' "San Marzano", con la forma a perina. Per essere spellati, occorre immergerli per un paio di minuti in acqua bollente e poi in acqua fredda.

**Puntarelle :**

Le puntarelle non sono altro che i germogli della cicoria, e piu' precisamente della cosiddetta catalogna spigata, che si trova sul mercato da novembre a marzo. Quando si acquista bisogna accertarsi che le foglie siano intere e di colore verde intenso; il fusto deve essere chiuso e turgido, privo di parti gialle e raggrinzite. Al mercato si trovano gia' mondate e tagliate, ma il loro costo e' decisamente piu' elevato. Per pulirle basta procedere come segue: tagliare la base del cespo ed eliminarne le prime foglie piu' dure, fino a scoprirne i germogli, delle spighe robuste e tenere; si separano quest'ultime dal cespo e si tagliano quindi in senso verticale, ottenendo delle listarelle della grossezza circa di un fiammifero e lunghe dai dieci ai quindici cm. A questo punto, le puntarelle cosi' ottenute devono essere lavate e messe in acqua ghiacciata per almeno un paio d'ore: in tal modo, perderanno il loro sapore amarognolo ed assumeranno la tipica forma arricciata. Trascorso questo tempo, devono essere sgocciolate bene e quindi condite a piacere o conservate in frigorifero all'interno di una busta di plastica (tipo quelle per congelare gli alimenti) per non piu' di tre giorni. Si consumano soltanto crude, condite secondo la ricetta classica che prevede un pinzimonio di aglio e acciughe.

**Rucola:**

Si trova da marzo ad ottobre. Per una buona conservazione, conviene mondate, lavare ed asciugare le foglie come per il consumo; si ripongono poi in un canovaccio pulito e asciutto, che si chiude in un sacchetto di plastica per alimenti: possono mantenersi bene per due o tre giorni.

**Sedano:**

Il sedano da coste è un ortaggio dallo spiccato sapore aromatico che possiede radici dritte, sottili e ramificate; gli steli verdi o bianchi sono solcati nel senso longitudinale e sovrapposti alla base, e comunemente vengono chiamati gambi o coste. Nonostante la raccolta del sedano sia estiva e autunnale, possiamo trovarlo in commercio tutto l'anno. L'utilizzo del sedano in cucina è molteplice: viene usato crudo nei pinzimoni e nelle insalate, oppure cotto, per insaporire brodi, zuppe e minestrone. Richiede 30 minuti di cottura.

### **Spinaci :**

Se ne calcolano circa 250 g. a persona perche' e' necessario tener conto che il calo e' notevole. Richiedono da **10 a 15 minuti** di cottura, secondo le dimensioni; al fine di evitare la dispersione e la perdita di sali e sapori, vanno lessati in una pentola con l'acqua stessa che essi ricavano (bastera' quella di lavatura rimasta nelle foglie dopo averle scolate); si salano a fine cottura.

### **Verza :**

E' un tipico vegetale d'autunno-inverno. E' buono crudo, tagliato a striscioline, in insalata; o cotto, tagliato a listarelle molto sottili, con acqua, aceto, vino e aromi. Differisce dal cavolo cappuccio perche' ha foglie dalla superficie molto tormentata, a bolle, e si sfoglia con maggiore facilita': per questo e' piu' semplice ricavarne le foglie da usare per gli involtini.

### **Zucca :**

Si trova da settembre a febbraio. Eliminare con un coltello la parte centrale della polpa contenente i semi e i filamenti; togliere la scorza, ridurre la polpa a fettine e lavarla (le fette possono anche essere tagliate a dadini). Puo' essere lessata in poca acqua bollente salata (**10 minuti**) o in forno (**15-20 minuti**); poi si puo' infarinare e friggere (**3-5 minuti**).

### **Zucchine :**

Sono di stagione da giugno a settembre. Quelle a buccia liscia e di colore verde scuro hanno un sapore piu' amarognolo, mentre quelle a coste e di colore verde chiaro sono piu' dolci. Prima di cuocerle, bisogna spuntarle e lavarle bene; la qualita' spinosa richiede l'eliminazione delle coste. Per lessarle, occorrono dai **20 ai 30 minuti**, a seconda della loro grossezza, in acqua salata ; affettate, si stufano in circa **25 minuti**.

### **N.B.:**

L'aggiunta di un po' di bicarbonato nell'acqua di lavaggio facilita la pulizia delle verdure, che spesso contengono residui di concimi ed insetticidi; il lavaggio deve essere accurato, ma non protrarsi a lungo, per evitare la dispersione delle sostanze nutritive, di minerali e vitamine.

L'insalata come ad esempio la cappuccina, se non viene consumata subito puo' essere conservata in frigorifero, nell'apposito vano delle verdure, senza essere lavata, in un telo asciutto e quindi in un sacchetto di plastica per alimenti.