

CARDI E CAROTE, ZUPPE E MINISTRONI

Autunno inoltrato, i primi freddi arrivati con intensità crescente, e in tavola è tempo di zuppe e minestrone. Un aiuto ce lo danno sicuramente le tante verdure di stagione disponibili sui banchi di vendita, dalla cicoria catalogna alle carote, dalle cipolle alle patate. Questa è un'idea un po' particolare perché ricorre a spezie non così usuali: se non vi piacciono potete anche eliminarle, ma non eliminate la paprika né la guarnizione finale con il limone e il coriandolo, perché danno un profumo e un retrogusto diverso e stuzzicante. Al posto poi delle carote (o insieme) potete usare la zucca. Gli ingredienti che occorrono sono mezzo chilo tra zucche e carote, 25gr di burro, 1 pezzo di zenzero di circa 5cm, 1 cipolla, 1 punta di cumino in polvere, 1 porro piccolo, 1 punta di paprika piccante, 800ml di brodo vegetale, sale, pepe, la scorza di 1 limone, coriandolo per guarnire. Fate sciogliere il burro nella padella ed aggiungete lo zenzero, la cipolla, il cumino e soffriggete per qualche minuto. Aggiungete le carote tagliate a dadini, il porro affettato e cuocete per 5 minuti. Versate quindi la paprika, il brodo vegetale e portate ad ebollizione. Riducete la fiamma e cuocete per circa 25 minuti fino a quando la carota non si sarà cotta. Fate raffreddare un po', poi versate tutto nel mixer o nel frullatore fino ad ottenere una crema omogenea. Riportatela in padella, riscaldatela, versate nelle coppe e guarnite con la scorza di limone e il coriandolo tritato. Tornando alla carota, è utile ricordare le sue tante proprietà, tanto che è dotata di un repertorio incredibile di aggettivi.. La carota è galattogena – ovvero facilita la secrezione latte nella puerpera, e carminativa – cioè stimola la produzione di succhi gastrici e aiuta la digestione, e "epatoc" , vale a dire tonifica il fegato e ne rigenera le cellule e regola i livelli di colesterolo, e "diuretica" - agisce sul fegato e sui sistemi di disintossicazione grazie alla sua abilità di stimolare l'eliminazione di tossine e scorie, e poi purifica il sangue - aiuta a innalzare il livello di emoglobina ...

Ma l'inverno ci porta anche un ortaggio importante come il Cardo, i prezzi attualmente non sono molto favorevoli, ma la produzione nostrana è di ottima qualità, e molte sono le virtù benefiche di questa verdura di forma simile al sedano, ma appartenente alla stessa famiglia dei carciofi. La parte commestibile del cardo è il gambo, spesso piuttosto duro e dal sapore amarognolo. Per limitare l'amaro devono essere coltivati il più possibile in assenza di luce, il che li rende anche più bianchi, e devono subire l'effetto delle gelate tardo-autunnali, che li rendono più teneri. Per acquistare un buon cardo dunque occorre che sia bianco e compatto, altrimenti se presenta tracce di colore verde sarà duro e amaro al palato: quelli che tendono ad aprirsi non sono più molto freschi, meglio scegliere piante dal chiuse e pesanti, prive di macchie, con costole croccanti e larghe. Il cardo ha pochissime calorie e un indice di sazietà piuttosto alto, quindi può essere arricchito di sapore anche utilizzando una certa quantità di grassi pur mantenendo una elevata sazietà. Solo i cardi di ottima qualità, come quelli gobbi, si possono mangiare crudi, gli altri vanno sottoposti a cottura anche piuttosto prolungata, da mezz'ora a un'ora. Per evitare che si scuriscano, vanno cotti immediatamente oppure conservati in acqua acidulata. Se si vuole mantenere il colore anche dopo la bollitura, è bene spremere il succo di mezzo limone anche nell'acqua di cottura. Il cardo si sposa molto bene con le acciughe sotto sale, infatti è un'accompagnamento obbligatorio per la bagna cauda, la salsa bollente piemontese a base di acciughe, burro e aglio.