

Radicchio Milanese – Pan di zucchero

Podere Riparbella
Agriturismo ecologico
Agricoltura biologica
58024 Massa Marittima, Italia
T +39 0566 91 55 57
www.riparbella.com



Idee per prepararlo, senza dosi precise

Che nomi curiosi per un ortaggio invernale così sottovalutato! Il pan di zucchero, chiamato anche cicoria autunnale, è – come il radicchio rosso – una varietà di cicoria e discende dalla cicoria selvatica, quell'«erbaccia» dai meravigliosi fiori di un azzurro misterioso.

A settembre Christian ha piantato per la prima volta il pan di zucchero nel nostro orto. Ora è pronto da raccogliere. E adesso, come lo cuciniamo?

Antipasto o secondo vegetariano

Tagliare a strisce larghe le foglie esterne, di un bel verde intenso, e lessarle in acqua salata, senza coperchio, per 5 minuti; alla fine aggiungere una manciata di ceci surgelati. Scolare e lasciare sgocciolare.

In una padella larga scaldare l'olio d'oliva con uno spicchio d'aglio tritato, aggiungere il pan di zucchero e i ceci, insaporire con sale e peperoncino e stufare brevemente senza coperchio, così che le foglie mantengano il loro bel colore verde.

È ottimo come antipasto, magari condito a tavola con qualche goccia del miglior aceto balsamico, ma è altrettanto buono con un semplice filo d'olio. E naturalmente ci stanno benissimo anche dadini croccanti di pancetta o di pane.

Accompagnato da polenta o patate, diventa un secondo piatto vegetariano.

L'insalata

La parte interna del pan di zucchero si mangia cruda, in insalata: tagliata a striscioline sottili e arricchita con dadini di mela e noci. Oppure con quello che più vi ispira al momento! Qualche capperi tritato e qualche oliva nera, per esempio, rendono l'insalata davvero speciale.