

Minestra di fagioli Badda con verza

COME VI HO DETTO QUI, L'HO INCONTRATO! E SE È POSSIBILE, L'HO AMATO ANCOR DI PIÙ!

Non perché lui sia ancora più simpatico di persona, che sulla carta scritta. Anzi.

Di presenza risulta timido e a tratti un po' scostante. Cosa che nei suoi scritti, non è affatto!

Ma l'ho amato ancor di più, perché è un infinito pozzo di scienza, con un amore sviscerato per il cibo.

E poi, perché condivido pienamente tutte le sue teorie, dal mangiar bene (cioè con prodotti di qualità e quindi, ahinoi, più costosi) al fastidio contro la lotta intestina verso gli OGM, quando ci fanno (vi fanno, visto che io sono celiaca) mangiare un grano modificato e bombardato di raggi X, di cui nessuno parla, ma che procura gravi problemi a tutti noi (compresa, forse, la celiachia!)

Perché la soluzione non è mangiare sempre e ogni giorno carne, o pasta, o qualsiasi altra cosa, ma mangiarla una volta alla settimana, ma di qualità.

Perché la soluzione non è comprare un dado (per giunta di scarsa qualità e con glutammato), ma una volta al mese comprare le verdure, prepararle a casa e congelare il brodo homemade.

Insomma, vero è che tutto questo comporta un po' più fatica e un esborso economico maggiore, ma sicuramente ne guadagniamo in salute e in benessere.

Vero è anche che ha parlato di strumenti casalinghi un po' "aulici", che, per un minuto, mi hanno fatto sognare, per poi ricadere nel baratro della realtà che si scontra con la vile moneta. Un Roner che consenta di cucinare a basse temperature col sottovuoto, quindi una macchina per il sottovuoto, una serie di coltelli, un piano cottura a induzione, che mantenga il calore costante, ecc. Insomma con la "modica" cifra di 5.000 euro, avremmo una cucina super accessoriata. Fine del sogno!

Esagerazioni a parte, è pur vero che cucinando in una certa maniera, il sapore e la qualità degli alimenti aumenta. E questo è innegabile! (magari riesco anche a farmi regalare un accessorio per volta dal dolce doppio per compleanni e Natali e in un decennio arrivo ad esaudire il mio sogno...)

Ma la mia ammirazione per quest'uomo, nasce anche e soprattutto da un altro elemento, che ai più sembrerà marginale, ma che a me, donna sulla soglia dei 45, mi pare addirittura poetico.

Perché quest'uomo, ha cominciato la sua carriera enogastronomica alla tenera età di 45 anni, dopo essersi dedicato a tutt'altro (da venditore di macchine per la produzione di lampadine, era passato per l'editoria scientifica, medica e per approdare alle produzioni televisive). Fino a quando non ha scritto il suo libro più famoso "Cuochi si diventa", in cui dispensa consigli e segreti su come cucinare anche le cose che sembrano più banali, ma che alla fine, fanno la differenza...

E la differenza l'ha fatta, a lui e a noi, che adesso possiamo godere dei suoi scritti e degli scritti dei diversi autori di eccellenza pubblicati sotto la sua collana Lettori Golosi...

La differenza l'ha fatta per me, che ho un progetto, che ho ancora una speranza: rendere il senza glutine quotidiano, non spaventoso. Far cucinare chiunque e più facilmente gluten free, scoprendo che non è un settore dedicato a noi, celiaci, ma va bene per tutti. Idee rivoluzionarie le mie? Forse.



E forse sarò anche una sognatrice, una che desidera veder mangiare il suo pargolo insieme agli amici, senza doversi portare il panierino da casa...

Ma fin quando i sogni ci sono e vedi che altri hanno realizzato i loro sogni, seppure con ritardo, continui a crederci. E lui, Allan Bay, mi ha dato questa speranza!

Prodotti di qualità, di ottima qualità anche per questa ricetta. Ne sarebbe orgoglioso, ne sono sicura, anche Allan Bay.

Il mio sguardo, sicuramente si è illuminato quando ho visto questi fagioli e non ho potuto resistere. Bello, bello, tondo, tondo e pezzato come una mucca: il Fagiolo Badda (fasola a badda) di Polizzi Generosa. Badda, appunto, perché in siciliano significa palla. Un presidio Slow Food che ben si accompagna ad un olio di eccellenza come quello del Molise, L'Olio di Flora, Gentile di Larino. Olio Dop, monovarietale e biologico. Se non è eccellenza questa!

Ingredienti:

500 gr di fagioli Badda

1/2 cavolo verza

200 gr di pancetta affumicata

1 cipolla dorata

3 carote

2 cucchiaini di pomodoro triplo concentrato Mutti

olio extra vergine d'Oliva extra vergine d'oliva L'Olio di Flora

bacon a fette, una per ogni commensale

sale e peperoncino

Mettete a mollo i fagioli per una notte. L'indomani mattina scolateli e lavate e affettate finemente mezzo cavolo verza, la cipolla e tagliate a cubetti la carota. Mettete due cucchiaini d'olio nella pentola a pressione e fate soffriggere brevemente la cipolla, le carote e la pancetta. Quindi aggiungete il concentrato di pomodoro e la verza e fate rosolare per qualche minuto. Quindi aggiungete i fagioli e tanta acqua fino a coprire di un dito i fagioli. Chiudete la pentola a pressione e fate cuocere a fuoco vivace fino al fischio. A questo punto abbassate la fiamma e fate cuocere ancora per 20 minuti.

Alla fine fate uscire tutto il vapore e aprite il coperchio.

Nel frattempo, in un padellino caldo, adagiate le fette di bacon e fatele tostare da entrambe le parti, fino a quando non diventeranno dorati e croccanti. Servite i fagioli caldi con il bacon croccante e un giro d'olio a crudo.

Leggi il post su [Cardamomo&Co](#)