

IL TESORO DI SAN MICHELE EXTRA



Verza Michelina si mangia tutta dalle foglie al cuore

MONICA SOMMACAMPAGNA

La stagione delle crocifere o brassicacee continua felicemente con la sontuosa verza Michelina. Un cuore croccante di dolcezza protetto da ampie foglie violacee dalla forma generosamente tondeggianti un po' appiattite, frutto di una selezione di cavolo veronese che appartiene a questa salutare famiglia e deve il suo nome caratteristico alla zona di coltivazione.

Patrimonio agricolo di San Michele Extra, il benemerito ortaggio autoctono dalle foglie un po' lisce e un po' grinzose, viene raccolto da novembre sino a febbraio. Il periodo migliore per apprezzare le virtù della Brassica oleracea è in pieno inverno, quando la brina ne ricopre il manto. Gli esemplari più ragguardevoli sono, infatti, quelli che hanno subito il gelo.

Un tempo alimento di sussistenza per famiglie di contadini, oggi dai campi prende le rotte delle tavole delle famiglie scaligere fino all'Est veronese. Non a caso: con la verza Michelina proprietà benefiche e gusto si sposano a tavola, rendendola silenziosa portavoce di un orgoglio che viene tramandato da generazioni.

«È un prodotto di nicchia coltivato da oltre un secolo in zona, gli agricoltori locali selezionano annualmente il seme», ricorda Franca Castellani, vicepresidente di Col-

diretti e produttrice. «Una sessantina di anni fa veniva caricato sui treni a Porta Vescovo per raggiungere la Germania. La sua reputazione era ben nota: quando nelle basse di San Michele si iniziava a mangiare la verza si diceva che nessuno avesse più bisogno di andare dal dottore d'inverno». Non sfugge alla memoria il fatto che con la verza si possono peraltro preparare ottimi crauti, di cui i tedeschi (e non solo) sono molto ghiotti.

Iscritto dal 2002 al Registro Nazionale Sementi come varietà a sé stante, oggi è un cavolo-verza coltivato da cinque o sei aziende agricole locali in una quarantina di campi su una quindicina di ettari. Il suo utilizzo richiama per certi versi quello del cavolo cappuccio, che batte per la resistenza al freddo, ma con alcune interessanti possibilità.

Apprezzato in numerose preparazioni, viene celebrato con una festa-mercato a fine novembre che ne costituisce il mercato di promozione, consumo e diffusione per eccellenza. Tuttavia, si trova in commercio sino alla fine della stagione sia presso le aziende locali sia nei mercati di Campagna Amica di Coldiretti e presso punti vendita specializzati in ortofrutta sul territorio.

Una tipologia di verza timida, si potrebbe dire, dal momento che si caratterizza per le foglie che si racchiudono su loro stesse, ma che sa parlare al cuore del buongu-

staio, che poi è un tutt'uno anche con il suo stomaco, sensibile alle prelibatezze. Il suo sapore è, infatti, deciso e intenso, come la sua reputazione gastronomica.

La tradizione vuole che si mangi tutta, dalle foglie al cuore senza soluzione di ritorno. Non riusciamo a darle torto: la storia gastronomica italiana ci propone la verza a tutto tondo in numerose ricette nelle regioni dove i rigori invernali mantengono i campi sotto una cappa cristallizzata di gelo.

In Lombardia compare, ad esempio, a tutto pasto con i pizzoccheri alla valtellinese e la caoseula, dove il sapore dolce di questo ortaggio si fonde amabilmente nella zuppa con la saporita carne di maiale. Regina della ribollita toscana e di minestrone e zuppe di ogni genere e appartenenza sociale, trova la sua consacrazione stufata in padella, come contorno per secondi a base di carne e con formaggi stagionati.

La mia ricetta preferita rimane quella degli involtini di verza Michelina, farciti con ricotta, formaggio gustoso e Speck o salumi a scelta, insieme a quella dei gnocchetti di verza che vi propone Sebastiano Poli in questa pagina. Morbidi e cremosi, si sciolgono in bocca con la tranquillità dei grandi piatti, quelli in cui ogni boccone indugia in bocca per armonizzare la soavità caratteristica della verza Michelina con succulenza e accenti sapidi, senza prevaricazioni.

LA RICETTA

Gnocchetti
facili e deliziosi



Gnocchetti di verza, una specialità assolutamente da provare per i suoi sapori. La ricetta è di Sebastiano Poli, cuoco contadino di Coldiretti. **INGREDIENTI** (per 4 persone): 300 g. di verza, 100 g. di ricotta fresca, 250 g. di farina 00, grana padano, sale e pepe
PREPARAZIONE: pulite una verza e sbollentatela per 3-4 minuti in acqua bollente salata. Scolate e strizzate bene la verza, successivamente frullatela. Aggiungete alla verza frullata farina e ricotta. Mescolate il composto aggiustando di sale e pepe e formate alcuni gnocchetti con due cucchiari. Tuffateli direttamente nell'acqua bollente salata. Quando gli gnocchetti verranno a galla scolateli e conditeli a piacere con burro fuso e grana padano. Potete aggiungere una grattugiata a piacere di ricotta affumicata. (m.s.)

LE CARATTERISTICHE

Tante vitamine
e poche calorie



La verza Michelin, classico ortaggio invernale, regala un ottimo corredo di vitamine: dalla C, che svolge un'azione ricostituente e riequilibrante, a quelle del gruppo A, B ed E. Contiene, inoltre, preziosi aminoacidi e sali minerali come calcio, sodio, fosforo, potassio, magnesio e zinco. Decisamente ipocalorica, come tutte le verze, è ricca naturalmente d'acqua e quindi sazia l'appetito senza strafare, con buona pace della linea. È inoltre ricca di vitamina K, che ha un effetto anticoagulante. (m.s.)

L'ABBINAMENTO

Con la carne
è meglio il Rosso



I gnocchetti di verza sono un piatto gustoso e delicato al tempo stesso. Meglio puntare su vini bianchi rispettosi di questo equilibrio, di corpo medio per non avvilirne le potenzialità, spaziando da Soave Doc a Custoza Doc, avendo cura di non scegliere etichette dalla sapidità troppo accentuata. Al palato, deve, infatti, permanere una morbidezza che abbraccia le caratteristiche del piatto. Se la verza fa da contorno a carni o a cotechini, si deciso, invece, a rossi di corpo come Valpolicella Superiore o Ripasso Doc. (m.s.)

I CONSIGLI

La dolcezza
viene dal freddo



Ecco i consigli di Franca Castellani
- Più prende il freddo, più diventa dolce. Vale la pena pertanto valutare il periodo per acquistarne gli esemplari più prelibati.
- Prediligete una pezzatura medio-grande. Il cuore dovrebbe essere duro.
- Togliete solo 3-4 foglie esterne prima di cucinarla. Per bollirla tagliatela in quattro parti, avendo cura di recuperare l'acqua di cottura per brodi.
- Si può anche tagliare finemente, salare e far fermentare per ottenere crauti. Stufata è ottima con il cotechino o per realizzare minestre con verdure di stagione.
- Per mantenerne intatte le proprietà meglio consumarla cruda o cuocerla velocemente.
- Si conserva in frigo, nel reparto verdure, per due settimane. (m.s.)

