

## **“Cavolo Nero” all’Accademia dei Georgofili**

E’ stato “Il cece”, nella collana dei “Quaderni d’Ontignano”, a inaugurare questa serie di manuali monografici dedicati alle piante considerate minori. La ricetta, è proprio il caso di dirlo, segue quella fortunata, già indicata dal “Il Cece”, che ha riscosso notevole successo di pubblico, da “La nepitella” e da “Il levistico”, entrambi pubblicati all’interno della collana degli scudi: a una prima, approfondita ricerca sulla storia e le origini di questa pianta, sulle modalità di coltivazione e sul suo utilizzo e diffusione, segue una variegata rassegna di semplici ricette nelle quali può essere impiegato il cavolo nero, patrimonio della cucina tradizionale toscana ma non solo.

Felice La Rocca, insieme a Laura Paganucci, hanno voluto presentare ai lettori, in modo semplice, intuitivo e assolutamente vivace, questo importante e elemento della cucina toscana, senza il quale non esisterebbe nemmeno la nostra Ribollita. Il viaggio che questi due autori ci offrono è a tutto tondo, attraverso la scienza, la natura e il gusto e la nostra tradizione più profonda e sincera.

### **La collana “Gli scudi” e i “Mezzi Scudi”**

Negli anni settanta si era determinato nella cultura italiana un forte interesse verso la vita e le tradizioni che stavano scomparendo, sia per l’abbandono delle campagne come posto di lavoro, sia per la sparizione della figura del contadino stesso. La libreria editrice fiorentina sentì il bisogno culturale, oltre ogni considerazione di tipo editoriale, di registrare i sentimenti e le espressioni di questo mondo che scompariva e dette vita a una serie di libriccini che per il loro prezzo (all’epoca 250 lire) presero il nome di Mezzi scudi (poiché lo scudo era 5 lire di ante guerra). Con questi si spaziava in maniera eterogenea in vari campi della sapienza popolare, e della conoscenza di un mondo in via di estinzione: dagli stornelli, al modo di fabbricare arnesi contadini, dalle ricette ai proverbi. Senza trascurare le leggende.

Il successo di questi libriccini, usciti a partire dal 1971, è stato ed è tuttora grande, sia tra gli anziani, che ritrovano in essi l’eco di cose conosciute in gioventù, sia tra i giovani che si scoprono e riscoprono le antiche tradizioni dei loro nonni.

#### **Gli autori**

**Felice La Rocca** Dottore agronomo, docente di “produzioni erbacee specializzate” presso l’Università degli studi di Firenze. Si interessa di tradizioni gastronomiche italiane, di ricette antiche e moderne della cucina tipica mediterranea per vera passione e golosità

**Laura Paganucci** Docente di Biologia Applicata, ha insegnato all’Istituto Tecnico Agrario Statale di Firenze. Studiosa di piante officinali, ed in particolare di piante aromatiche, ha pubblicato vari articoli su riviste specializzate. Appassionata di cucina, raccoglie ricette della cucina tradizionale italiana. Gli amici la considerano una “bravissima” cuoca. Vive a Firenze.

#### **I relatori**

**Lucia Celli** Ex titolare della antica “Farmacia Inglese”, oggi è direttrice di produzione del Laboratorio di integratori e prodotti cosmetici “Officina Tornabuoni” con sede a Firenze. È stata la prima ad aprire un negozio di erboristeria annesso alla farmacia.

**Cristina Fanciullacci** Dottore in Dietistica, iscritta all’Associazione Nazionale Dietisti - ANDID. A seguito del conseguimento della laurea – con una tesi dal titolo La dieta vegetariana: una questione di stile alimentare - ha proseguito la sua specializzazione con un master universitario in “Disturbi

del comportamento alimentare in età evolutiva”. Libera professionista, svolge attività presso ambulatori medici, è incaricata al controllo qualità mensa presso il Comune di Impruneta e si occupa di educazione alimentare rivolta alla popolazione.

**Vincenza La Placa** E' ristoratrice nel campo della cucina vegetariana biologica da 20 anni. Da 10 ha un ristorante biologico, macrobiotico vegan. Fa corsi di cucina e partecipa a trasmissioni che trattano alimenti naturali. Partecipa regolarmente al programma “Cucina in diretta” (Italia 7 - Aspettando il TG) dove si diletta a preparare ricette vegetariane.

### **Zucca gialla ripiena di zuppa di cavolo nero e verdure**

Ingredienti:

1 zucca gialla tonda di circa 1 kg,  
300 g di foglie di cavolo nero,  
200 g di fagioli bianchi secchi,  
2 patate, 1 spicchio d'aglio, 1 cipolla,  
3 foglie di salvia  
un rametto di rosmarino  
olio extravergine di oliva, sale e pepe.

Preparazione:

Lasciare in ammollo i fagioli per mezza giornata, cuocerli a fuoco lento per circa un'ora in abbondante acqua salata. Privare le foglie del cavolo della costa centrale e lessarle per 10 minuti in abbondante acqua salata. Togliere la parte superiore, svuotare la zucca e passarla in forno per 20 minuti. Fare un soffritto con l'aglio, la cipolla tritata e le erbe aromatiche. Unire la zucca e le patate tagliate a cubetti, il cavolo tritato grossolanamente, i fagioli in parte passati, salare, pepare, bagnare con l'acqua di cottura del cavolo e cuocere per circa un'ora. La zuppa dovrà risultare densa. Servirla molto calda nel guscio della zucca, con un abbondante filo d'olio.

**Fonte: Nove da Firenze**

<http://www.nove.firenze.it/vediarticolo.asp?id=a9.12.10.19.20>