

Pasticcio di verdure in padella



Oggi vi racconto un'altra ricetta della tradizione della cucina povera calabrese, una delle ricette tramandate negli anni insegnatami dalle mie care nonnine.

E' un pasticcio di verdure di campo con fagioli e pane raffermo che io ho però sostituito con il pangrattato, perchè crea una crosticina più croccante.

Che poi in realtà questo piatto è anche molto moderno, perfetto per un menù veg... quante volte tra gli scaffali del supermercato ci siamo trovati davanti a strani "hamburger" vegetariani, a mio parere questo è un piatto perfetto che sostituisce alla grande tutti quei strani così (e con strani sono stata buona), è un piatto completo ci sono i carboidrati del pane, le fibre e le vitamine delle verdure, le proteine dei fagioli e poi è anche buono, cosa vogliamo di più?! Se poi lo vogliamo anche vegano basta non mettere il formaggio e via! ☐

Le mie nonne chiamavano nel dialetto di Maierà, come ormai saprete bene essere il mio paese di origine in Calabria, questo piatto "la 'Mbrachiatedda", ovvero appunto il pasticcio.

Vi racconto la ricetta...

Ingredienti:

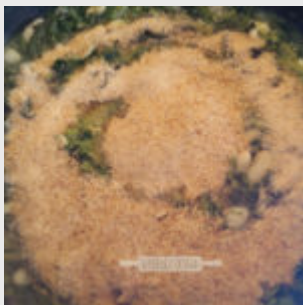
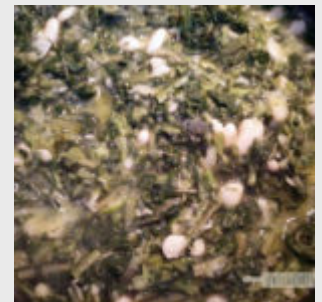
- 500 g di verdura lessa (cicoria, spinaci, bietola, tarassaco)
- 100 g di pangrattato
- 100 g di parmigiano grattugiato
- 200gr di fagioli cannellini lessi
- olio e.v.o
- 1 spicchio di aglio
- peperoncino
- sale

Procedimento:



La prima cosa da fare è lessare la verdura e se non si usano i fagioli in scatola lessare anche quelli.

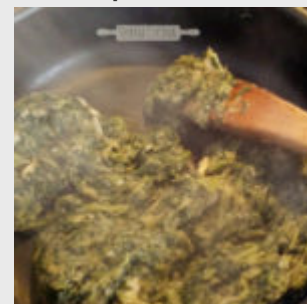
Solitamente io per questa ricetta utilizzo un misto di erbe di campo, come per esempio le bietole, la cicoria, il tarassaco, l'amaranto o la borragine, in realtà però questo piatto si può fare con qualsiasi verdura a foglia, io preferisco quelle un po' più amare anche perchè il pane ed i fagioli ne smorzano un po' quel sentore ma poi lo sformato rimane più saporito.



In una padella metto ad imbiondire uno spicchio di aglio ed il peperoncino. Una volta pronto levo l'aglio ed aggiungo prima la verdura tagliata grossolanamente ed i fagioli e faccio andare a fuoco medio schiacciando bene i fagioli.

Aggiungo in seguito il pangrattato ed il formaggio. Mescolo bene fino a che si asciughi tutta l'acqua della

verdura e dei fagioli fe ottengo una sorta di impasto compatto. Se notate che l'impasto rimane troppo liquido anche dopo averlo fatto cuocere aggiungere ancora una manciata di pangrattato.



A questo punto l'impasto risulterà quasi plastico, lo stendo allora bene sulla padella, (ah ovviamente la padella sarà unta dall'olio di prima, ma deve essere antiaderente altrimenti si attaccherà tutto) quasi come se fosse una frittata.



Lascio asciugare e compattare ancora bene sul fuoco fino a che si sarà creata una bella crosticina, prima su un lato e poi sull'altro, giro il mio pasticcio come se fosse una vera frittata e lo servo a fette accompagnato dagli immancabili [peperoni cruschi](#).

Che buono!!



Sarde salate



Prodotto tipico calabrese, molto antico, è più che altro un modo di conservare il pesce e farne scorte per l'inverno.

Spesso direttamente i pescatori, appena tornati a terra, conservavano per l'inverno il bottino appena pescato e, affidando il pesce a sale e peperoncino, lo mettevano a stagionare in caratteristici barattoli di creta, al fresco delle loro cantine.

Le sardine così conservate sono ottime mangiate in purezza solo con un filo d'olio su una bella fetta di pane, perfette per condire anche un primo piatto, ma sono anche ottime come base di un qualsiasi piatto di pesce per insaporire ed esaltarne il gusto e la sapidità.

Metodo di lavorazione

Questa prelibatezza si prepara prevalentemente tra marzo e settembre, le sarde fresche di circa 12/13 cm pulite, eviscerate e decapitate si ripongono in caratteristici barattoloni di creta o di vetro, una accanto all'altra, ricoperte per ogni strato da abbondanti quantità di sale chiuse e messe sotto peso. Dopo circa sei mesi, vengono sciacquate con acqua dolce ed amalgamate con pepe rosso

(piccante, un mix di **peperoni cruschi** e un po' di peperoncini secchi macinati grossolanamente), quindi disposte nuovamente nei contenitori, a strati con altro pepe. Segue una stagionatura di qualche settimana, necessaria prima del consumo.

Queste qui sotto sono quelle che hanno preparato la mia mamma ed il mio papà!!! ☐



La Bomba Calabrese



La Bomba Calabrese al Peperoncino

Oggi vorrei parlarvi della Bomba Calabrese, è una salsa a base di ortaggi e peperoncino, è molto piccante, ma anche molto gustosa e saporita. Io la uso spesso per dare un tono in più ai miei piatti, sta benissimo per esempio sulla pasta e i più temerari potrebbero azzardare uno spaghetti condito solo con un bel cucchiaino di questa.

Come dicevo, è un mix di **Peperoncino piccante** tritato e mischiato a melanzane, pomodori secchi, sale, olio evo e funghi.

E' diffusa in tutta la **Calabria** ed è un prodotto che risalta al meglio i sapori calabresi. Ottima per primi piatti, carni, bruschette, pizze, formaggi e contorni.

Secondo me un uso perfetto per questo prodotto è di spalmato semplicemente sul pane! ☐

Vi riporto 2 ricette antichissime per prepararla:

Piccantino o Bomba calabrese con verdure a crudo

Ingredienti:



- 1,5 Kg di peperoni
- 1,5 Kg di melanzane
- 500 g di acciughe sotto sale (200 g)
- Sale grosso q.b.
- Aceto di vino bianco q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Aglio (1 spicchio piccolo)
- Basilico
- Prezzemolo
- capperi e pomodori secchi
- peperoncini (8 grandi e piccantissimi)

Ho lavato ed affettato le verdure. Ho fatto degli strati in una grande ciotola cospargendo ogni strato di sale grosso. Ho coperto con un piatto e messo sotto peso. Ho lasciato riposare per circa 24 ore.

Trascorse queste ore le verdure hanno perso molta della

loro acqua, le ho quindi strizzate molto bene. Le ho rimesse nella ciotola e le ho ricoperte con l'aceto. Ho lasciato riposare per 3 ore, dopodichè ho scolato e strizzato di nuovo molto bene.

Ho unito alle verdure il basilico, il prezzemolo, le acciughe ben lavate, l'aglio, una manciata di capperi, una decina di pomodori secchi ed ho tritato grossolanamente.

Ho messo il composto ottenuto in una ciotola e ho coperto con l'olio. Ho lasciato riposare per una settimana, controllando di tanto in tanto il livello dell'olio.

Dopo 7 giorni ho distribuito la bomba in vasetti di vetro sterilizzati, ho coperto con l'olio, li ho chiusi molto bene e li ho riposti in dispensa.

Ricetta Bomba calabrese con verdure cotte



- Peperoncino piccante tritato
- 500 gr Melanzane grigliate
- 500 gr Zucchine grigliate
- 100 gr Olive verdi
- 500 gr Funghi champignons grigliati
- 100 gr Pomodori secchi
- Olio evo
- capperi
- sale grosso q.b.
- aglio
- basilico
- origano

Lavare, affettare e grigliare melanzane, zucchine e funghi, denocciolare le olive. unire tutti gli ingredienti in un mixer e frullare grossolanamente.

Sterilizzare i barattolini ed invasare il composto, schiacciando il composto e aggiungendo molto olio, il

trito dovrà essere sommerso.

Richiedere con il tappo e riporre in dispensa.

STREPITOSE!

regolamento_cookie

1. COSA SONO I COOKIE?

Cosa sono i cookies? Un cookie è un file che viene scaricato nel tuo pc, tablet, smartphone o altro terminale (di seguito, il "Dispositivo") quando accedi alla nostra pagina web o esegui la nostra applicazione.

I cookies ci permettono di memorizzare e recuperare informazioni sulle tue abitudini di navigazione o sul Dispositivo dal quale accedi in generale in forma anonima e, a seconda delle informazioni che contengono, se sei precedentemente registrato, per riconoscerti come utente o cliente.

Le informazioni che otteniamo si riferiscono al numero delle pagine che visiti, alla lingua, al luogo dal quale accedi, al numero dei nuovi utenti, alla frequenza e ripetitività delle visite, alla durata della visita, al browser o al Dispositivo tramite il quale ti colleghi o esegui l'applicazione.

2. QUALI COOKIES UTILIZZA QUESTO SITO?

Cookie di navigazione

Questi cookie sono fondamentali per permettervi di muovervi all'interno del sito e per usare le sue funzionalità, quali ad esempio accedere alle aree riservate del sito internet. Senza questi cookie non possono essere forniti i servizi richiesti, come ad esempio la scrittura di un commento. I cookie strettamente necessari sono utilizzati per memorizzare un identificatore univoco al fine di gestire e identificare l'utente in quanto unico rispetto agli altri utenti che in quel momento stanno visitando il sito, così da fornire all'utente un servizio coerente e preciso.

Alcuni esempi di utilizzo di questi cookie comprendono:

- Il ricordo di precedenti azioni (per esempio testo inserito) durante la navigazione a ritroso verso una pagina nella medesima sessione;
- Gestione e passaggio differenti servizi all'interno di un sito internet per identificare lo status del visitatore (per esempio, registrato o non registrato);
- Accesso alle aree riservate del sito internet;
- Instradamento dei clienti verso specifiche versioni/applicazioni di un servizio, come potrebbe rendersi necessario durante una migrazione tecnica.

Cookie funzionali

Questi cookie possono essere sia del sito oppure di un partner, avere durata di sessione o persistenti. Questi cookie solitamente sono conseguenti ad un'azione dell'utente, ma possono essere implementati anche nella fornitura di un servizio non esplicitamente richiesto ma offerto all'utente. Possono essere utilizzati anche per evitare che si offra di nuovo a quel dato utente un servizio in precedenza offerto e rifiutato. Inoltre, questi cookie permettono ai siti di ricordare le scelte dell'utente (quali ad esempio nome utente, lingua, paese di origine, e così via). Le informazioni raccolte da questi cookie sono anonime e non possono tracciare il

comportamento dell'utente su altri siti.

Alcuni esempi di utilizzo di questi cookie comprendono:

- Ricordare le impostazioni che un utente ha applicato a un sito Internet quali ad esempio layout, dimensione del font, preferenze, colore e così via;
- Ricordare una scelta di modo che non venga più richiesta la compilazione di un questionario;
- Rilevare se un servizio è già stato offerto;
- Fornire informazioni in modo da permettere il funzionamento di un servizio opzionale quale ad esempio l'offerta di una sessione in live chat;
- Adempimento di una richiesta dell'utente quale ad esempio presentazione di un commento.

Cookie di terze parti

Nelle pagine di questo sito è possibile che siano presenti contenuti e widget che provengono da siti esterni. Rientrano in questa categoria, ad esempio, i video di Youtube, le Google maps, i pulsanti Like di Facebook, i tweet di Twitter, i pulsanti di condivisione con i social network, Zopim live chat e altre tipologie simili. In questo caso ogni servizio potrebbe autonomamente registrare sul browser dell'utente dei propri cookie, la cui gestione e registrazione è eseguita in modo del tutto indipendente da questo sito. Si raccomanda pertanto di visitare i siti di terze parti per prendere visione della relativa policy privacy.

Cookie statistici e di performance:

Questi cookie sono anche essi di terzi parti, non raccolgono informazioni che possono identificare l'utente e sono utilizzati al fine di raccogliere e aggregare in forma anonima informazioni generiche sull'uso del Sito e delle newsletter che saltuariamente possiamo inviare ai nostri utenti registrati.

Alcuni esempi di utilizzo di questi cookie comprendono:

- **Analisi statistiche:** i dati raccolti sono limitati solamente all'utilizzo del sito internet da parte dell'operatore, per gestire la performance e la struttura del sito. Questi cookie possono essere cookie di parte terza, ma le informazioni saranno usate esclusivamente da chi si occupa della pubblicazione del sito internet visitato;
- **Gestione degli errori:** misurazione degli errori che si presentano sul sito, solitamente questa funzione supporterà il miglioramento dei servizi o la gestione dei reclami e sarà generalmente strettamente legata all'analitica web;
- **Analisi delle performance e dell'usabilità del sito web:** misurazione delle performance del sito con particolare attenzione all'esperienza di navigazione dell'utente.

Questi cookie sono inviati da domini di terze parti come Google analytics e mouseflow.com

Cookie di tipo tecnico

Nessun dato personale dell'Utente viene in proposito acquisito dal Sito. Non viene fatto uso di cookies per la trasmissione di informazioni di carattere personale, né vengono utilizzati cookies persistenti di alcun tipo, ovvero sistemi per il tracciamento degli Utenti.

3. QUALI COOKIES NON UTILIZZA QUESTO SITTO?

Cookie di profilazione:

I cookie di profilazione sono volti a creare profili relativi all'utente e vengono utilizzati al fine di inviare messaggi pubblicitari in linea con le preferenze manifestate dallo stesso nell'ambito della navigazione in rete. In ragione della particolare invasività che tali dispositivi possono avere nell'ambito della sfera privata degli utenti, la normativa europea e italiana prevede che l'utente debba essere adeguatamente informato sull'uso degli stessi ed esprimere così il proprio valido consenso.

Ad essi si riferisce l'art. 122 del Codice Privacy laddove prevede che "l'archiviazione delle informazioni nell'apparecchio terminale di un contraente o di un

utente o l'accesso a informazioni già archiviate sono consentiti unicamente a condizione che il contraente o l'utente abbia espresso il proprio consenso dopo essere stato informato con le modalità semplificate di cui all'articolo 13 Codice Privacy, comma 3" .

Il nostro sito non utilizza cookies di profilazione, tuttavia servizi di terze parti, utilizzati per funzionalità di condivisione o plug-in specifici, possono farne uso. A tal proposito ti invitiamo a leggere il paragrafo sui cookies di terze parti ed informarti sulle relative politiche di utilizzo.

4. COME RIMUOVERE E BLOCCARE I COOKIES

È possibile impedire che un sito utilizzi i cookie per le attività descritte ovvero è possibile cancellare tutti i cookie salvati utilizzando gli strumenti messi a disposizione dal proprio browser (il browser è il programma che si utilizza per navigare i siti web). Da notare che se si decide di disabilitare tutti i cookie, alcune funzionalità del sito che si sta navigando potrebbero essere compromesse.

- È possibile **navigare evitando temporaneamente che il browser registri i cookie** generati dai siti abilitando la navigazione in incognito (chiamata anche "navigazione privata o "navigazione anonima") disponibile sui moderni browser. In questa modalità il browser, a seconda della versione utilizzata, non registra cookie o registra solo alcuni cookie necessari al funzionamento del sito. I cookie vengono comunque cancellati una volta chiusa la finestra. Inoltre, in questa modalità, non vengono salvati i siti visualizzati nella cronologia e non vengono salvate le informazioni digitate nei moduli (*form*) presenti nelle pagine. Istruzioni sono disponibili sui siti di supporto del browser utilizzato: [Google Chrome e Google Chrome Mobile](#), [Microsoft Internet Explorer](#), [Mozilla Firefox](#), [Apple Safari](#), [Apple Safari Mobile](#).
- È possibile **disabilitare del tutto i cookie** ovvero **cancellarli** seguendo le seguenti istruzioni: [Google Chrome](#), [Google Chrome Mobile](#), [Microsoft Internet Explorer](#), [Mozilla Firefox](#), [Apple Safari](#), [Apple Safari Mobile](#).
- È possibile **impedire che vengano salvati solo i cookie pubblicitari o comportamentali** utilizzando il servizio fornito dal sito [Your Online](#)

LIEBSTER AWARD 2015

LIEBSTER AWARD 2015...

SerenaCucina nominata... e rispondiamo con piacere!

Prima di tutto ringrazio missionegusto.com che ha nominato SerenaCucina per LIEBSTER AWARD. Inutile dire che sono onorata e troppo contenta per la nomination che darà molta visibilità al blog. Il progetto è molto carino ed originale un ottimo canale per far conoscere la cultura enogastronomica 2.0. Grazie ancora!

Le regole per questo Liebster Award sono:

- 1) Ringraziare il blog che ti ha nominato;**
- 2) Rispondere alle 10 domande;**
- 3) Nominare altri 10 blog con meno di 200 follower;**
- 4) Comunicare la nomina ai 10 blog scelti.**

Perché avete aperto un blog?

Appassionata cucciniera da sempre, ho deciso di condividere le mie idee ed i miei esperimenti gastronomici con tutti! Le mie ricette parlano di me, delle mie origini e delle mie tradizioni e hanno un pizzico di creatività.

Ci parlate un po' delle vostre passioni?

Sono una designer quindi adoro tutto ciò che è arte, mi piace la fotografia, amo leggere e adoro la natura.

Quanto pensate che i commenti e le interazioni siano utili per un blogger e in che modo?

Confrontarsi e scambiare idee e consigli è sempre il modo migliore per crescere ed imparare e quale modo migliore se non quello di avere un buon rapporto con i followers?!

Di cosa parlate nel blog?

Soprattutto di cucina, di ricette spesso tratte dalla tradizione e di prodotti a volte dimenticati

Avete creato un rapporto di amicizia con altri blogger? Vi siete mai conosciuti personalmente?

Per il momento solo scambi di commenti e "like", ma il blog è giovane spero di crescere e di conoscere sempre più persone

Come immaginate il vostro blog tra due anni? Vorreste vederlo crescere/cambiare e in che modo?

Spero che tra 2 anni il blog sia cresciuto e ricco di contenuti e di followers!

La cosa che sapete fare meglio?

Mangiare?! ☐

Quanto tempo dedicate al vostro blog?

In media un'oretta al giorno, anche se starei sempre attaccata al monitor del mio pc a scrivere e sistemare, arricchire e abbellire il mio blog

Come nascono i vostri post?

Scrivo soprattutto ricette, e ci sono 2 tipologie di ricette che condivido: quelle della tradizione, io sono calabrese e vivo nel Lazio quindi soprattutto legate a questo territorio; e poi ci sono quelle dettate dalla pazzia, sono miei esperimenti, alcuni anche ben riusciti devo dire! ☐

Un saluto a chi legge?

Volevo ringraziare tutti i sostenitori ed i follower di SerenaCucina che con amore e dedizione seguono le mie pazzie e poi voglio sicuramente rinnovare i ringraziamenti a MissioneGusto per aver pensato a SerenaCucina e averlo nominato tra i suoi 10 blog!!!

I dieci blog che nominiamo sono:

Iquattrocentocolpi.it

[Il Cucinante Errante](http://IlCucinanteErrante)

Carnemlevare.blogspot.it

Assoscalea.blogspot.it

Daninseries

Nsugarplease

Ricettesuperlightdigiovi

Ilmondodiortolandia.com

Orchideedizucchero

Cucinafacileconelena

Iocucinocosi

Bacche di goji



E' un po' che sento parlare di bacche di Goji, di moda anche tra i Vip, qualcuno dice che siano quasi miracolose, oggi voglio capire cosa sono!

L'albero di Goji è un arbusto proveniente dalla Mongolia e fa parte della famiglia delle solanacee, la stessa di melanzane, pomodori, patate, peperoncino e peperoni.

In Cina queste bacche sono conosciute da più di 2000 anni e oltre ad essere ritenute un alimento molto buono anche un rimedio naturale che aiuta a mantenere l'organismo in buono stato di salute, tanto da meritarse il nome di "frutto della longevità". Infatti sia il popolo cinese che mongolo risultano essere le popolazioni più longeve e anche le meno soggette a malattie cardiovascolari e tumori, questo grazie anche alla loro dieta ricca di questo frutto.

Queste bacche, infatti, sono ricchissime di sostanze nutrienti quali vitamine C ed E e minerali.

Le vitamine del gruppo C ed E proteggono dai radicali liberi e dallo stress ossidativo (funzione anti-age). Il rame, il ferro, il fosforo e il manganese aiutano a regolare il metabolismo energetico.

Grazie alla potente concentrazione di potassio e magnesio aiutano ad aumentare la resistenza muscolare.

La combinazione vincente di zinco e cromo attiva il metabolismo dei macronutrienti offrendo un valido aiuto

nelle diete.

In una singola bacca sono racchiusi tutti i principali macro e micronutrienti: carboidrati (efficaci come rinforzo e sostegno del sistema immunitario), proteine, lipidi (tra cui Omega 3 e Omega 6) e Germanio, un potente antiossidante utile per proteggere l'organismo in caso di radiazioni e coadiuvante per artrite reumatoide, ipertensione ed allergie.

Esistono diversi tipi di qualità di Goji, ma stando a recenti scoperte scientifiche la qualità "Xing Dal" risulterebbe essere la migliore per quantità di principi attivi e per composizione qualitativa. Questa qualità è lavorata artigianalmente e ciò permette di mantenere la vitalità del frutto e il valore assoluto dei suoi componenti.

Presente ad un'altitudine di 1500 metri, su un terreno non contaminato, il Goji "Xing Dal" viene essiccato naturalmente al sole, setacciato senza l'intervento di macchine e trattato con tecniche naturali in grado di mantenere e proteggere il raccolto dalla contaminazione degli insetti; questi processi naturali lo rendono un ottimo antiossidante, più di quanto possa esserlo il lampone nero o il cioccolato fondente.

Secondo la scala del grado di capacità antiossidante (tasso Orac), infatti, le bacche di Goji rappresentano il grado più elevato, 25300 contro i 7700 del lampone nero e 13120 del cioccolato fondente, alimenti noti per le loro proprietà antiossidative.

La loro assunzione viene consigliata come integrazione ad uno stile di vita sano ad adulti, bambini, anziani, sportivi, vegani e – grazie al loro basso indice glicemico – a chi ha bisogno di tenere sotto controllo il proprio peso corporeo.

Possono essere assunte da chiunque, da chi soffre di pallore, affaticamento visivo, gravidanza, menopausa, disturbi associati allo stress, sbalzi di umore e come integrazione ad un regime alimentare controllato. Il suo utilizzo è sconsigliato solo in casi di terapie con anticoagulanti o a chi soffre di allergia al pomodoro.

Aiutano rinforzare il sistema immunitario, a disintossicare il fegato, a migliorare la resistenza muscolare, a sostenere l'organismo durante i periodi di forte stress e a supportare l'idratazione e l'elasticità della pelle.

Moltissimi studi hanno dimostrato che grazie alla disponibilità dei nutrienti forniti, queste bacche selvatiche offrono un valido sostegno nella regolazione e rigenerazione dei processi metabolici, delle risposte immunitarie e delle attività neurologiche.

Tratto da:

http://www.huffingtonpost.it/valentina-venanzi/tutta-la-verita-sulle-bacche-di-goji_b_3900677.html

Amaranto o “Vritta”



Le Vritteeeeeeeeeee, troppo buone! Finalmente ho scoperto anche il nome in italiano, ovvero, Amaranto... L'Amaranto è la Vritta, chi l'avrebbe mai immaginato! Per anni mi sono chiesta quale fosse il suo vero nome, da cosa potesse derivare, ma niente... Ho chiesto un po' in giro ma

nessuno sapeva rispondermi; i miei parenti, gli amici, i conoscenti. Nessuna risposta, nessun commento, nessun indizio. Pura omertà intorno alle vritte... Neanche google le conosceva! Dopo aver abbandonato per parecchio tempo l'idea di risolvere l'arcano stasera, così, quasi per caso, decido di googlare "vritte", ed ecco che un mondo si apre; pagine su pagine, foto su foto, un mondo intero fatto di vritte!

Così, finalmente, ne posso parlare, abbattendo questo muro di gomma intorno a questo erbaceo.

Allora, per cominciare, è quasi inutile dire che le mie nonne mangiavano quest'erba spontanea estiva, preparata soprattutto in padella con le patate, a mò di pasticcio. Posterò la ricetta la prossima estate, quando potrò raccogliercle.

E' una pianta annuale, fortemente invasiva, che si presenta in varie specie diverse: da piccole piantine quasi striscianti a piante alte anche un metro e mezzo, con fusto quasi lignificato. Originaria dell'America latina, dove è coltivata e venduta come ortaggio, appartiene allo stesso genere del comune amaranto, coltivato per i semi e venduto come cereale e dell'amaranto ornamentale (belle spighe amaranto in estate).



Presenta foglie opposte, ovate, con un corto picciolo. Spesso posseggono una macchia rosso bruna. Il fusto principale si può dividere in molti fusti divergenti o rimanere – specie se la pianta è giovane – a fusto unico. Ogni suddivisione del fusto termina, a stagione inoltrata, con una inflorescenza a spiga: verde quando è in fiore, bruna quando è in seme. Cresce rapidamente quando la temperatura si riscalda, tanto che si fanno in genere due raccolti estivi.

Caratteristiche nutrizionali: è un'erba ricca di polifeoli antiossidanti, di clorofilla, di betacarotene. Il gusto è simile a quello degli spinaci, in meglio, mi sembra. Non contiene, infatti, i pericolosi ossalati di questi ultimi.

Uso in cucina: si raccolgono le giovani cime, le foglie e le inflorescenze immature. Si possono aggiungere alla cottura i semi delle inflorescenze mature, numerosissimi, che inspessiscono i sughi, essendo gelatinosi. La cottura richiede circa 10 minuti (qualcosa di più per le inflorescenze). Può essere

impiegata per tutti gli usi degli spinaci: umidi, lasagne e ravioli (anche con ricotta), minestroni, risotti, ecc.

tratto da:

<http://www.kousmine.net/cucinare/erbe-selvatiche.html>

Portulaca o “Ndracchia”



Oggi vorrei approfondire la Portulaca o, come la chiamavano le mie nonne in dialetto calabrese, “a ‘ndracchia”. La portulaca è una piantina grassa molto diffusa, che cresce praticamente ovunque: in luoghi incolti, nei giardini, negli orti e lungo le strade.

E' una pianta infestante, presente in quasi tutto il mondo con le sue circa 500 specie diverse. Si possono mangiare gli steli più teneri, le foglie e i boccioli dei fiori. I boccioli vengono conservati sottaceto o in salamoia e usati al pari dei capperi. Ha un sapore acido-salato, molto particolare. Ancora oggi è impiegata in diverse ricette tradizionali, sebbene non tutti ne

gradiscono il sapore e la consistenza un po' mucillaginosa delle foglie. Tuttavia, quest'ultima caratteristica, può essere utile per addensare minestre e stufati.

Da un punto di vista terapeutico, la tradizione riconosce a questa piantina proprietà diuretiche e depurative del sangue. Comunque, per godere appieno delle sue proprietà, deve essere utilizzata fresca e cruda.

Vediamo più da vicino quali sono le proprietà nutritive della portulaca:

- ha pochissime calorie, solo 16Kcal/100g e pochi grassi; in compenso, è ricca di fibre, minerali e vitamine;
- le foglie contengono più acido alfa-linolenico (AAL) – un omega-3 – di qualsiasi altro vegetale: 100 g di foglie fresche di portulaca forniscono 350 mg di AAL;
- è tra le piante più ricche di beta-carotene (1320 UI/100g);
- è ricca di vitamina C e di alcune vitamine del complesso B, come: la riboflavina, la niacina, la piridossina;
- contiene minerali, come: ferro, magnesio, calcio, potassio e manganese;
- sono anche presenti due gruppi di betalaine, degli alcaloidi pigmentari: le betacianine, di colore rosso e le beta-xantine, di colore giallo. Questi pigmenti hanno potenti proprietà antiossidanti e hanno mostrato proprietà antimutagene.

Uno zucchero, contenuto nella portulaca, può attivare un'azione antitumorale sulle cellule del carcinoma del fegato. Inoltre, in diversi studi, la portulaca ha mostrato uno specifico e distinto effetto inibitorio sulla crescita delle cellule tumorali gastriche e su quelle del tumore del colon.



Le uova di gallina ruspante sono di qualità

indubbiamente superiore a quelle provenienti dagli allevamenti intensivi. Beh, le galline da ruspo, oltre ad insetti e larve si nutrono anche di portulaca!

tratto da:

<http://www.dottorperuginibilli.it/fitoterapia/806-la-portulaca>

Caciocavallo silano

Il "Caciocavallo Silano" e' fra i piu' antichi e tipici formaggi a pasta filata del sud Italia. Della sua produzione ne accennava gia' Ippocrate, nel 500 a.C., discorrendo dell'arte usata dai greci nel preparare il "Cacio".



Il Caciocavallo Silano vanta l'ambita D.O.P. (Denominazione di Origine Protetta) europea.

E' prodotto nella dorsale appenninica tra le regioni Basilicata, Calabria, Molise e Puglia. Prende il nome dall'altopiano della Sila, zona di maggior produzione, ed è realizzato con latte di vacche prevalentemente alimentate allo stato brado. La stagionatura avviene per un minimo di 30 giorni, in cantine. Il clima della Sila è una componente importante per la stagionatura, che concede a questo formaggio aromi intensi e una piacevole piccantezza.

Il Caciocavallo Silano e' riconoscibile dal

caratteristico marchio a fuoco.



Ha una crosta liscia, sottile, di colore paglierino o paglierino intenso e può essere capata. La pasta è dura e untuosa, di colore bianco o paglierino, con occhiatura fine, rada, distribuita in modo irregolare.

La forma è ovale o tronco-conica, con o senza testina, e ha un peso che varia da 1 a 2,5 kg.

Utilizzato per insaporire molte pietanze, se di breve o media stagionatura è ottimo anche da gustare con il pane o con le verdure. È un formaggio che si presta ad essere fuso. Si accosta a vini bianchi dal profumo avvolgente e di forte personalità. Se invecchiato, predilige vini rossi di medio corpo.

Tratto da

<http://www.caciocavallosilano.it/index.html>

<http://www.formaggio.it/formaggio/caciocavallo-silano-d-o-p/>

Peperoni secchi



Conserviamo con il sole

I peperoni secchi si fanno essiccando soprattutto i peperoni “Corno di Toro”. Sono tipici del Sud Italia, caratterizzati da una polpa molto sottile e, quindi, da un basso contenuto di acqua. Queste due importanti caratteristiche favoriscono una veloce essiccazione naturale, realizzata esponendo i frutti al sole: per due o tre giorni i peperoni appena raccolti vengono stesi su delle reti, nella penombra di locali asciutti e ben areati; poi, vengono infilati per i peduncoli, con un ago molto grosso e spago. In questo modo si ottengono delle filate di peperoni dette “nserete”, che vengono stese al sole ad asciugare, appese a bastoni o ringhiere. Se capiterete in Calabria o in Basilicata, scoprirete che non è raro vedere i balconi delle case adornati con queste splendide “collane” rosse.



Dopo circa un mese di essiccazione i peperoni sono pronti all'uso. Dalle mie parti vengono consumati soprattutto fritti, prendendo il nome di **peperoni cruschi**. Tuttavia, sono molto usati anche per guarnire

primi piatti, carni rosse o baccalà.

Si può impiegare anche tostato e macinato per condire, ad esempio, la pasta con aglio, olio e peperoncino o con la mollica fritta.



Un altro importante uso del peperone macinato, è fatto nella preparazione dei salumi. Definito in questo caso “pepe buono”, perchè non piccante, serve a dare il caratteristico colore rosso e il buon aroma alla salsiccia e alla soppressata calabrese.

Vi rivelo un “segreto”: pulverizzandolo si ottiene... la PAPRIKA!!! Questa non ve la immaginavate, eh?! ☐

I **peperoni cruschi** sono uno dei prodotti tipici più rappresentativi di Calabria e Basilicata; quest'ultima vanta L'IGP dei famosi “Peperoni di Senise”, un comune in provincia di Potenza.