

## NONNA ADA IN CUCINA la cucina di Maggio

Inviato da Marista Urru  
lunedì 04 maggio 2009

Finalmente arriva Maggio che ci regala frutta e verdura in quantità e dopo la magra dell'inverno, cominciamo a disintossicarci e a fare una bella provvista di vitamine, chi ama abbronzarsi di sicuro se ben vitaminizzata/o, si avvantaggerà parecchio.

Notavo oggi nel farmi un rilassante giro al mercato, che mediamente le verdure che richiedono di esser "capate", costano un poco meno e restano dal "fruttarolo" un poco di più. Pure sono una riserva di salute, e ne abbiamo bisogno, soprattutto dobbiamo ruotare i consumi, variare, variare, variare.

Per esempio con le fave fresche, magari con aggiunta di piselli surgelati e qualche foglia di lattuga, potete preparare un contorno senza sprecare molto tempo e se ne preparate un poco di più e lo fate avanzare, con lo stesso intingolo potete condire una pasta, o ancora allungandolo con del brodo vegetale, farci una minestra. Tenete presente che ora che i carciofi fanno la barba, costano meno e può essere conveniente comperarne e magari unire fave, carciofi e piselli per una ottima tegamata, e non dimenticate se mai di usarla anche per una buona pizza rustica.

Minestra di fave :

Scegliete fave giovani, non ci vuole molto a pulirle (mettete di guanti), 500 gr, 100 gr di patate, 3 carote, 1 rapa se ve la potete procurare, io non le trovo, i mazzetto di aromi legato (prezzemlo, alloro, timo, pepe, burro, 1 piccolo porro

Fate bollire acqua salata, intanto sgusciate le fave,

mettetele a bollire, circa dieci minuti, scolatele, e se avete scelto di cuocere fave grosse, quando sono tiepide, pelatele. Poi pelate le patate, pulite le carote e la rapa, tagliate a pezzi, mettete in una pentola, fave e tutte le verdure con 1 litro di acqua e gli odori, cuocete coperto a fiamma bassa, per circa 20 minuti, togliete il mazzetto di odori e frullate il tutto col frullatore ad immersione direttamente nella pentola di cottura se possibile, otterrete una ottima crema di verdure. Se mi rendo conto che le fave sono un po' amare e temo che le carote non bastino a correggere il gusto , o se non dovessero piacervi le carote, usate un bel cespo di lattuga romana che addolcisce il tutto e si accompagna bene . Al momento di portare in tavola aggiungete una trentina di gr di burro, scaldate e se vi piace, tritate sottile il porro e spolverate i piatti pronti con la tritatura fresca del porro

### Fave alla santoreggia

Mettete le fave in acqua bollente, le cuocete a metà con un mazzetto di santoreggia per 10 , 15 minuti, dipende dalla misura, poi le scolate e le finite di cuocere in olio con poca acqua, infine quando sono cotte aggiungete dei tuorli di uovo sbattuti con poca acqua, addensate, e son pronte ed ottime

### Santoreggia

mi viene il dubbio che sia poco usata, ed è un errore, è una pianta spontanea dell'areale mediterraneo che aiuta in cucina per il suo aroma inconfondibile di menta ed il sapore lievemente amaro, ma gradevole, usata in piccole dosi per carni, piselli, fave, fagioli, può fare la differenza.

Cercatene i semi, potete piantarla in vaso. Ne esistono due varietà, estiva ed invernale, quella estiva è pianta più alta, più aromatica e di sapore più gradevole prima della fioritura di luglio, comunque anche dopo si usa. La santoreggia invernale è piantina perenne, tondeggiante come cespuglietto ed anche per lei vale il miglior sapore prima della fioritura, comunque è comodo il fatto che duri tutto l'anno, anche se man mano che la si raccoglie il fusto diventa legnoso e finisce che dopo tre anni, al dovete rinnovare.

Dove mettere la pianta? Al sole e al solito usate terriccio fertile e ben drenato. Se in piena terra seminate in Aprile in solchi di 5cm e quando le piantine sono alte 5cm, diradate lasciando uno spazio di 15/25 cm. Oppure trapiantatele in vasi di 7/10 cm di diametro. Un consiglio, a Luglio prima della fioritura, potatela a metà altezza, raccoglierete ottime foglie una volta di più.. La qualità estiva può essere essiccata ( appendete i rametti a testa i giù). Considerate che è ottima per cucinar la selvaggina, nei ripieni ( anche dei ravioli di carne), nelle salse per il pesce, per accompagnare carni alla griglia, oppure mescolatela con altre erbe come : prezzemolo, basilico, erba cipollina, rosmarino, olio sale aceto, e in breve avrete una ottima salsa per carni fredde.

Viene usata anche in erboristeria in infuso per la stanchezza, problemi digestivi, le infiammazioni all'apparato intestinale e le brochiti.

Le compresse dell'infuso sono ottime per le rughe in particolare se fatte assieme alla salvia.

Il decotto di santoreggia aggiunto all'acqua del bagno è ottimo per tonificare e purificare la pelle. Mescolata assieme alla salvia, alla verbena odorosa ed al rosmarino ha un effetto afrodisiaco.

L'olio essenziale è molto utilizzato in profumeria.

