Nonna Ada in cucina- La scorzonera una risorsa

Inviato da Marista Urru
giovedì 15 ottobre 2009

Qui è illustrata la scorzobianca

è questo il momento in cui la trovate in commercio, a meno che non abbiate iniziato in primavera la coltivazione di questo ortaggio dal gusto delicato e di gran comodità da aver nell'orto: le sue radici possono esser colte all'occorrenza,in qualunque momento, possiede proprietà interessanti anche se è ormai sfatata la falsa credenza che la voleva utile rimedio per il morso delle vipere, ciononostante è radice ricca di vitamina C, calcio , fosforo e potassio, indicata per la dieta degli anziani e dei diabetici, leggermente lassativa e depurativa dei reni essendo diuretica , grazie alla presenza del potassio.

Se la comperiamo, come per qualunque radice, controlliamo che non abbia tracce di muffa o cedimenti della polpa, che sia soda. Per chi non la avesse mai mangiata, tenete presente che ha un gusto leggermente amaro.

E' una radice carnosa che troverete ricoperta di una pellicina grigio marrone o marrone chiaro per la qualità detta scorzobianca. Lavatela con cura e raschiatela, come fate con le carote, anche se alcuni consigliano di sbucciarla con un pelapatate, a me questa del pelapatate è operazione che riesce solo con un certo spreco.

La potete lessare intera o a pezzetti, rondelle, usando una ciotola con acqua acidulata perché annerisce presto,per cuocerla usate poca acqua, quanto basta a coprirla, fate così: salate ed acidulate poca acqua, portate ad ebollizione, gettatevi la scorzonera e in non più di trenta minuti è pronta, a questo punto la cosa più semplice è quella di condirla con poco burro fuso ancora calda, o meglio con burro e parmigiano, o con una leggera besciamella alla quale prima di toglierla dal fornello avete aggiunto un poco di panna liquida, parmigiano e noce moscata.Io la ripasso alla svelta con olio saltandola in padella, uso anche nelle insalate miste grattarne un poco , come faccio con le carote, stanno bene insieme secondo me,le foglie più tenere le mescolo agli spinaci o alle biede lesse. C'è chi invece la fa a julienne e la consuma da sola, come le carote, cruda e condita con olio, limone ed accompagnata da maionese

Scorzonera alla senape

Questa ricetta me la hanno passata delle amiche da Genova

700 gr di scorzonera amara, succo di limone, sale aceto 1 cucchiaino e mezzo di senape forte, un cucchiaino di cognac.

Lessate e preparate la scorzonera come su detto, nel frattempo preparate una salsa mescolando un poco alla volta la senape, l'olio, l'aceto ed il cognac e conditela ancora calda con questa salsina.

Scorzonera con salsa d'uovo

Mentre fate insaporire la scorzonera nel tegame con burro o olio, in una fondina sbattete il tuorlo con succo di limone e un pizzico di sale.Tolto il tegame dal fornello, versate i tuorli i tuorli alla scorzonera, ponete di nuovo sul fuoco dolce e mescolate sino a quando l'uovo si è amalgamato, togliete dal fuoco e aggiungete prezzemolo finemente tritato