

# sapori lei&lui

www.quotidiano.net/sapori  
sapori@quotidiano.net

PER LE INSALATE MISTE

## Ama il vapore e l'aceto

Detta anche "bietola da radice", la barbabietola è un ortaggio dalla forma tondeggiante, carnoso e dal colore rosso-bordeaux. Lo si trova crudo ma richiede una lunga bollitura o già cotta, quindi pronta per il consumo. La si prepara togliendo le foglie e buona parte del gambo, lasciando invece intatta l'estremità opposta. Per lessarla in acqua salata calcolare circa 1-2 ore. Stesso tempo per la preparazione al vapore. Al forno conviene avvolgerla in un foglio di alluminio spalmato di burro e cuocerla per 30-60 minuti a 160°. Va in genere servita bollita, raffreddata e pelata, affettata o tagliata a dadi, insaporita con vinaigrette o all'interno di un'insalata mista. Tradizionalmente (specie nelle regioni del Nord Italia) viene abbinata alle patate lesse.

p. g.

## LA BARBABIETOLA

Ottima con le carni e con il pesce crudo

La barbabietola è ottima come contorno per un tacchino o un arrosto di maiale. Va cotta in forno e messa sul fuoco per 10-12 minuti con marmellata d'arancia, burro e succo di arance. Nelle zone alpine si fanno torte salate alla barbabietola rossa, con pasta sfoglia, patate, sedano, aglio, sale e pepe. Frullata, si abbina al branzino.

p. g.



Al Museo contadino è una protagonista

Nel Museo della Civiltà Contadina di San Marino di Bentivoglio (Bo) c'è una sezione dedicata alla coltivazione della barbabietola da zucchero. È intitolata "Per far la vita meno amara". Via Sommariva 35, tel. 051891050.

C'è chi le attribuisce proprietà curative

Avete il raffreddore? La tradizione popolare vuole che lo si possa curare con la barbabietola: scavate un foro nella parte alta dell'ortaggio, inserite dello zucchero e lasciatecelo per 24 ore. Recuperate il succo e bevete.

## La pancia

di Giovanni Morandi

Le crudità non sono un'esclusiva del sushi o dello sashimi. Noi abbiamo le ostriche, gli aborigeni australiani invece sgranocchiano larve che staccano dall'albero della gomma belle gonfie di cellulosa. I masai bevono il sangue da ferite inferte a animali destinati a questo scopo. Gli etiopi sono ghiotti di insalate di fave e larve. I nomadi siberiani masticano i pidocchi che trovano sulla pelle. Nelle tribù africane dei

nuer gli amanti si scambiano bocconcini di pidocchi raccolti sui loro corpi. Non è il caso fare gli schizzinosi, direbbe la Fornero, perché chi preferisce i cibi cotti non sempre è un modello. I precolombiani ad esempio erano golosi di ragazzine e donne incinte che dopo essere state legate e ben condite venivano calate in forni scavati nel terreno per una croccante rosolatina.

LA CUOCA DEL RISTORANTE ALICE

## Viviana Varese

È un mondo acquatico quello di Viviana Varese, campana di Maori, costiera amalfitana, che ha aperto un pezzo di Mediterraneo in una Milano dove non c'è nemmeno il mare, chiamando il suo ristorante "Alice" (via Adige 9, tel.025462930, menù degustazione da 70-78 euro), omaggio alla protagonista del Paese delle meraviglie e ad un esemplare ittico povero ma gustoso. In pochi anni, il tandem con l'esperta di pesce Sandra Ciciriello e la sua cucina del Sud hanno sedotto i gastronomi più esigenti: paccheri di Gragnano con tartufi di mare, cannolicchi e calamaretti, merluzzo al tè nero con sugo all'amatriciana, dolci dalla forte evocazione meridionale, primo fra tutti "o' sole mio", rivisitazione golosa della pastiera napoletana. Viviana nella capitale del Nord non poteva certo snobbare il risotto: l'abbinamento con la barbabietola, ortaggio dimenticato della cultura popolare, è un saluto all'inverno che arriva.

Paolo Galliani



LA RICETTA

## Risotto alle radici rosse

con crema di provola affumicata



### INGREDIENTI:

300 gr di riso carnaroli  
20 gr. olio per il soffritto  
1/2 cipolla rossa  
40 gr. di burro  
40 gr. parmigiano grattugiato  
n. 1 radicchio di chioggia  
n. 2 barbabietole

### DECORAZIONE:

Cimette di radicchio  
1 mazzetto di maggiorana

### CREMA DI PROVOLA AFFUMICATA:

100 g di panna fresca  
50 g di latte  
150 g di provola affumicata  
20 g di farina 00

**350**  
CALORIE  
A PERSONA

LA PREPARAZIONE: UN PRIMO PIATTO FRA DOLCE E SALATO

**1** La barbabietola, privata della parte superiore, va bollita per circa un'ora quindi liberata dalla pellicina che la riveste. Tagliata a piccoli dadi va successivamente centrifugata fino ad ottenere un vero e proprio succo.



**2** Tagliare il radicchio, creare una crema di provola affumicata (latte e panna bolliti con farina), fare il soffritto per tostare il riso

**3** Bisogna preparare un brodo vegetale (otto minuti), mescolare bene e aggiungere il succo di barbabietola e il radicchio sminuzzato. La cottura e la mantecatura del risotto (sette minuti circa) vanno realizzate aggiungendo del burro e del formaggio Parmigiano.



**4** Dopo circa 17-18 minuti fra tostatura e cottura del riso, siamo alla fase finale della presentazione. Il risotto va finalmente "impiattato", arricchito con maggiorana fresca e opportunamente guarnito con piccoli cerchi concentrici di crema di provola. Prima della presentazione sulla tavola l'estetica del piatto può essere migliorata con l'aggiunta di due cimette di foglie di radicchio rosso.