

Crudo o cotto, d'estate il ravanello è una crema

IL RAVANELLO è la radice del *Raphanus sativus*, rossa, striata o bianca, tonda o allungata, di varie dimensioni: in Giappone si coltiva il Daikon che può raggiungere un metro di lunghezza e 4 kg di peso e a Giava esiste un ravanello serpente che raggiunge la lunghezza di 50 metri! Si trova in commercio tutto l'anno, ma la sua stagione è l'estate, è facile da coltivare ed è ideale per gli orti domestici. È un'erba originaria dell'Asia, conosciuta dagli egizi che ne consumavano la radice con l'aglio; i greci e i latini la utilizzavano per calmare la tosse e aumentare la secrezione latte e i romani per favorire il sonno grazie al contenuto di vitamina B che svolge un'azione tranquillante. È una delle verdure meno caloriche, ha un buon contenuto di vitamina C, potassio e acido folico. Il ravanello può essere consumato crudo come antipasto, in pinzimonio o aggiunto alle insalate. La sua polpa, bianca o rossa, è croccante e succosa con un sapore leggermente piccante. Con la cottura il sapore del ravanello si addolcisce e ricorda le rape.

DEL RAVANELLO non si butta niente e anche le foglie possono essere seccate e usate per la preparazione di infusi o cucinate, per preparare ad esempio una gustosa

crema di foglie di ravanelli. Per quattro persone servono 3 mazzetti di ravanelli, 3 patate medie, 1 cipolla bianca, 2 cucchiaini di grana grattugiato, 1 dado per brodo vegetale, 1 cucchiaio di olio d'oliva, 1 noce di burro, sale e crostini di pane. Fate bollire circa 1 litro di acqua con il dado vegetale e un pizzico di sale. In una casseruola dorate la cipolla tritata con l'olio e 2 cucchiaini di brodo, aggiungete le patate sbucciate e tagliate a pezzi e 6 ravanelli, fate insaporire per un paio di minuti, quindi coprite con il brodo caldo e cuocete per 15 minuti. Unite le

foglie dei ravanelli spezzettate e proseguite la cottura per 10 minuti. Tagliate a rondelle sottili 3 ravanelli e scottateli per pochi secondi in acqua bollente salata.

SCOLATE la verdura dal brodo con la schiumarola e frullatela con 2 mestoli di brodo di cottura, in modo da ottenere una crema omogenea. Trasferite la crema in una casseruola, diluitela con il brodo rimasto, salate e riportate a ebollizione. Toglietela dal fuoco, conditela con la noce di burro e 1 cucchiaio di grana. Versatela in una zuppiera calda, decoratela con le rondelle di ravanello e servitela con crostini tostati in forno e altro grana.

A cura del Centro divulgazione agricola

I 'prodotti del venerdì'

ECCO i 'prodotti del venerdì' (prezzi al dettaglio in euro al chilo)

ASPARAGI prima cat. 3.50/3.70

FINOCCHI 1.20/1.40

LATTUGA CAPPUCCIA

1.10/1.30

PATATE NOVELLE

1,10/1,20

POMODORO GRAPPO-

LO Sicilia 1.40/1,70

POMODORO CILIEGINO

gr. 500 1.20/1.40

RADICCHIO CHIOGGIA

1.60/1.70

FRAGOLE cestino 500 gr

2.20/2.40

MELE GOLDEN Tr.A.A.

cal. 75-80 1.10/1.30.



FEDAGROMERCATI ACMO BOLOGNA*

La ragazza dalla pelle di albicocca

UNO dei tre Magi portò al bambino Gesù anche delle albicocche, e non le portò dall'Armenia come lascerebbe intendere il nome latino 'Armeniacum malum', bensì dalla Cina, dove le coltivazioni sono note con il nome di 'Sing' fin da 2.000 anni prima della nascita del Bambinello. Gli antichi romani le consumavano e le apprezzavano per la loro precocità, tanto che Plinio le chiamava 'Praecocium' e tale termine veniva utilizzato anche dalle lingue d'oltre Manica che definivano 'apricot' i prelibati frutticini. La poesia cinese aveva nei frutti delicati riferimenti, e un anonimo menestrello cantava: «Son ciliegie le bocche e albicocche le gote, snelle le anche come giunchi, raro il piacere contemplarle». Dopo mille e più anni Shakespeare, nel 'So-

gno di una notte di mezza estate', alla regina delle fate fa dire: «Verso questo gentiluomo siate cortesi e gentili, danzate sui suoi passi e fate capriole entro sua mira, d'albicocche nutritelo e di more». Grazia Deledda: «Il bambino aveva un visetto rosso, un po' scabroso come certe albicocche mature». E allora diciamocelo: quale donna non amerebbe che il suo uomo paragonasse la sua pelle a quella dell'albicocca? E quale uomo non ha mai sognato di essere servito dalla sua amata con pezzi frutti d'albicocca e ciliegia? Tempi passati? Non crediamo, forse non hanno il coraggio di dirlo, ma anche i giovani di oggi vorrebbero essere come albicocche e ciliegie per soddisfare i piaceri dei propri amati.

***Associazione commercianti Mercato ortofrutticolo di Bologna**

Quando o crim, l'estate il successo è una donna

La Mandarina

Quando o crim, l'estate il successo è una donna

La Mandarina