
La ribollita

Autore: Cristina Orlandi

Fonte: Città Nuova

Nell'antica Roma i cavoli si usavano per scacciare la malinconia e gli eccessi del cibo e dell'alcol, erano tra l'altro l'alimento primario per gli equipaggi delle navi durante i lunghi viaggi, proprio grazie all'alto potere nutritivo; oggi sono molto apprezzati sia per le loro virtù terapeutiche, tanto da essere considerati piante medicinali, sia per il loro gusto vario che bene si abbina ad altri ingredienti, rimanendo comunque ottimi anche al naturale. Esistono molte qualità di cavoli, che vengono utilizzate in modo diverso in relazione alle loro caratteristiche. Tra quelli maggiormente usati in cucina ci sono i cavolini di Bruxelles, i cavoli cappucci, bianchi, rossi o verdi, i cavoli rapa, i cavoli verza e per finire i broccoli ed i cavolfiori. Il cavolo bianco è utilizzato per la preparazioni dei tedeschi crauti, il cavolo verde è generalmente brasato, il cavolfiore ed i broccoli sono cotti preferibilmente al vapore. Preparazioni più particolari vengono riservate per i cavolini di Bruxelles e per i cavoli rapa. Un piatto che contiene varie qualità di cavoli è la ribollita, tipica pietanza della tradizione contadina toscana che veniva accompagnata da cipollotti freschi da mangiare a morsi, un morso di cipolla e una cucchiata di minestra. Ingredienti per 4 persone 1 ciuffo di cavolo nero, 1/4 di cavolo verza, 1 mazzetto di bietole, 1 porro, 1 cipolla, 2 patate, 2 carote, 2 zucchine, 2 gambi di sedano, 300 g di fagioli cannellini, 2 pomodori maturi, pane raffermo senza sale, olio extravergine di oliva, timo, q.b. di sale e di pepe. Preparazione. Cuocere i fagioli in due litri d'acqua senza sale (si possono preparare anche con un giorno di anticipo); se i fagioli sono secchi, tenerli a bagno in acqua per una notte. In una pentola far appassire la cipolla tagliata a fettine in due cucchi di olio extravergine d'oliva; quindi aggiungere le verdure, mondare e tagliate grossolanamente, e farle rosolare per qualche minuto. Aggiungere l'acqua dei fagioli e metà degli stessi, spolverare con un po' di timo (pepolino per dirlo alla toscana), regolare di sale e di pepe ed unire, infine, gli altri fagioli passati al setaccio. Cuocere a fuoco molto basso per almeno un'ora e mezzo o due. Lasciar riposare per tre-quattro ore; prima di servire, scaldarla a fiamma moderata. Presentazione Preparare delle scodelle fonde in coccio sulle quali sistemerete il pane raffermo, versare la ribollita (alcuni usano passarla in forno caldo per qualche minuto). Prima di servire bagnare con un filo d'olio extravergine d'oliva a crudo.