

Nonna Ada in cucina La cucina di Ottobre

Inviato da Marista Urru
domenica 03 ottobre 2010

Ottobre è un mese generoso, offre molte verdure, frutta, frutti di bosco, questo ci rende facile seguire la cucina delle stagioni, quella sana cucina di una volta , quando per forza di cose il cibo che portavamo in tavola seguiva il ritmo della natura.

Cucina e mangiare sano perché nulla era fatto crescer forzatamente, nulla poteva esser conservato a lungo, tutto era più ricco di nutrienti e sapori.

Non posso fare un post con le tantissime ricette di stagione, vi scrivo le mie preferite:

- . Gnocchi di castagne
- . Pasta rotolo castagne e prosciutto
- . Sedano rapa gratinato
- . Scorzonera con crema
- . Finocchi in salsa
- . Riso con le rape
- . Marmellata di bacche di rosa canina

Nel sito ai link seguenti trovate ricette già pubblicate col topinambur , la zucca, la scorzonera,

Gnocchi di castagne

400 gr castagne lessate e pelate, 400 gr di patate, 200 gr abbondanti di farina, noce moscata e sale.

100 gr burro, 150 gr fontina, trito erbe aromatiche : erba cipollina, prezzemolo, salvia, timo, maggiorana .

Lessate le patate ed ancora calde schiacciatele, mettetele sulla spianatoia insieme alle castagne passate ed i 20 gr di farina, sale e noce moscata. Impastate , formate dei filoncini di impasto da cui ricaverete gli gnocchi, lessate in acqua salata abbondante, e , come sempre regolatevi per la cottura , gettandoli in più volte, e raccogliendoli con la schiumarola man mano che vengono a galla, nel frattempo avete preparato accanto una padella con burro, trito erbe aromatiche, a fuoco bassissimo, man mano aggiungete gnocchi e pezzettini di fontina, scuotete la padella per non fare attaccare, servite presto e caldi. Per i meno abituati ai fornelli: ci vuole solo un po' di coordinamento e tempismo, si acquista provandoci

Pasta castagne e prosciutto

Questa è una ottima pasta al forno per la domenica, visto che ci vogliono almeno 75 /80 minuti per prepararla e cuocerla, dovete farvi la pasta a casa, ma ne vale la pena a mio gusto.

Pasta : 150 gr grano duro e 50 gr farina bianca, un uovo , sale

Condimento: 500 gr di castagne, 200 gr fontina, 150 gr prosciutto cotto, latte un bicchiere, fettine zucchina sbollentate, una trentina, scalogni, alloro, parmigiano, burro, sale

Impastate le due farine: versatele sulla spianatoia, fate la fontana, aprite l'uovo, un pizzico di sale e qualche goccia di olio, poco davvero a gocce o 1 cucchiaino da tè per intenderci, impastate, all'occorrenza aggiungete, come facevano le nonne, poca acqua usando come misurino il mezzo guscio di uovo. Quando avrete ottenuto un impasto sodo ed elastico

mettetelo a riposare coperto da un panno. Avevate precedentemente messo a lessare le castagne in abbondante acqua, sale, 1/2 scalogno, alloro. Quando sono ben morbide, pulitele e passatele, amalgamate col parmigiano grattugiato, 40 gr, ed il prosciutto tritato, formerete una pasta abbastanza soda per farcire anelli di pasta. Mettete la farcia da parte, tagliate per lungo sottili fettine di zuccina che poi sbollenterete in acqua leggermente salata, e porrete su un canovaccio o un piatto ben separate. Tirate a sfoglia sottile la pasta, poi stendetela sul canovaccio, spolverate di parmigiano e copritela con le fettine di zucchine (io confesso che questa parte la salto, ma davvero la zuccina serve all'insieme), comunque sullo strato di zucchine, aiutandovi con una tasca alla quale avete messo la bocchetta grossa, mettete la farcia, arrotolate la pasta e tagliate il rotolo ad anelli.

Preparate la salsa :fate sciogliere la fontina con burro e latte a fuoco basso o a bagno - maria. Mettete i rotoli in fila in una pirofila, bagnate con la salsa, cospargete di parmigiano e mettete a gratinare per 10 minuti a 220 gradi.

Sedano rapa gratinato

Un paio di bei sedani, besciamella una tazza, latte 1 tazza, 1 fetta di prosciutto cotto da 100 gr, noce moscata, 200 gr di grana grattugiato, burro una noce, brodo, sale e pepe

Sbucciato il sedano, tagliatelo a fettine e copritelo di brodo dopo averlo messo in pentola, con sale e pepe. In circa 10 minuti dovrebbe esser cotto, mettete le fette nella pirofila a fare strato. Mescolate la besciamella al parmigiano ed al latte con noce moscata e dadini del prosciutto cotto, versate il tutto sul sedano e mettete a gratinare per venti minuti con passaggio di 5 al grill

Scorzonera alla crema

800 gr di scorzonera, burro, un cucchiaio di farina, due tuorli uovo, succo limone, vermouth bianco, sale e pepe

Pulite bene la scorzonera e tagliatela in filetti, mettetela in acqua che bolle con poco sale, appena cotta, scolatela e mettetela direttamente sul piatto da portata, non buttate l'acqua. Preparate la besciamella, poi allungatela con la acqua della scorzonera mescolate e mettete ad addensare, girando, sul fuoco. Tolta dal fuoco, dopo che la temperatura della besciamella è diminuita, aggiungete i due tuorli sbattuti con il vermouth ed una spremutina di succo di limone, sale pepe e un poco di burro ammorbidito, addensate sul fuoco per pochi minuti e versate sulla scorzonera

Finocchi in salsa

Ammettiamoli, non a tutti piacciono i finocchi lessi, eppure è bene cercare di includere questa verdura, che oltre tutto è diuretica e depurante, nella nostra dieta . Provate così:

4 grossi finocchi, brodo leggero per lessarli, maionese, Ketchup, 1 cucchiaino di acquavite o vino bianco secco, succo di arancia, succo di limone, tabasco.

Lessate i finocchi dopo averli tagliati a metà, ci vorranno circa 30 minuti, poi metteteli a scolare con la parte tagliata in giù, mentre freddano prendete due o tre cucchiaini di maionese, mescolate un cucchiaino raso di ketchup, il liquore secco vino bianco secco in mancanza, una mezza arancia spremuta,, poche gocce di limone, se piace qualche goccia di tabasco, coprire i finocchi freddi.

Risotto con le rape

Lo dico subito, questo risotto semplicissimo, può essere ottimo, ma ci vogliono rape.. che sappiano di rape. Non è vero che questo ortaggio non ha sapore, basta coltivarcelo da sé temo, perché quando le ho comperate, scivolavano in bocca e pareva di mangiare carta ammollata. Vedete se trovate un contadino che le abbia come Dio le ha fatte: buone, e in tale caso fateci il risotto

2 o 3 rape medie, burro 50 gr, brodo , riso diciamo 20 gr, per 4 persone, prezzemolo fresco tritato

pelate le rape, lavatele ed asciugate, vedrete che hanno delle foglie, quelle più tenere e delicate unitele alle fettine di rapa, le altre potete aggiungerle ad altre verdure da lessare. Fate quindi cuocere le fettine sottili di rapa e le foglie tenere insieme nel burro a fuoco basso, schiumando il burro nella pentola in cui farete il risotto, dopo due o tre minuti, unite il brodo, qualche mestolo, quando bolle unite il riso, girate rifocillate di brodo man mano fino ad ottenere un risotto. C'è chi invece gradisce fare una minestra, mette tutto il brodo i litro e mezzo , ottenendo un minestrone fitto, io preferisco un risotto al quale aggiungo prezzemolo fresco tritato al posto del parmigiano, secondo la tradizione contadina, certo che se il prezzemolo è quello da antiquariato delle buste della grande distribuzione.. meglio il parmigiano o un filo d'olio

Marmellata di bacche di rosa canina

Ne ho diverse ricette, ma questa trovata in rete, mi sembra quella che meglio spiega il procedimento

ricetta:

Tagliare longitudinalmente le bacche di rosa canina, che devono essere di un colore rosso aranciato e abbastanza tenere al tatto; con un cucchiaino eliminare i semi, i filamenti e la parte scura, residuo dei fiori.

Metterle poi in una casseruola, appena coperte d'acqua, quindi cuocerle a fuoco moderato per circa 20 minuti, sempre mescolando con cura.

Pesare la purea ottenuta, unirvi la stessa quantità di zucchero e far riprendere il bollore, rimestando.

Quando la confettura raggiunge la giusta consistenza (si può fare la prova, mettendone un cucchiaino su un piatto inclinato: se scorre con difficoltà, la marmellata è pronta), toglierla dal fuoco e versarla, ancora bollente, nei vasi, sterilizzati e caldi. Chiudere subito e conservare al buio.

A gr 500 di purea si possono unire gr 350 di zucchero e un litro di vino bianco; si possono cuocere le bacche nel vino e, a cottura completa, passare il tutto con il passaverdura, aggiungere lo zucchero e far bollire di nuovo fino a quando la marmellata non raggiungerà la consistenza opportuna. Ricordare che le bacche di rosa selvatica maturano in autunno.

questa ricetta della marmellata è presa

Dal sito ceglieincucina

