

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:

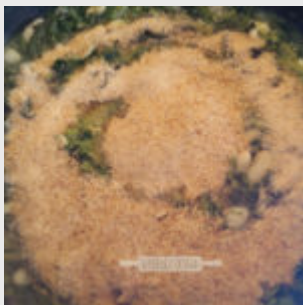
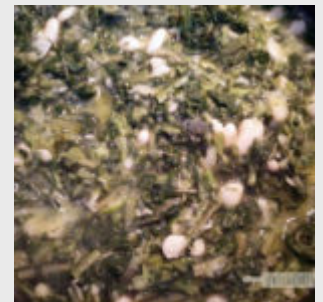
- 500 g di verdura lessa (cicoria, spinaci, bietola, tarassaco)
- 100 g di pangrattato
- 100 g di parmigiano grattugiato
- 200gr di fagioli cannellini lessi
- olio e.v.o
- 1 spicchio di aglio
- peperoncino
- sale

Procedimento:



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

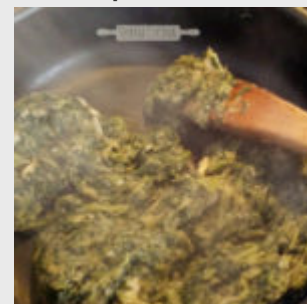
Solitamente io per questa ricetta utilizzo un misto di erbe di campo, come per esempio le bietole, la cicoria, il tarassaco, l'amaranto o la borragine, in realtà però questo piatto si può fare con qualsiasi verdura a foglia, io preferisco quelle un po' più amare anche perchè il pane ed i fagioli ne smorzano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



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>