

## Nonna Ada in cucina. secondo la stagione, scarole, sedano rapa, finocchio selvatico

Inviato da Marista Urru  
venerdì 18 settembre 2009

Proseguiamo il cammino iniziato con la "Cucina di Autunno" e cerchiamo di individuare qualche ricetta che, come una volta era naturale, si avvalga dei prodotti che la terra fornisce nella stagione corrente.

Le indivie, ricce o lisce, sono ideali come contorno per i piatti di carne, sia da crude che da cotte, ma ne possiamo anche ricavare pietanza volendo.

### Scarola stufata

E' rapidissima da preparare in 30 minuti è pronta ed in pratica ce ne sono due varianti, o col pomodoro, o in bianco con l'uva passa

1 cipollotta, olio, 2 o 3 cucchiari di passata di pomodoro,  
un paio di grossi cespi di scarola indivia

Lavate la scarola, pulitela di eventuali foglie da eliminare sena sfogliarla, tagliatela per il largo in 2 o 3 pezzi, mettetela poi in casseruola in cui avete fatto appassire a fuoco dolce la cipolla con poco sale, unite se piace il pomodoro oppure sostituitelo con un pugno di uva passa lavat ed ammolata ed un paio di cucchiari di aceto,, in una ventina di minuti sarà cotta ed asciutta al punto giusto.

## Scarola Brasata

2 cespi di scarola, 50 gr di pancetta, 1 carota, 1 cipolla piccola, 25 gr burro, brodo vegetale, sale e pepe

Lavate i cespi dopo aver scartato eventuali foglie rovinare ed averli divisi a metà, poi sbollentateli per poco, toli dalla acqua bollente, passateli sotto acqua fresca, sgocciolateli bene. Fate un soffritto, con pancetta carota e cipolla tagliate a dadini piccoli, adagiatevi sopra i mezzi cespi di verdura, bagnate con un poco di buon brodo vegetale, mettete sulla piaffila un coperchio che chiuda bene o sigillate con carta alluminio, passate in forno a 180 gradi per una quarantina di minuti

## Involtini di indivia

Io li arrangio così: mi cerco piante di scarola non troppo grosse, e ci riesco dalle mie parti facilmente, le lavo in acqua corrente, le lesso al volo in abbondante acqua e sale, che restino intere, le scolo, poi le apro e nel centro metto olive di gaeta snocciolate e tagliate a rondelle, uva passa, pinoli, filetti acciughe sotto olio, chiudo le scarole, le ricompongo come involtini, le faccio rosolare in aglio ed olio

## Sedano rapa

Effettivamente questo ortaggio ha sapore simile al sedano, appartiene alla stessa famiglia, se ne mangiano le radici. Da noi è pochissimo usato, pure è facilmente coltivabile e di facile uso in cucina.

Va lavata la radice con attenzione strofinandola possibilmente con uno spazzolino, le foglie servono come quelle del sedano per aromatizzare ed anche nelle insalate crude.

### Sedano rapa alla svelta

Potete cucinarlo alla svelta tagliandolo a bastoncini o dadini e soffriggerlo in padella con poco burro od olio e poi portarlo in tavola cosparso di parmigiano, oppure lessarlo dopo averlo tagliato a fette o bastoncini spessi almeno mezzo cm, ci vogliono 5 minuti, oppure in insalata solo o con altre verdure, appena sbollentato

### Minestra di sedano rapa e piselli

Un sedano non troppo grande, 300 gr circa, 2 carotine tenere, 300 gr di piselli, brodo, olio, parmigiano. Fate scaldare il brodo vegetale (1 litro e mezzo circa), nel frattempo lavate sedano e carote, il sedano prima a spicchi e poi a fettine un po' spesse, le carote e fettine sottili i piselli sgusciateli, se surgelati io preferisco gettarli insieme alle verdure nel brodo che bolle, ma che abbiano iniziato a disgelare, dopo circa 15 minuti, controllato che le carote siano tenere, la minestra è pronta, a fuoco spento metto un filo di olio e parmigiano.

### Purè di sedano rapa e patate

400 gr di sedano 400 gr di patate, burro, panna liquida

Tagliate a pezzi grossi sedano e patate, metteteli in casseruola con un pizzico di sale ed acqua a filo, portate a bollore, quando le verdure sono cotte, riducete a purea con uno schiaccia verdure, rimettete nel recipiente di cottura, unite burro e panna, mescolate.

## Finocchio selvatico

E' il momento in cui comincia a fare i semi, quindi se andate in campagna, in gita o di passaggio, non perdetevi la occasione, raccoglieteli , se è una giornata asciutta ed hanno cominciato a scurirsi

Anche raccogliere le foglie ed i rametti più teneri viene bene, ora non da per tutto vien bene estrarre le piantine, che pure son gustose, ma danno il meglio a mio parere tra maggio e giugno.

## Triglie e finocchio selvatico

Per 4 triglie di media grandezza,2 rametti di finocchio,2 rametti di timo,, i piccola foglia di alloro,, 4 pomodori rossi,olio, zafferano, vino bianco secco.

Con questo sistema ho cotto anche altri pesci, compresi dei muggini di piccola taglia e di buon pascolo.

Accendete il forno e portatelo a 240°, pulite il pesce, ponetelo in una pirofila bassa, pelate, tagliate a spicchi e private dei semi i pomodori, scolateli bene,poi distribuiteli sulle triglie, unite i rametti di timo e finocchio e la foglia di alloro spezzettatela, cospargetele di olio, sciogliete nel vino bianco lo zafferano, versate sul pesce, sale e pepe, mettete la teglia sul fornello, fate prendere il bollore ed a questo punto in forno per 12 minuti, buone anche fredde.

Inutile elencare gli usi dei semi, dalle castagne lesse, agli arrostiti,al castagnaccio, ai biscotti