IL CAVOLO NERO, PROTAGONISTA DELLA CUCINA TOSCANA D'AUTUNNO



Tre tipiche ricette toscane d'autunno che hanno come protagonista indiscusso il cavolo nero: Ribollita, Crostone e Farinata.

Cavolo nero? E che cavolo! Tre tipiche ricette toscane autunnali

Chi non ha mai assaggiato un piatto a base di cavolo nero, ha finora ignorato un mondo parallelo, fatto di gustosa genuinità a cui deve assolutamente porre rimedio.



Cavolo nero, un vero superfood

Questo delizioso ortaggio, dall'intenso colore e dalle molteplici proprietà benefiche è un vero ed autentico superfood delle stagioni fredde. Tanto per elencare alcune delle sue qualità, il cavolo nero, ha eccellenti poteri antinfiammatori naturali, è ricco di vitamina C e sali minerali, è un antiossidante e udite, udite, la sua assunzione aiuta a rinforzare le difese immunitarie.

Nella nostra cucina tradizionale, sia autunnale che invernale, il cavolo nero è impiegato in numerose ricette. Non è un caso infatti, che il cavolo nero è conosciuto anche con il nome di cavolo toscano.



La Ribollita, piatto tradizionale di riciclo

Il piatto toscano a base di cavolo nero più conosciuto, è l'appagante ed apprezzata Ribollita. Si tratta di una ricetta toscana, che rappresenta forse l'esempio simbolo di cucina di riciclo di origine contadina, che è alla base della nostra tradizione culinaria regionale. Basti pensare che la ribollita, si narra fosse un piatto preparato il venerdì, giorno in cui si cuocevano insieme tutte le verdure avanzate della settimana, con il pane raffermo (che ricordiamo, era al tempo, infornato una volta a settimana).

Nel termine *ribollita* è già indicata difatti, la peculiarità di questa preparazione: il piatto è cotto più volte, conferendo alle verdure un gusto più intenso e succulento, nonché mantenuta una più longeva vita del piatto.

Altre ricette toscane a base di cavolo nero

Ma il cavolo nero è utilizzato in Toscana anche per altre preparazioni, come il Crostone e la Farinata. Curiosi di conoscere queste originali ricette toscane? Continuate a leggere, perché oltre che semplici da cucinare, danno vita a piatti davvero sani e gustosi.



Ricetta della Ribollita toscana

Ingredienti

– 1/2 kg. di fagioli bianchi toscanelli (già lessati in acqua e sale, salvia e rosmarino – mantenete l'acqua di cottura)
– 1 mazzo di cavolo nero
– 1/2 verza o cavolo cappuccio
– 1 mazzo di bietole
– 2 pomodori (privi della buccia)
– 2 carote
– 2 patate (non troppo grandi)
– 2 zucchine
– 1 costa grande di sedano
– 1 cipolla di Certaldo
– 1 porro
– 4/5 rametti di pepolino (timo)
– brodo vegetale

– sale e pepe q.b.
– Olio EVO toscano
– cotenna di prosciutto (opzionale)
– 10 fette di pane toscano raffermo

Come preparare la Ribollita toscana

Preparate un trito per il soffritto non troppo fine, composto da cipolla, porro, carote e sedano. Lavate e tagliate anche tutte le altre verdure a tocchetti grossolani. Fate scaldare generoso olio EVO toscano all'interno di una pentola capiente (se avete una pentola di terracotta è l'ideale). Appena l'olio è caldo, versate all'interno il trito di cipolla, porro, carote e sedano. Lasciate dorare per qualche minuto e aggiungete un po' di acqua di cottura dei fagioli e le patate. Lasciate cuocere per 6/7 minuti a fuoco lento; unite poi le zucchine, insieme a verza, cavolo nero e pomodori.

Per ottenere l'autentica ribollita toscana, è necessario che il cavolo nero abbia superato almeno una prima gelata, che garantisce alla foglie una maggiore tenerezza. In alternativa, eliminate la costa centrale dalle foglie. Lasciate cuocere per 20 minuti circa, aggiungendo sale e pepe q.b. e il brodo vegetale, affinché il composto rimanga piuttosto liquido.

Nel frattempo prendete i fagioli, divideteli a metà e frullatene una parte. Trascorsi i 20 minuti unite i fagioli in pentola (sia frullati che interi), e continuate a far cuocere la vostra ribollita per altri 35/40 minuti a fuoco dolce. A fine cottura aggiungete il pepolino e le fette di pane, amalgamandole. Lasciate riposare per almeno un giorno. Come anticipato la ribollita toscana deve essere cotta più volte, trascorso quindi il tempo di riposo della minestra, mettetela nuovamente a cuocere portandola ad ebollizione. A questo punto, il piatto è pronto per essere servito. Aggiungete un giro d'olio EVO a crudo nel piatto, acquisterà più gusto.

Varianti della ricetta

La ribollita toscana, a differenza di quel che si possa pensare, non nasce come piatto vegetariano; era infatti abitudine contadina, aggiungere al soffritto cotenna di prosciutto. Se riuscite a reperirla, aggiungetela, oppure utilizzate semplicemente 110 grammi di cubetti di pancetta (magra).
C'è chi racconta che in campagna, si usasse accompagnare la ribollita anche con fette di cipolla cruda. Lasciamo ai più temerari la scelta, se provare o meno questo accorgimento!



Crostone di cavolo nero

Ingredienti

– 2 mazzi di cavolo nero
– 4 spicchi di aglio
– sale e pepe q.b.
– olio EVO toscano
– 6 fette di pane toscano

Preparazione

Qualora non riusciate a reperire il cavolo nero che ha subìto la prima gelata, iniziate col lavare e privare le foglie della sua costa centrale. Sbucciate due spicchi d'aglio, e conservate gli altri due integri. Procuratevi una pentola e versateci dell'acqua. Alzate la fiamma a fuoco medio e aggiungete il cavolo nero con una presa di sale, facendolo lessare per circa 8/10 minuti. Scolate il cavolo e mettetelo in un recipiente. Conservate un po' di acqua di cottura, vi servirà in seguito.

Prendete una padella capiente, e versateci l'olio EVO toscano e due spicchi d'aglio in camicia (ovvero con la buccia), che avrete precedentemente pressato con la lama di un coltello, o con il palmo della mano. Fate soffriggere e subito dopo togliete l'aglio. Unite il cavolo nero e aggiustate di sale e pepe. Lasciate insaporire per 5/6 minuti, assicurandovi che il composto rimanga molle, altrimenti utilizzate l'acqua di cottura che avete conservato. Tagliate in due le fette di pane per il verso lungo, dopodiché scaldate il forno o la piastra, e arrostite il pane. Quando le fette sono ancora roventi, strofinateci sopra i due spicchi di aglio già sbucciati. Adagiate sopra il pane il cavolo nero, e terminate con abbondante olio EVO a finitura.

Il crostone di cavolo nero è pronto.



Farinata di cavolo nero

Ingredienti

– 150 gr. di cavolo nero
– 200 gr. di fagioli borlotti (già lessati in acqua, salvia, sale e aglio – conservate l'acqua di cottura)
– 150 gr. di farina di mais
– 1 carota

– 1/2 costa di sedano
– 1/2 cipolla di Certaldo
– 2 spicchi d’aglio
– 2 pomodori privi della buccia
– sale e pepe q.b.
– olio EVO toscano
– pecorino toscano DOP (opzionale)

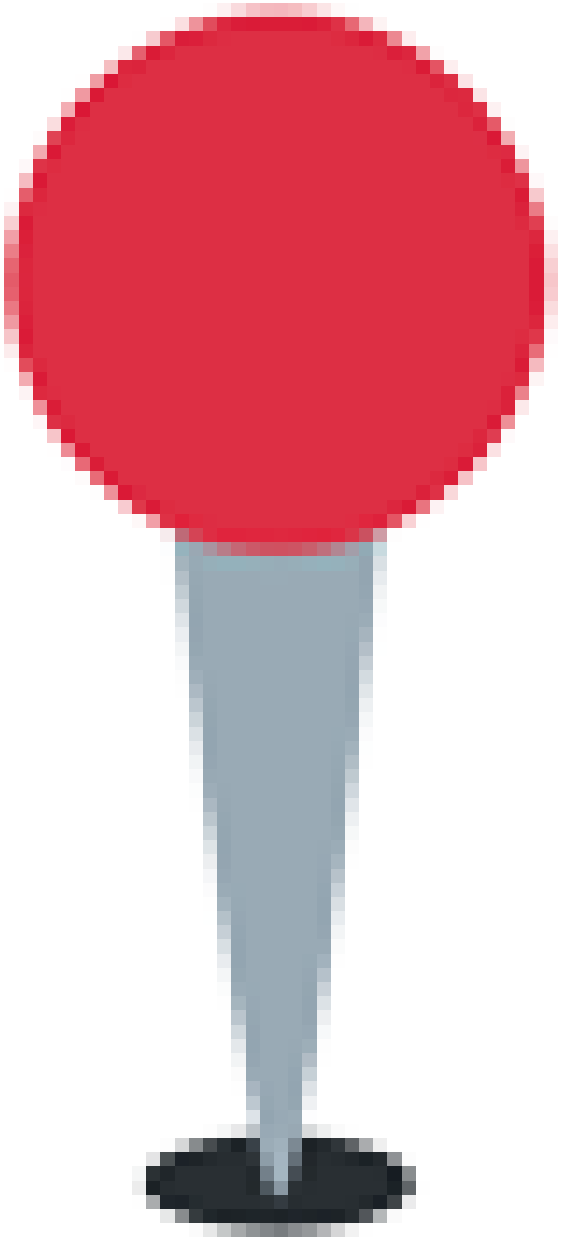
Procedimento

Per preparare la farinata di cavolo nero, come prima cosa, frullate una parte dei fagioli che avete lessato. A seguire, lavate e tagliate a striscioline le foglie di cavolo nero. Prendete poi una casseruola e aggiungete al suo interno l’olio EVO toscano. Appena l’olio sarà caldo, unite sedano, carota, cipolla, aglio e pomodori, precedentemente tritati. Lasciate soffriggere e insaporire gli ingredienti, per 5 minuti circa a fuoco medio.

In seguito unite il cavolo, i fagioli sia frullati che interi, e 2/3 bicchieri di acqua di cottura dei fagioli. Lasciate cuocere a fuoco medio/dolce per 20 minuti. Senza spegnere i fornelli, versate nella casseruola 1 litro di acqua (compresa quella di cottura dei fagioli, se è avanzata), e unite lentamente a pioggia la farina di mais, mescolando di continuo per evitare grumi. Aggiustate di sale e pepe, e fate cuocere per altri 40 minuti.

Dopo aver impiattato, si può aggiungere 1-2 cucchiai di pecorino toscano DOP grattugiato. La farinata di cavolo nero si può gustare sia calda che fredda.

Ehi tu, sì proprio tu che ci leggi, abbattiamo la quarta parete, dài, quella che divide il film dallo spettatore: diventa protagonista, consigliaci un ristorante dove il cavolo nero è il re della tavola, raccontacelo, e magari noi lo racconteremo. Che ne dici? Puoi commentare sotto l’articolo o scriverci a redazione@tuscanypeople.com



PER APPROFONDIRE:

Ricetta della schiacciata con l’olio, la vera merenda toscana

La Cipolla di Certaldo e la ricetta della Francesina

I funghi e la cucina toscana: 4 ricette della tradizione da leccarsi i baffi

La Toscana è la tua passione? Anche la nostra!

Teniamoci in contatto

Riproduzione Riservata ©Copyright TuscanyPeople