

Verdure: ricche di sapore e di colore, carnose e aromatiche

Ricche di sapore e di colore, carnose e aromatiche, le verdure che ci offre la stagione già da sole sono un'invitante base per piatti leggeri e vitaminici. E sono uno dei pilastri della dieta mediterranea, modello alimentare che ha come fonte principale di energia i cereali e tutti i loro derivati, come la pasta e il pane, cui si aggiungono i legumi, gli ortaggi, la frutta, i grassi vegetali (primo tra tutti l'olio d'oliva) e i prodotti di origine animale. In questo modo si assicura all'organismo la giusta razione di proteine, di zuccheri e di fibra, e un pieno di vitamine e sali minerali.

Verdura estiva per eccellenza è il pomodoro, che è un ottimo condimento per la pasta. Disponibile in tantissime varietà, coltivate in tutta Italia, contiene pochi elementi energetici, ma una buona quantità di vitamine A, B e C. Durante la cottura, poi, libera il licopene, una sostanza ad alto potere antiossidante efficace contro i radicali liberi. Altro ortaggio che non può mancare nella dieta mediterranea è il peperone, anche questo diffuso in tutta Italia. Rosso, giallo o verde, questo frutto carnoso, dalla forma più o meno allungata, contiene una discreta quantità di vitamina C. Ma la regina dell'orto estivo è la zucchina, che è anche il condimento ideale per un piatto di pasta, perché è ricca di acqua, ma praticamente priva di amidi. Per integrare i sali minerali che si perdono durante la sudorazione, infine, è bene includere nella dieta estiva le melanzane, povere di proteine, ma ricche di sali minerali. Le verdure dell'estate, dalle melanzane ai pomodori, dalle zucchine ai peperoni, dalle carote alle cipolle, si possono trasformare in freschi leggeri e sfiziosi piatti unici, abbinati ad esempio al formaggio, oppure torte salate, strudel o millefoglie di ortaggi. Le verdure estive sono poi ottime cotte alla griglia o alla piastra: un accorgimento è quello di tagliarle a fettine o bastoncini solo dopo la cottura in modo che si mantengano morbide, ad eccezione dei peperoni, che sono da cuocere interi finché la pellicina comincia a bruciare, quindi vanno puliti con cura e tagliati. Ottima la ratatouille (peperoni, melanzane, zucchine, pomodoro ed erbe aromatiche), che va preparata cuocendo le verdure in padella finché saranno morbide ma ancora consistenti, aggiungendo alla fine un formaggio che fonde facilmente o grattugiato, mescolando fino a quando sarà ben amalgamato. Per i gratin scegliete verdure sode, come le zucchine da tagliare a fette larghe e regolari. Disponetele a strati alternandole a fette di Emmentaler o Mozzarella. La parmigiana di melanzane o di zucchine è la preparazione al forno più tradizionale; per alleggerirla cuocete le verdure alla piastra anziché friggerle mentre Provolone e Scamorza daranno più sapore se li sostituite alla classica Mozzarella, senza naturalmente dimenticare una abbondante spolverizzata di Parmigiano-Reggiano. Pomodori e peperoni si possono farcire crudi o cotti. Nel primo caso sceglieteli maturi e molto sodi. Se invece dovete cuocerli in forno, sceglieteli più grossi e carnosi. La farcia più rapida è quella di pane tritato mescolato con abbondante formaggio grattugiato o tritato nel mixer e completato con erbe, olive e capperi tritati. Se invece preferite il riso, lessatelo al dente prima di mescolarlo al formaggio.