

RICETTE SPERIMENTALI D'AGRICOLTURA URBANA LOCARNO

Di Pierluigi Zanchi, tecnico in nutrizione umana, cuoco in dietetica e della gastronomia

Minestra alle foglie di broccoli

Ingredienti

- 300 g foglie di broccoli lavate (senza coste)
- 2 CdM olio oliva EVO
- 1 cipolla tritata (100 g)
- 300 g di foglie di broccoli
- coste di finocchio ("barba" compresa)
- 1 mazzo di prezzemolo (50 g)
- 250 g patate pelate
- 1 litro di acqua fredda
- 2 cdt di brodo vegetale concentrato Tigusto

Preparazione

- mettere in pentola a pressione con un paio di dita d'acqua e un pizzico di sale; cuore col fischio per un minuto; raffreddare e tagliare a strisce.
- scaldare in pentola a pressione;
- aggiungere e far rosolare bene; aggiungere le foglie dei broccoli;
- lavare, cuocere alla
- tagliare a fettine e aggiungere;
- lavate e tritate (anche i gambi)
- tagliare a fettine e aggiungere;
- aggiungere;
- aggiungere, cuocere per un minuto col fischio; spegnere il fuoco e lasciare sulla piastra per 15 minuti fino al calo della pressione; aprire e assaggiare; eventualmente finire di gusto e servire.

Osservazioni:

L'uso delle foglie dei broccoli, reperibili solo nel vostro orto o da qualche agricoltore che lascia le piante in campo dopo aver raccolto le teste (cime) per la vendita, permette di usare circa un quarto dell'intera pianta. In questo modo avete a disposizione del cibo che contiene molte vitamine e sali minerali.

Le varianti per la minestra sono infinite; potete sostituire le patate con resti di cereali integrali o leguminose cotte (riso, avena, orzo, ceci, borlotti ...); quest'ultimi li aggiungete prima di servire la minestra. Altri cereali o leguminose possono cuocere assieme alla minestra (miglio, quinoa, grano saraceno, lenticchie pelate (arancioni o gialle); le leguminose arricchiscono di proteine la minestra, facendone un piatto completo.

Se le leguminose sono provviste di buccia, vanno messe a mollo (5-6 ore per le lenticchie) e 24 ore per le altre. Non usate l'acqua di ammollo dei fagioli per la cottura.

Per i cereali integrali (come riso, orzo, ...) è consigliato l'ammollo in acqua fredda per 8-9 ore; in questo modo renderete biodisponibili per l'organismo i loro minerali come ferro, calcio e magnesio.

Le foglie cotte alla pressione possono essere usate in insalata.

Il brodo bio in pasta prodotto dalla Tigusto SA di Gerra Piano lo trovate nei negozi di alimentazione naturale, alla Migros o presso la ConProBio. Del brodo ne viene prodotta anche una variante in granuli e senza allergeni.

La Tigusto SA è aperta da lunedì a venerdì dalle 7.30 alle 12.30

CdM: cucchiaino da minestra

cdt: cucchiaino da tè