

Olaf Hajek

VEGGIE POWER

*La magia
naturale
delle verdure*

Annette
Roeder



Rizzoli

Annette Roeder

Olaf Hajek

VEGGIE POWER

La magia naturale delle verdure



Rizzoli

Che cosa sono le verdure?

Bruno non vuole i peperoni, Lisa snobba gli asparagi e ad Antonio non piace proprio nessun ortaggio. «Non mangio nulla che sia verde» dice spingendo una barbabietola rossa al margine del piatto. Ma perché mai dovremmo mangiare le verdure? Soltanto perché ce lo dicono i nostri genitori? Be', a guardarle non sembreranno molto invitanti, ma ci sono ben altri motivi per amare carote, zucche, patate e tutti gli ortaggi!

Partiamo dall'inizio: che cosa sono le verdure? La parola deriva da "verde", perché molte di esse hanno questo colore e tutte, in ogni caso, sono piante. Una volta con questo termine si indicavano genericamente gli alimenti di origine vegetale che prima di essere mangiati venivano conditi e spesso cucinati. Gli alimenti come pere e mele, che invece hanno di per sé un sapore deciso e un alto contenuto di zuccheri, venivano chiamati "frutta". Questa classificazione in due categorie distinte è però oggi in parte superata, perché i gusti con il tempo sono cambiati: la gente non cuoce più tutto fino a ridurlo in poltiglia, e qualcuno sgranocchia persino il sedano rapa come fosse una mela. D'altro canto alcuni frutti raramente vengono consumati crudi: assaggia una mela cotogna appena colta e, dopo averla sputata, vedrai che non ti verrà più in mente di provarci! Ma questo non significa certo che il sedano rapa dovrebbe essere considerato un frutto e la mela cotogna una verdura.

Gli scienziati preferiscono essere un po' più precisi nel definire le diverse categorie di piante. E in particolare i botanici, specializzati nel loro studio, seguono parametri differenti per distinguere la frutta dalla verdura. Scientificamente parlando, il "frutto" è la parte della pianta che si sviluppa dall'ovario del fiore e contiene uno o più semi. Pensa alle pesche, alle pere o al ribes rosso: tutti hanno semi nascosti al loro interno. Infatti è molto raro che i semi si trovino all'esterno, come accade nelle fragole. Inoltre i frutti intesi in senso botanico vengono spesso venduti con parte del gambo o il picciolo ancora attaccati.

Ora che sai distinguere i termini botanici, come puoi capire se qualcuno ti sta mettendo nel piatto un frutto o una verdura? Il modo più semplice è scoprire di quale



parte della pianta si tratta. Hai davanti una radice spessa, un tubero bitorzolato, un pallido germoglio, una foglia piatta o un lungo gambo? Allora si tratta senza dubbio di una verdura. Questa categoria include barbabietole, patate, asparagi, spinaci e anche il rabarbaro, che nei Paesi del Nord Europa viene però curiosamente usato come ingrediente di moltissimi dolci come marmellate, torte, crostate... aggiungendo parecchio zucchero!

Ma che cosa succede se ti viene servita nel piatto quella parte della pianta che i botanici chiamano "frutto"? Saresti in grado di riconoscerlo? Qui le cose si fanno un po' più complicate. In cucina, i frutti delle piante "annuali" (piante che ogni anno, raggiunta la maturazione, muoiono) vengono trattati come una verdura. Stiamo parlando per esempio di zucchine, peperoni e zucche, ma anche dei meloni che, pur avendo un sapore dolce, sono buonissimi con il prosciutto. Per poterle coltivare, queste piante vengono riseminate tutti gli anni. Quando invece il cibo che hai davanti proviene da una pianta "perenne" – una pianta che può sopravvivere per molto o anche moltissimo tempo, e dai cui fiori crescono nuovi frutti ogni anno – allora si tratta sicuramente di un frutto. Aranci, meli e lamponi sono tutte piante perenni, i cui tessuti spesso diventano legnosi con il passare del tempo: sono infatti alberi e arbusti.

C'è poi chi occupa una posizione del tutto particolare nel mondo della frutta e della verdura. Si tratta di quel principino del pomodoro, che in Europa viene coltivato come una pianta annuale, ma che in realtà cresce e si sviluppa per anni nei caldi Paesi di origine, cioè nell'America centrale e del Sud. Per questo molti europei lo considerano una verdura e tanti latinoamericani un frutto. Altri lo vedono come un doppiogiochista, che tiene un piede in due scarpe! Ma lasciamo che a discutere del pomodoro siano gli esperti di orti e giardini. L'importante è che ora tu sappia distinguere, più o meno, un frutto da una verdura. E questo ti rende già molto più preparato della maggior parte delle persone... anche se ogni tanto potrà capitarti di dimenticare le eccezioni.

La cosa più entusiasmante della frutta e della verdura è l'infinità di cose che puoi farci. Le verdure possono essere usate per molti scopi, oltre che nelle zuppe. Svolgono un ruolo nella moda e nella musica, nella produzione di energia e nell'arte! Non ci credi? Ebbene, stai per scoprirlo da solo. Il famoso illustratore Olaf Hajek ha dipinto le sue verdure preferite per te, e ogni immagine è come una bellissima fiaba. Prenditi il tempo per osservare i suoi capolavori e scoprirai quanto le storie che raccontano siano meravigliose e divertenti. E se vuoi conoscere qualcosa di più su ciascuno di questi ortaggi, puoi leggere il testo che accompagna l'illustrazione. Anche io mi sono data da fare per inserire nel libro informazioni interessanti, bizzarre e talvolta incredibili. Forse il minestrone che ti prepara la nonna non ti sembrerà più così insapore, dopo aver letto le prossime pagine!

Divertiti un mondo a esplorare questo libro e... buon appetito!

Annette Roeder



Carota e pastinaca

La prima è di un arancione brillante, come il sole che sorge, mentre la seconda ha un colore più spento, simile a quello della paglia. E allora perché questa strana coppia condivide lo stesso capitolo? Anche se a un primo sguardo potrebbe non sembrare, in realtà carota e pastinaca hanno molto in comune. Entrambe nascono da piante che appartengono alla famiglia delle ombrellifere, e tutte e due ne costituiscono una parte ben precisa: la radice. In estate e in autunno puoi cavarle da terra per preparare praticamente qualsiasi cosa: insalate, zuppe, sciroppi, torte e persino la birra. E se sei un tipo creativo, potresti persino intagliare un flauto in una di queste versatissime radici. I membri della Vegetable Orchestra di Vienna lo sanno bene, dato che suonano solo strumenti ricavati da ortaggi!

Proprio come in ogni strana coppia, la carota e la pastinaca hanno storie molto diverse. La giallognola pastinaca è molto, molto più vecchia dell'arancione carota. Gli uomini del Neolitico la coltivavano già migliaia di anni fa, e questo fa della pastinaca una delle colture più antiche. Anche le carote risalgono a tempi lontani, ma quelle arancioni sono tra le ultime arrivate nel mondo degli ortaggi, essendo state selezionate circa 400 anni fa. Secondo la leggenda, la prima carota di questo colore venne prodotta in Olanda nel XVII secolo in onore del re Guglielmo III d'Orange... proprio come *orange*, cioè "arancione", in inglese. Ma anche la pastinaca è legata a un nome illustre del passato: pare che il famoso imperatore romano Tiberio ne andasse così pazzo da farsele portare fin dalle regioni barbariche della Germania. Più avanti, quando nel XVIII secolo la patata divenne molto popolare, la pastinaca passò di moda in molte zone d'Europa. Nessuno voleva più mangiarle. E così è stato fino agli anni Novanta, quando gli agricoltori biologici hanno riscoperto alcune varietà antiche di ortaggi e ne hanno ripreso la coltivazione, riportando alla ribalta la pastinaca. La carota, invece, non ha mai conosciuto crisi: resta la radice più amata di sempre. Alcuni agricoltori gareggiano addirittura a chi coltiva la più pesante o la più lunga, e a oggi il primato spetta a una carota di circa 10 chili e a una di oltre 6 metri di lunghezza. Chissà se prima o poi qualcuno riuscirà a battere questi record!

Parti edibili della pianta

Le radici possono essere mangiate crude o cotte, e le foglie della pianta sono molto saporite!

Tra le varietà più gustose...

Carota: Danvers, Nantes, Chantenay, Imperator. *Pastinaca:* Countess, Gladiator, Holloh Crown e White King.



Melanzana

Immagina bacche di dimensioni giganti, appese a un arbusto. Alcune blu notte, altre giallo uovo, altre ancora striate di viola e bianco. Le melanzane non assomigliano a nessun altro ortaggio, anche se le varietà più comuni sono lunghe soltanto 20 centimetri e hanno una forma simile a quella della pera. Il loro nome francese è *aubergine*, termine che è stato adottato anche nel Regno Unito e in Germania, mentre negli Stati Uniti e negli altri Paesi anglofoni sono chiamate *eggplant*, cioè “pianta uovo”, nome che però sembra adatto solo alla varietà bianca e tonda. Gli austriaci usano invece la parola *melanzani*, che deriva dalla “melanzana” usata in Italia, dove però un tempo questo ortaggio veniva chiamato *petonciana*. Il nome venne cambiato perché aveva portato la gente a credere che la melanzana... facesse fare le puzette!



Nonostante in Asia siano molto diffuse da oltre 4000 anni, in Europa le melanzane sono state a lungo guardate con sospetto. Forse perché fanno parte della famiglia delle solanacee, a cui appartengono molte piante velenose, tra cui la belladonna. Infatti anche le foglie e i frutti acerbi della melanzana contengono tracce di solanina, una sostanza velenosa che causa dolori di stomaco.

Nel Medioevo si pensava che le melanzane rendessero tristi. La falsa credenza derivava dal fatto che questi frutti risultano amari da crudi, hanno la buccia scura e la loro polpa si annerisce quando vengono tagliati. Un'altra notizia falsa che circolava un tempo è che le melanzane fossero dannose quanto le sigarette. Come il loro cugino tabacco, un'altra solanacea, contengono infatti nicotina. Ma nelle melanzane ce n'è così poca che per ingerire la stessa quantità contenuta in una sigaretta dovresti mangiarne ben 10 chili!

Se cucinate nel modo corretto, però, le melanzane possono diventare protagoniste di piatti deliziosi. Ricette tipiche di diverse culture in tutto il mondo hanno alla base questo ortaggio, e la mia preferita è la turca *imam bayildi*, che letteralmente significa “l'imam è svenuto”: la leggenda vuole che una guida islamica (un “imam”, appunto) un giorno perse i sensi dal piacere, dopo aver assaggiato la melanzana ripiena di pomodori e cipolle che gli aveva cucinato la moglie!

Parti edibili della pianta

Il frutto è commestibile, ma soltanto dopo la cottura.

Tra le varietà più gustose...

Rotonda bianca, Sfumata rosa, Japanese White Egg, Black Beauty, Violetta di Firenze.

