



**FEASR**

Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale  
«L'Europa investe nelle zone rurali»



Région Autonome  
**Vallée d'Aoste**



Regione Autonoma  
**Valle d'Aosta**



## Corso di “cuisine rurale valdôtaine”

**Lezione del 20 Ottobre 2014**

**LE VERDURE AUTUNNALI**



[www.saveurscampagnardes.it](http://www.saveurscampagnardes.it)  
[info@saveurscampagnardes.it](mailto:info@saveurscampagnardes.it)  
+39 329.2782068 / +39 339.1290742

Giovanna Ruo Berchera  
Giovanni Paladini  
Caterina Ciancamerla

L'Europa investe nelle zone rurali

## Sommario

Le verdure autunnali nella cucina valdostana di ieri e di oggi .....	3
Le verdure e le loro proprietà .....	5
Rape stufate al latte .....	11
Coste o cavolfiori maritati .....	12
Insalata di barbabietole rosse, sedano rapa, carote e noci .....	13
Misto di verdure al forno.....	14
Ravioli di “barbariato” ripieni di zucca al burro “colo” e timo .....	15
Torta di zucca e nocciole .....	16

## Le verdure autunnali nella cucina valdostana di ieri e di oggi

Fino a una sessantina di anni fa la tipologia di ortaggi coltivati in Valle d'Aosta era piuttosto limitata. Lo si scopre parlando con persone nate negli anni venti e trenta del secolo scorso. All'epoca, nel periodo estivo si raccoglievano zucchine, insalata, fagiolini, piattoni, taccole, coste, cipolle, fave e talvolta sedani e carote. Le patate non venivano coltivate negli orti ma nei campi (vista la grande quantità necessaria al sostentamento delle famiglie) e si raccoglievano tra la fine di settembre e i primi di ottobre. Come ortaggi autunnali si coltivavano: rape, barbabietole rosse, insalata, coste, porri, cavoli, cavolfiori (solo in alcune zone), zucche e in misura ridotta e limitata ad alcune zone sedani, carote e raramente finocchi.

In seguito alle prime immigrazioni forzate ad opera del regime fascista in Valle d'Aosta giunsero, in particolare, intere comunità di veneti, marchigiani, pugliesi e calabresi. Furono così introdotte molte verdure che i valdostani non conoscevano. Racconta Enrica Clapasson di Gignod (classe 1921): *“I calabresi iniziarono a coltivare pomodori, peperoni e melanzane; i veneti sedano rapa, cavolfiori, cavolo rosso, cavolo rapa. I valdostani che lavoravano insieme a loro iniziarono a scambiarsi informazioni sulla coltivazione dei vari ortaggi e cominciarono anch'essi a coltivare prodotti che prima di allora non avevano mai consumato. Con la seconda ondata di immigrazione dopo la seconda guerra mondiale le varietà di verdure coltivate in Valle aumentò ancora e si scoprì che molte tipologie di insalata e anche broccoli e cime di rapa nelle zone meno fredde possono crescere bene”*.

Prima del sopraggiungere delle grandi gelate, non esistendo serre di protezione, le verdure autunnali venivano conservate in cantina sotterrate nella sabbia (dove c'era) o nella terra mescolata con segatura. Chi non aveva spazio in cantina scavava una fossa nella terra (vicinissima all'abitazione) e vi riponeva le verdure coprendo poi il tutto con rami e foglie in modo da ripararle dal grande gelo invernale. Ricordo ancora, quando ero bambina, la buca in cui una parente di mia nonna conservava le rape bianche e le rape rosse per ripararle dal gelo. Se non avesse fatto così, con le gelate invernali, non sarebbe stato possibile estrarle dal terreno.

Le verdure, come ho già scritto nelle precedenti dispense, erano prevalentemente consumate in minestra, per la preparazione della “soça” (vedi dispensa relativa ai cereali e legumi) e in insalata (insalata di patate e barbabietole rosse o insalata di cavoli e patate o insalata di fagiolini e patate). Le uniche verdure che si consumavano crude erano le insalate e la verza. Quest'ultima in realtà non rimaneva proprio cruda poiché in genere veniva condita un poco prima con aceto bollente oppure posta a riscaldare un poco a bagnomaria.

Oggi, con la maggiore disponibilità di ortaggi coltivati in Valle e alla facilità di conservazione rispetto a un tempo, anche nella stagione fredda, si può consumare un rilevante quantitativo di verdure nella dieta giornaliera; inoltre, in base alle conoscenze nutrizionali che oggi abbiamo e grazie alle moderne tecniche di cottura, si possono preparare piatti che conservano meglio i principi nutritivi in esse contenuti. Oggi sappiamo infatti che: le barbabietole è meglio consumarle crude che cotte; le crucifere (cavoli, cavolfiori, broccoli, cime di rapa, etc.) vanno cotte il meno possibile; è meglio condire pochissimo durante la cottura e aggiungere un filo di olio extravergine di oliva o anche di burro, a crudo. Pertanto, prendendo spunto dalle tradizioni della Valle e dagli abbinamenti tipici si possono arricchire (senza esagerare) piatti già esistenti e creare nuovi piatti gustosi e invitanti. Ecco quindi: le rape al latte in versione vegetariana con l'eventuale aggiunta di patate e pera o mela profumate con alloro o con noce moscata; la verza ripiena con carni arrosto o bollite avanzate, "saouseusse" e castagne; gli involtini di verza; le cipolle ripiene di pane; l'insalata di barbabietole rosse crude con sedano rapa, carote e scaglie di mandorle o noci condita con olio di noci e aceto di lamponi; la verza saltata con cipolla, carota, sedano rapa o cavolo rapa e un nonnulla di fondo di Jambon de Bosses mantenuta semicruda; l'insalata tiepida di verza con boudin o jambon e semi di cumino selvatico di montagna che ne aiuta la digestione; la zucca gratinata con Toma e burro al rosmarino; il bianco delle coste o le cimette di cavolfiore con l'uovo sbattuto con l'aceto di mele; le carote viola stufate con porro e qualche goccia di aceto di lamponi; il cavolo rosso stufato al vino rosso con le pere martine, i finocchi gratinati con formaggio grattugiato e noci tritate grossolanamente.

*Testo di Giovanna Ruo Berchera*

NOTA: durante la serata verrà anche affrontato il tema relativo alle diverse tecniche di cottura per una cottura sana, leggera ma con gusto affinché il consumo delle verdure sia un piacere.

## **Le verdure e le loro proprietà**

### **Rape rosse**

Le rape rosse contengono pochissime calorie (solamente 19 per 100 grammi di prodotto): per questo motivo, rientrano tra i cibi ipocalorici, ottimi alimenti preferibili quindi in diete bilanciate che presuppongono una marcata restrizione calorica.

Le rape rosse sono costituite da una buona quantità di acqua, corrispondente all'incirca al 91%; si conta solo il 4% di carboidrati ed il 2,6% di fibre; il restante è costituito da proteine e, in minima parte, da grassi.

Essendo una radice, la rapa rossa funge da miniera di sali minerali, sapientemente assorbiti dal terreno: potassio, ferro, calcio, fosforo e sodio. Anche le vitamine rivestono un ruolo da protagonista nella composizione dell'ortaggio: tra queste spiccano la B1, la B2, la B3, la A (tracce) e la C.

Le rape rosse vengono generalmente consumate cotte, malgrado sia preferibile mangiarle crude, grattugiate o a fettine sottilissime – al fine di assumere anche tutte le vitamine, i sali minerali e le fibre in esse contenute.

Si tratta di un ortaggio dalle proprietà anzitutto depurative e rinfrescanti. Data la ricchezza di minerali, la rapa rossa s'inserisce tra gli alimenti fortemente remineralizzanti e, per lo stesso motivo – nonché per la ricchezza di ossalati – è sconsigliata in caso di calcolosi renale.

Il consumo di rape rosse è raccomandabile invece agli anemici: infatti, sembra che le sostanze chimiche presenti nell'ortaggio siano in grado di rivitalizzare i globuli rossi e riequilibrare i livelli di ferro nel sangue.

Tra le altre proprietà attribuite alla rapa rossa, si ricordano quelle antisettiche, nutrienti e ricostituenti; per questi motivi, il consumo di rape risulta particolarmente benefico negli stati influenzali.

La radice rossa è utile anche per favorire le funzionalità digestive, poiché stimola la produzione di succhi gastrici: a rigor di ciò, è sconsigliata per chi soffre di acidità di stomaco.

Il consumo di rape rosse è inoltre controindicato per i diabetici, considerato il modesto contenuto in zuccheri (4%) di questo ortaggio.

### **Bietole (o Biete)**

Le bietole sono un alimento a basso apporto energetico; tali calorie provengono essenzialmente dai carboidrati semplici (fruttosio), mentre le proteine ed i lipidi sono carenti.

L'apporto di fibre è più che soddisfacente. Interessante anche il contenuto in vitamine (soprattutto A, C e piccole dosi di alcune del gruppo B) e sali minerali (prevalentemente potassio e ferro). La cottura in acqua limita fortemente la conservazione di certi nutrienti e impoverisce l'alimento.

Essendo carenti di sodio e ricche in potassio, le bietole si prestano all'alimentazione contro l'ipertensione arteriosa; inoltre, grazie al contenuto in fibra alimentare, contribuiscono ad abbassare l'indice glicemico del pasto, a regolare l'assorbimento lipidico e a favorire il senso di sazietà. Le bietole sono dunque alimenti utili al regime alimentare contro le iperlipemie, il diabete mellito tipo 2 ed il sovrappeso.

### **Insalata**

Riduce le calorie assunte durante il pasto, è diuretica e, grazie alla ricca presenza di vitamine antiossidanti (A, C ed E), è ottima per proteggere le cellule dall'invecchiamento. Come tutte le verdure, poi, è ricca anche di sali minerali, in particolare di potassio, che contrasta la ritenzione idrica; di rame, zinco e selenio ad azione antiaging e utili per contrastare infezioni e intossicazioni.

Iniziare i pasti con pomodori, lattuga, rucola, cicoria e radicchio, soprattutto se crudi, migliora la digestione, riduce il gonfiore addominale, stimola il senso di sazietà, rallenta i picchi glicemici e aiuta ad evitare e a risolvere le intolleranze alimentari.

### **Porri**

Hanno capacità diuretica e lassativa; sono utili nella lotta alla litiasi renale (renella e calcoli), alla ritenzione d'urina, all'idropisia (edema) e alla stipsi.

Il porro è un ortaggio poco calorico e ricco di fibre; le proteine sono scarse ed i grassi quasi assenti. L'apporto energetico è conferito prevalentemente dal fruttosio. Tra i sali minerali e le vitamine non si apprezzano quantitativi particolarmente elevati o degni di nota.

### **La zucca**

Ha tantissime proprietà che la rendono leggera, sana e nutriente. La polpa della zucca contiene carotenoidi e mucillagini che fanno bene alla pelle e all'organismo mentre i semi sono una tra le parti più ricche di oli visto che contengono olii grassi, melene e fitolecitina che fanno bene all'organismo.

Aiuta a disintossicarsi grazie al suo effetto diuretico ed è utilizzata anche come vermifugo nel caso si soffra di verme solitario. Aiuta ad alleviare/prevenire le infiammazioni della pelle e i problemi alle vie urinarie nonché i problemi gastro-intestinali.

## **Cavoli e brassicacee in generale**

Di recente è stato confermato il ruolo svolto dalle crucifere (cavolfiore, broccolo romano, verza, cavolo cappuccio, cime di rapa, broccoli siciliani, cavoletti di Bruxelles, rapa, rucola, ravanello, senape) nel rafforzare il sistema immunitario.

E' stata scoperta la presenza di una molecola capace di stimolare l'attività dei linfociti epiteliali, un particolare gruppo di cellule del sistema immunitario presenti nell'intestino e sulla pelle e capaci di difendere l'organismo dai batteri, nonché favorire la riparazione delle ferite.

Questa ricerca conferma ulteriormente l'importanza delle crucifere nella nostra alimentazione quotidiana e in particolare la loro azione positiva, soprattutto per coloro i quali soffrono di malattie infiammatorie croniche intestinali. In genere, sono considerate delle verdure "povere" e scarsamente apprezzate per il loro odore pungente causato dalla presenza dei glucosinolati, repellenti naturali che queste piante usano per difendersi dai vermi e dai funghi, importanti anche per la loro azione medicamentosa. Le crucifere possiedono svariate proprietà terapeutiche grazie proprio alla loro composizione chimica. Sono particolarmente ricche in zolfo, iodio, calcio, vitamina C e, anche se in minore percentuale, potassio, vitamina K, niacina, riboflavina.

Il contenuto in polifenoli e isotiocianati rende queste verdure efficaci nella prevenzione e nella cura del cancro. Altre ricerche che hanno incentivato il consumo delle crucifere sono quelle che hanno confermato il loro ruolo di cibo anti-tumore.

La ricchezza in fibre, in particolare di cellulosa, rende queste verdure adatte per coloro che soffrono di stitichezza. L'elevato contenuto in vitamina E e B6 migliora il sistema cardiovascolare. Tra le altre proprietà medicamentose ricordiamo l'importanza del loro consumo in caso di cattiva digestione, infatti, può essere utile iniziare il pasto mangiando un po' di crauti.

## **Il sedano**

È un ortaggio con pochissime calorie (appena 20 in 100 gr.), ma in compenso contiene molta acqua, minerali e vitamina A.

E' ricco di fibre, che aiutano a ridurre i trigliceridi e il colesterolo, contiene sedanina, una sostanza aromatica stimolante, e altre molecole che potenziano le sue capacità digestive e di assorbimento dei gas nell'apparato digerente. Inoltre, contiene sostanze che aiutano a controllare gli ormoni che hanno il compito di regolare la pressione sanguigna, per cui il sedano si rivela utile in caso di ipertensione. Il sedano contiene: vitamina A, utile contro le infezioni degli occhi, l'acne e i bruciori urinari; un numero elevato di ormoni steroidi delta-16, utili a stimolare l'attività delle ghiandole surrenali e sessuali; colina, che aiuta a regolare il metabolismo dei grassi e a riequilibrare il

sistema nervoso. L'ortaggio abbonda di minerali (in particolare ferro, potassio, manganese e fosforo), che lo rendono un eccellente drenante del fegato, dei reni e delle vie respiratorie e aiuta a mantenere l'equilibrio acido-basico del sangue.

Diuretico e colagogo, si utilizza in caso di insufficienza epatica, renella, gotta e in tutti gli stati di debolezza renale non accompagnati da infiammazione. Mentre i gambi insaporiscono e rendono più croccanti le insalate, i semi sono noti per le proprietà officinali. Già nell'antichità, infatti, si preparavano balsami e aceti di semi di sedano per combattere insonnia, nervosismo, influenza e raffreddore. Le foglie e le radici sono diuretiche, sudorifere e impiegate, oltre che per stimolare l'apparato urinario con conseguente eliminazione di acqua, anche come coadiuvanti in caso di reumatismi, catarri vescicali e obesità; mentre il succo è un ottimo tonificante per la pelle. Bevuto regolarmente per circa 20 giorni, è utile a combattere i reumatismi, altrimenti, diluito con acqua, è efficace come collirio per occhi. Contro ustioni e scottature, ottimo un cataplasma effettuato con foglie fresche.

### **Carota**

È ricca di minerali: ferro, calcio, magnesio, rame, zinco; ma non solo: la carota apporta pro-vitamina A (carotenoidi), vitamina B e C. Tra tutti i vegetali rappresenta la fonte più ricca di betacarotene, trasformato in vitamina A dall'organismo in caso di bisogno. Ha proprietà cicatrizzanti, aiuta la pelle a restare liscia, protegge le mucose di bocca, naso, gola e polmoni, è utile per chi ha problemi di vista e protegge le ossa. Ovviamente il betacarotene è l'alleato di chi vuole un colorito favoloso, specie in estate ma anche di chi vuole prevenire il cancro in quanto potenzia le difese immunitarie.

Controindicazioni: a parte agli allergici la carota, se assunta in quantità eccessiva, può causare intossicazione grave dovuta all'eccessiva presenza di vitamina A. Se bollita e lasciata all'aria aperta sviluppa nitrosammine, responsabili di tumori all'esofago. Si sviluppa ipercarotenemia se si assume troppa carota, che porta ad un eccesso di carotene nel corpo che va a depositarsi in superficie e modifica il colorito.

### **Finocchio**

Gli sono riconosciute molte proprietà: è diuretico, carminativo (toglie l'aria accumulata nello stomaco e nell'intestino, lenisce i dolori e facilita la digestione), antiemetico, aromatico, antispasmodico, anti-infiammatorio, epatico. La tisana fatta con i semi di questa pianta è molto efficace nel trattamento di gonfiori addominali, quindi può essere utile per ridurre la componente dolorosa della sindrome da colon irritabile. Indicato per le donne che allattano, in quanto aiuta la produzione del latte, donandogli oltretutto un sapore piacevole e dolce.



I frutti di finocchio contengono un olio essenziale ricco in anetolo (circa l'80% ed è l'essenza che gli dona l'aroma tipico) che viene utilizzato nella preparazione di diversi liquori (Sambuca in Italia, Anis in Spagna, Pastis e Anisette in Francia).

### **Pomodori**

I pomodori sono ricchi d'acqua, che ne costituisce oltre il 94%; i carboidrati rappresentano quasi il 3%, mentre le proteine sono calcolate intorno all'1,2%, le fibre all'1% e, da ultimo, i grassi rappresentano solamente lo 0,2%. Per questo, cento grammi di pomodoro fresco apportano solamente 17 Kcal.

I pomodori contengono discreti quantitativi vitaminici: si ricordano Vitamine del gruppo B, acido ascorbico, vitamina D e, soprattutto, vitamina E, che assicurano al pomodoro le note proprietà antiossidanti e vitaminizzanti.

Cospicua anche la componente minerale: ferro, zinco, selenio, fosforo e calcio associati a citrati; tartrati e nitrati agiscono in sinergia assicurando proprietà remineralizzanti ed antiradicaliche.

Modico anche il contenuto di acidi organici, quali malico, citrico, succinico e gluteninico che stimolano la digestione salivare e gastrica: diminuendo il pH dello stomaco, infatti, viene favorita la digestione (soprattutto degli amidi). Proprio per questo motivo, però, il pomodoro è sconsigliato a chi soffre di irritazione gastrica o bruciore di stomaco.

Le fibre – emicellulosa e cellulosa, concentrate nella buccia – stimolano la motilità intestinale, a sfavore di stipsi ed intestino pigro.

Il pomodoro è inoltre ricco di solanina, sostanza naturale tossica che abbonda nei pomodori verdi non completamente maturi: la solanina è responsabile di mal di testa, dolori addominali e gastrici.

Il pomodoro viene sfruttato anche nell'emisintesi di corticosteroidi.

Il pomodoro è consigliato ai costipati, essendo un buon stimolante intestinale, ai diabetici, per la povertà in zuccheri, agli ipertesi (per la scarsa quantità di sale), a chi è in sovrappeso, ai malati di gotta, reumatismi, uremia e a tutti coloro che non vogliono trascurare la propria salute.

Controindicazioni: è controindicato a chi soffre di acidità di stomaco, inoltre è ricco di istamina, una bomba biologica a tutti gli effetti, in grado di scatenare reazioni allergiche, talvolta anche gravi. A questo proposito, molte persone sensibili lamentano dermatiti semplicemente dopo aver curato e tagliato i pomodori, oppure dopo averli mangiati anche in piccole quantità.

La lectina del pomodoro può interagire con la mucosa gastro-intestinale e scatenare infiammazione, alterazione del sistema immunitario, malassorbimento dei nutrienti. Il pomodoro contiene diverse proteine allergizzanti, causa di allergia alimentare.

### **Peperoni**

Una delle principali caratteristiche nutrizionali del peperone è che risulta essere molto ricco di Vitamina C (circa 126 mg ogni 100g). Il peperone è tra le verdure che contengono il maggior quantitativo di Vitamina C; più di spinaci e cavoli.

Interessante è anche il contenuto di Provitamina A (Carotene): 0,7 mg per 100g (i peperoni rossi possono arrivare anche a 3,5 mg ogni 100g).

Altre vitamine sono contenute nei peperoni in media con altre verdure: Vitamina B (0,02-0,7 mg per 100g), Vitamina E (1,4 mg per 100g).

Il Peperone ha buoni quantitativi di minerali e oligoelementi: potassio in grande quantità (oltre 170 mg per 100g), fosforo, magnesio e calcio. Il ferro è presente in una quantità di 0,4 mg per 100g, accompagnato da rame, manganese e zinco. Modestissimo il contenuto di Sodio (in media 2 mg per 100g).

Grazie ai livelli record di Vitamina C, i peperoni svolgono un ruolo prezioso per l'alimentazione e per la salute; anche se viene consumato in piccole quantità (a crudo, come ingrediente in un'insalata mista) o cotto (la cottura può distruggere fino al 60% di vitamina C).

Una porzione di 50g di peperoni crudi contiene più di 60 mg di vitamina C, il 75% della razione giornaliera raccomandata (RDA).

Vitamina C e Provitamina A sono due vitamine antiossidanti con molteplici effetti benefici sulla salute, sulla protezione e la prevenzione di diverse patologie: invecchiamento precoce, tumori e malattie cardiovascolari.

### **Melanzana**

Ha la proprietà di favorire la digestione stimolando la colecisti e migliorando la funzionalità epatica con conseguente riduzione del contenuto di colesterolo nel sangue. Grazie al suo alto contenuto in fibre, ha una elevata capacità saziante ed è un ottimo alimento da consigliare a chi ha problemi di stipsi. È anche adatta per chi soffre di crampi muscolari, infatti possiede un elevato contenuto in potassio. Notevoli le proprietà diuretiche, essendo formata da circa il 93% di acqua. In base ad alcune studi, è stata messa in evidenza l'utilità della melanzana nella riduzione della pressione arteriosa poiché svolge un'azione molto simile a quello svolto dai farmaci anti-ipertensivi.

*Testo di Caterina Ciancamerla – Biologa Nutrizionista*

## Rape stufate al latte

(ricetta tipica)

Facilissima

Preparazione: 10'

Cottura: 20'

### Ingredienti per 4 persone

800-900 g di rape

1 bicchiere circa di latte fresco intero

4 cucchiaini di panna liquida fresca

30 g di pancetta aromatizzata o fondo di prosciutto (facoltativo)

2 bei pizzichi di miscela "cinque spezie" (garofano, cannella, macis, noce moscata, cumino)

1-2 spicchi d'aglio o uno scalogno

olio extravergine di oliva

sale

Eliminate la radice e la calotta superiore (dove c'è l'attaccatura delle foglie) delle rape poi, se la buccia è bella, non sbucciatele, ma lavatele ad una ad una spazzolandole bene con una spazzola per verdure. Tagliatele quindi a spicchietti piuttosto sottili (3-4 mm).

Pelate l'aglio, dividetelo in metà, eliminate il germoglio e fatelo scaldare in un largo tegame con un filo di olio e il guanciale tagliato a dadini piccoli. Nel caso utilizzate lo scalogno, tritatelo finemente. Fate insaporire per alcuni istanti, mescolando, poi aggiungete le rape.

Dopo qualche minuto, bagnate con metà del latte, salate, profumate con le spezie e cuocete per circa un quarto d'ora con tegame coperto e fiamma al minimo, mescolando di tanto in tanto. Se nel tegame si dovesse formare troppo liquido, alzate la fiamma e tenete il tegame semi-scoperto. Viceversa, versate ancora un poco di latte.

Quando le rape saranno tenere ma non eccessivamente cotte, unite la panna e cuocete ancora per alcuni istanti.

VARIANTE: in questa ricetta si possono aggiungere anche delle patate affettate e/o una mela che non di disfi in cottura.

*Ricetta di Giovanna Ruo Berchera*

## Coste o cavolfiori maritati

(ricetta tipica)

Secondo vegetariano

Facilissima

Preparazione 5'

Cottura 2'

### Ingredienti per 4 persone

700-800 g di bianco di coste lessato in pochissima acqua o di  
cimette di cavolfiore già cotte al vapore

4-5 uova

4 cucchiaini di aceto di vino, di mele o di lamponi

1 spicchio d'aglio

40 g di burro

3-4 cucchiaini di panna liquida fresca (facoltativa)

sale e pepe nero di mulinello

Scaldate il burro in una larga padella con lo spicchio d'aglio schiacciato (che poi toglierete) e fatevi saltare il bianco delle coste tagliato a pezzetti o le cimette di cavolfiore divise in metà o in quarti se grandi.

A parte sbattete le uova con un bel pizzico di sale e due macinate di pepe, aggiungete l'aceto e mescolate. Versate il tutto sulle coste o sulle cimette di cavolfiore e mescolate finché le uova saranno cremose senza farle strapazzare. Per rendere la preparazione più cremosa si può aggiungere un filo di panna durante la cottura. Un tempo si consumava con la polenta.

*Ricetta di Giovanna Ruo Berchera*

## **Insalata di barbabietole rosse, sedano rapa, carote e noci**

(ricetta creativa con prodotti del territorio)

facilissima

preparazione 20'

cottura 0'

### **Ingredienti per 4 persone**

1 barbabietola rossa cruda di circa 300 g

4 carote medie (circa 300 g)

1 pezzo di sedano rapa di circa 250 g

2-3 cucchiaini di aceto di lamponi

6-8 cucchiaini di olio di noci

40 g di noci sgusciate

sale, pepe di mulinello

Sbucciate le tre verdure, lavatele e tagliatele a julienne fine a mano, con la mandolina o con l'apposita lama del cutter o del tagliaverdure.

Raccogliete le verdure così tagliate in un'insalatiera, salate, pepate e condite con olio di noci e aceto di lamponi. Mescolate, cospargete con le noci e servite.

*Ricetta di Giovanna Ruo Berchera*

## Misto di verdure al forno

Contorno

### Ingredienti per 4 persone

3 patate  
1 grosso finocchio  
2 carote  
alcune cimette di broccolo  
1/2 costa di sedano verde o 1 cipollotto o un pezzetto di porro  
olio extravergine di oliva  
sale

Pulite le varie verdure, lavatele e tagliate le patate a dadoni, il finocchio a spicchi non troppo sottili, le carote a bastoncini, il broccolo a piccole cimette e il sedano a tocchetti. Lavate i pezzi di patate, sgocciolateli e asciugateli (per evitare che appiccichino durante la cottura).

Mettete le verdure in una larga pirofila, salatele e mescolate. Irroratele con 5-6 cucchiaini di olio, mescolate nuovamente, coprite la pirofila con un foglio di carta da forno bagnata e passate in forno già caldo a 210 °C per 10-15 minuti. Ribagnate il foglio di carta, mescolate delicatamente con un cucchiaio di legno e proseguite la cottura per circa 20 minuti a 180 °C. Togliete la carta negli ultimi 10 minuti di cottura.

Varianti stagionali:

- In estate, ungete di olio una pirofila rettangolare e sistemate le verdure tagliate a rondelle spesse 5-6 mm, a file (peperoni, melanzane piccole, pomodori, patate e zucchine) nel senso della larghezza, alternando i diversi tipi di verdure. Salate e irrorate con un filo di olio. Cuocete allo stesso modo ma senza mescolare. Negli ultimi minuti di cottura spolverizzate con un trito di prezzemolo e basilico e, se piace, un nonnulla di aglio. Se volete fare in fretta tagliate le stesse verdure a pezzettoni e cuocetele come descritto nella ricetta.
- Se volete fare un piatto unico, mettete meno condimento e aggiungete in mezzo alle verdure alcuni pezzi di salsiccia. Sarà il grasso della carne a condire le verdure.

*Ricetta di Giovanna Ruo Berchera*

## Ravioli di “barbariato” ripieni di zucca al burro “colo” e timo

(ricetta creativa)

### Ingredienti per circa 15 persone

#### Per la pasta

500 g di farina di “barbariato” (miscela di segale e grano tenero al 50% circa)

500 g di semola rimacinata di grano duro

10 uova intere

2 pizzichi di sale

1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

#### Per il ripieno

mezza zucca (2 kg circa)

600 g di Toma stagionata da grattugiare

2 tuorli

sale, pepe e noce moscata

200 g circa di burro

alcuni rametti di timo

Parmigiano grattugiato

Versate un dito di acqua in una teglia, appoggiate sopra la mezza zucca con la parte tagliata rivolta verso l'alto e cuocetela in forno a 170 °C per circa 50 minuti o comunque finché sarà tenera. Rimuovete la crostina formata in superficie durante la cottura quindi scavate la polpa con un cucchiaio. Mettete la polpa ottenuta in un “chinois” con un peso sopra e lasciate sgocciolare per 4-5 ore.

Mettete la polpa in una ciotola, unite la Toma grattugiata, alcune grattate di noce moscata e regolate di sale e pepe. Il ripieno dovrà risultare piuttosto asciutto per evitare che inumidisca troppo la pasta.

Preparate la pasta con gli ingredienti indicati, fatela riposare per mezz'ora avvolta nella pellicola quindi stendetela sottile e preparate i ravioli a forma quadrata. A preparazione avvenuta cuoceteli in più tornate in abbondante acqua salata per un paio di minuti circa. Scolateli e saltateli nel burro chiarificato profumato al timo.

*Ricetta di Giovanni Paladini – Chef del Ristorante “Al Maniero” di Issogne*

## Torta di zucca e nocciole

(ricetta creativa per celiaci)

### Ingredienti

250 g di zucca pulita

200 g di zucchero

5 uova

250 g di nocciole

50 g di farina di riso senza tracce di glutine

1 noce di burro

Tagliate la zucca a pezzi e frullatela nel mixer (in mancanza, grattugiatela con la mandolina). Frullate le nocciole con metà zucchero per evitare che facciano l'olio.

Imburrate e infarinate di farina di riso una teglia di 26 cm di diametro. Sbattete i tuorli con il restante zucchero fino a farli diventare spumosi poi unite gli ingredienti frullati e la farina di riso ed amalgamate il tutto.

Montate gli albumi a neve ferma poi incorporateli all'impasto con movimenti lenti dal basso verso l'alto. Versate il composto nella teglia e cuocete in forno già caldo a 175°C per circa 35 minuti in forno professionale e per almeno 10-15 minuti in più in forno casalingo.

*Ricetta di Giovanni Paladini – Chef del Ristorante "Al Maniero" di Issogne*