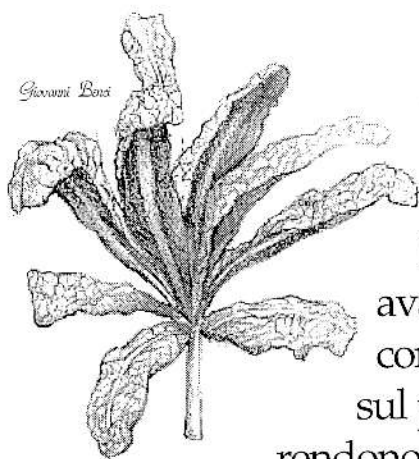




La ricetta del mese

Zuppa di cavolo nero

La zuppa veniva preparata dalle massaie per riutilizzare gli avanzi del pane. E' un tipico piatto povero, legato alla tradizione contadina, quando l'alimentazione si basava quasi esclusivamente sul pane. Viene preparata solo in inverno, quando le prime gelate rendono più tenere le foglie del cavolo nero.

INGREDIENTI

- ½ Kg di fagioli cannellini secchi
- 500 gr di pane scuro raffermo
- 2 mazzi di cavolo nero
- 1 cipolla
- sedano
- olio extra vergine di oliva
- passata di pomodoro o concentrato
- 2 fette di rigatino (pancetta)
- sale e pepe

PROCEDIMENTO

Fare un battuto di sedano, cipolla e rigatino e rosolare il tutto in olio. Aggiungere una tazza d'acqua, con 2/3 dei fagioli passati, la passata di pomodoro ed il cavolo nero sminuzzato. A cottura quasi ultimata, unire l'altra parte di fagioli interi e portare a fine cottura. Quindi versare il tutto sul pane precedentemente affettato.

IL VINO

Per questo piatto occorre un vino rosso di buon corpo, intenso, discretamente tannico, di buon grado alcolico.

- Tenuta Il Terriccio "Tassinai" temp. di serv. 18°
- Azienda Agricola S. Giusto "Rosso degli Appiani" temp. serv. 18°

L'abbinamento enogastronomico è a cura di Fabio Cartei, Alberto Moscardini e Oreste Porciani della FISAR.

LA CESTA DI GENNAIO

La Stagione consiglia ...

FRUTTA

arance, clementine, kiwi, limoni, mandarini, mapo, mele, melograne.

VERDURA

barbe, bietola, carciofi, cardoni, carote, cavolo (broccoli, cappuccio, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, nero, verza), cetrioli, cicoria, cipolle, cipolline, finocchi, insalata, pomodori, porri, rape, spinaci, zucche.

Lo sapevate che, a proposito dell'amela, i medici dell'illustre Scuola Salernitana dicevano: "Post pirum da potum, post pomum vade cacatum"; se la pera favorisce la diuresi, la mela consumata con la sua profumata buccia favorirebbe la funzionalità intestinale. Ma chi se la sente oggi di mangiare anche la buccia, irrorata da dosi massicce di anticrittogamici?

La ricetta di Anna Sederini è tratta da **I Sapori della Cucina**, volumetto della collana "Le Guide del Pagliaio" in vendita a Cecina presso la Libreria Lucarelli



Mirtino



Il Mirto godeva presso gli antichi di grande considerazione; albero sacro presso i Persiani, era per i Greci il simbolo dell'amore, tanto che era dedicato a Venere. E' un piccolo arbusto sempreverde, facilmente riconoscibile e molto diffuso nelle

macchie del centro-sud, sia in prossimità del mare che in collina fino a m 900 di altitudine; utilizzato sin dall'antichità per le sue presunte proprietà curative, oggi è apprezzato soprattutto come disinfettante e balsamico,

quindi indicato nelle affezioni delle prime vie respiratorie. Impiegato nell'Italia centro-meridionale per aromatizzare le carni, con le bacche raccolte nel tardo autunno si può preparare un profumatissimo liquore, ideale come dessert, specialmente dopo un pasto abbondante.

INGREDIENTI

- 30 bacche di mirto
- gr 250 di alcool 95°
- gr 250 di grappa bianca
- gr 400 di zucchero
- 1/4 di litro d'acqua distillata o scarsamente mineralizzata

PROCEDIMENTO

Porre in una bottiglia a collo largo le bacche di mirto ben mature, con la grappa e l'alcool; lasciare macerare il tutto per una decina di giorni. Trascorso questo tempo, filtrare il liquido attraverso una pezza di tela, non senza aver prima provveduto a schiacciare le bacche con le mani, al fine di non perdere il loro prezioso succo. A parte mettere sul fuoco un tegame con lo zucchero e l'acqua, facendo cuocere a fiamma bassa fino ad ottenere uno sciroppo; toglierlo poi dal fuoco, lasciarlo raffreddare ed aggiungerlo al liquore di mirto precedentemente preparato. Versare il tutto in una bottiglia, chiuderla ermeticamente e lasciarla stagionare almeno due mesi prima dell'uso.