

Ricette tipiche di alcuni paesi d'Europa

L'eredità culturale del passato si può studiare anche attraverso le piante - le verdure e le erbe - che vengono utilizzate nelle ricette tradizionali. Qui di seguito vengono elencati alcuni piatti basati sugli stessi ortaggi, comuni in tutta Europa, anche se il risultato finale - e il gusto! - possano essere molto diversi. Le ricette seguenti forniscono un'emozionante esperienza di gusto e provengono da tutti i partner di progetto. Buon appetito!

Inghilterra

Minestra di fagioli e verdure

Ingredienti per 4 persone:

25 g di burro
2 etti di carote tagliate a cubetti
2 etti di pastinache tagliate a cubetti
1 cipolla affettata
2 patate sbucciate e tagliate a cubetti
1 peperone sgranato e tagliato a cubetti
50 g di lenticchie
mezzo litro di brodo
mezzo litro di latte
un mazzetto erbe aromatiche a scelta (tra cui timo)
2 etti di fagioli nani rossi secchi
2 etti di fagioli della Birmania secchi
un mazzetto di prezzemolo - per decorazione
pane - per accompagnamento

Preparazione:

Far rosolare dolcemente le verdure tagliate a cubetti con del burro in una pentola antiaderente. Aggiungere le lenticchie, il brodo, il latte e il mazzetto di erbe aromatiche. Cuocere a fuoco lento per 15-20 minuti. Levare e buttare le erbe aromatiche. Aggiungere i fagioli e continuare la cottura. Decorate con il prezzemolo e servite con il pane.

Tempo di preparazione 30- 40 minuti

In passato le minestre erano il cibo più frequente nella cucina popolare inglese: riempivano gli stomaci e sostituivano la costosa carne di manzo e di pollo. La Scozia e l'Irlanda in particolare hanno molte famose ricette di minestre di verdure, spesso con patate e orzo. Questi cibi facevano uso delle coltivazioni locali e erano l'unico modo per soddisfare il bisogno di cibi ricchi di carboidrati per sfamare le popolazioni povere. Le ricette britanniche odierne sono sempre in rapida trasformazione riflettendo cultura multi-etnica del popolo inglese. I cibi inglesi sono stati influenzati da molte colture, dalla cucina degli antichi romani fino alle moderne contaminazioni indiane e orientali. La Gran Bretagna ha abbracciato la pizza ed il curry, così come gli alimenti del Mediterraneo, del Medio Oriente e dell'Africa solo per citarne alcuni. La ricetta qui proposta è composta da molte verdure che derivano da tante famiglie e parti diverse delle piante come illustrato in tutto percorso didattico Piante e

Alimentazione. Per ulteriori dettagli sulle minestre tipiche inglesi consultare il sito Internet www.greatbritishkitchen.co.uk

Austria

Minestra di ortiche

Ingredienti per 2 persone:

¼ kg di ortiche
2 cucchiaini di farina
una cipolla
1 cucchiaino di burro
1 spicchio d'aglio
un po' di noce moscata grattugiata
sale
pepe nero
mezzo litro di brodo di verdura
un po' di latte o panna
burro quanto basta

Preparazione:

Lavare delicatamente e scottare le ortiche (*Urtica dioica*) per un breve periodo di tempo. Rosolare delicatamente la farina in padella per qualche minuto, mescolando costantemente per non lasciarla bruciare. Lasciare raffreddare. Affettare finemente le cipolle a farle dorare nel burro. Mescolare le ortiche con il sale, la noce moscata, il pepe e lo spicchio d'aglio schiacciato. Aggiungere un po' d'acqua alla farina abbrustolita e quindi anche gli altri ingredienti. Aggiungere poi il brodo di verdure e bollire lentamente. A fine cottura aggiungere un poco latte o panna. Servire caldo

Italia

Pasta al forno pomodoro e mozzarella

pronta in 45 minuti

INGREDIENTI per 2 persone

50 g di mozzarella

30 g di Parmigiano Reggiano

200 g di pasta di grano duro

olio extravergine di oliva

10 pomodorini ciligini

origano

timo

basilico

PREPARAZIONE

Preriscaldare il forno a 200°C.

Scolare la mozzarella dal suo liquido e tagliarla a cubetti.

Grattugiare il Parmigiano Reggiano.

Lessare la pasta in abbondante acqua salata e scolarla al dente.

Metterla in una pirofila e condirla con un cucchiaio d'olio extravergine di oliva.

Mescolare accuratamente ed unire i pomodorini precedentemente tagliati, una manciata di origano, una manciata di timo, metà del Parmigiano Reggiano grattugiato e la mozzarella.

Cospargere con il restante Parmigiano ed infornare per 10-15 minuti. Prolungare la cottura se è necessario per dorare la superficie.

Servire immediatamente!

Bulgaria

Tarator (tipica zuppa fredda estiva bulgara)

Ingredienti per 4 persone:

1 chilo di yogurt naturale
mezzo litro di acqua
2 cetrioli
un mazzetto di aneto
1 spicchio d'aglio
alcune noci tagliate
sale

Preparazione:

Lo yogurt bianco va diluito con un po' d'acqua. Aggiungere quindi l'acqua allo yogurt e mescolare bene. Tagliare i 2 cetrioli in piccoli pezzetti, tritare l'aneto, schiacciare lo spicchio d'aglio e le noci. Mescolare bene tutti gli ingredienti. Condire con sale e pepe nero. La zuppa va servita fredda, anche, se piace, con dei cubetti di ghiaccio.

Tempo di preparazione: 5 minuti