



Zuppa di zucca e pomodoro

Questa zuppa saporita abbina la naturale dolcezza della zucca arrostita con la fresca acidità dei pomodori freschi. Servitela accompagnandola con crostini di pane.

300 g di zucca, senza buccia e tagliata a cubetti di 1 cm di lato
1 cucchiaio e 1/2 di olio extravergine di oliva
sale e pepe macinato al momento
800g di pomodori maturi
1 cipolla, sbucciata e tritata
1 spicchio d'aglio, pelato e tritato
2 rametti di timo fresco
la scorza grattugiata e il succo di 1 arancia
300 ml di brodo di pollo o vegetale
4 porzioni

Preriscaldate il forno a 200 °C.

Condite la zucca con 1/2 cucchiaio d'olio in una teglia. Salate, pepate e arrostite in forno per 25 minuti, finché diventa tenera.

Nel frattempo, versate l'acqua bollente sui pomodori in una ciotola resistente al calore. Aspettate un minuto, scolate e togliete la buccia con attenzione, usando un coltello affilato. Spezzettate i pomodori, conservate il succo e mettete da parte.

Scaldate l'olio rimasto in una casseruola grande a fuoco basso, aggiungete la cipolla, l'aglio e il timo e soffriggeteli lentamente per 3-5 minuti, mescolando spesso, finché diventano teneri e fragranti. Unite i pomodori con il loro succo, la scorza e il succo d'arancia. Alzate il fuoco, coprite e cuocete per 5 minuti, portando a ebollizione.

Togliete il coperchio e cuocete ancora per 10 minuti, mescolando spesso, per sminuzzare i pomodori. Versate il brodo, salate e pepate. Portate il composto a ebollizione, abbassate il fuoco e lasciate sobbollire per 15 minuti. Aggiungete la zucca arrostita e lasciate sobbollire ancora per gli ultimi 5 minuti, per scaldarla bene; servite immediatamente.

Coltivare i pomodori

Coltivare i pomodori è relativamente semplice e ne vale davvero la pena quando si raccolgono e si gustano i frutti. Staccare dallo stelo pomodori rotondi, maturi, caldi dal sole, mentre rilasciano il loro meraviglioso caratteristico profumo quando le mani sfiorano le foglie, è un piacere semplice ma di grande soddisfazione, tanto quanto mangiarli!

Per crescere bene, i pomodori richiedono una posizione calda e riparata. Le serre, anche quelle portatili, sono perfette, ma le piante si possono coltivare anche all'aperto, a patto che si trovino in un luogo soleggiato e protetto. Prima di tutto, controllate che la varietà che avete scelto

sia adatta a crescere all'aperto. Assicuratevi, inoltre, di aspettare che la temperatura sia calda a sufficienza prima di piantare i pomodori, perché temono il freddo e, se il tempo è rigido, semplicemente smettono di crescere.

Esiste un'enorme varietà di piante fra cui scegliere. In poche parole, i pomodori si dividono in due categorie, in base al tipo di crescita: indeterminata e determinata.

La coltivazione è diversa.

I pomodori a crescita indeterminata raggiungono un'altezza notevole se coltivati in serra; spesso producono i frutti a grappolo,

che pendono dallo stelo principale. Le piante richiedono i paletti di supporto: è sufficiente infilare un bastone di legno o di metallo nella terra accanto al seme e legare in modo lasco lo stelo principale al paletto di sostegno, non appena cresce. Per assicurarsi un buon raccolto, è importante staccare i germogli indesiderati che crescono lateralmente fra gli steli delle foglie. Quando la pianta a crescita indeterminata ha prodotto quattro o cinque grappoli di fiori, è bene staccare la punta per evitare che cresca ulteriormente; in questo modo, l'energia della pianta si concentra sui pomodori.

I pomodori a crescita determinata, che crescono sui rami della pianta, sono adatti alla coltivazione all'aperto, anche in vaso. Alcune varietà si possono coltivare in cesti appesi al muro o nelle fioriere da balcone. Richiedono meno cura dei pomodori a crescita indeterminata e non hanno bisogno dei pali di sostegno. Si raccomanda una pacciamatura con paglia intorno alla pianta, che impedisce ai pomodori di crescere a terra e li protegge da lumache e chioccioline.

Coltivare i pomodori piantando i semi (all'interno o nelle serre o in serre riscaldate) offre la possibilità di scegliere fra un numero maggiore di varietà, anche quelle più insolite. Piantate i semi diradandoli nelle seminiere riempite di compost generico, con uno strato sottile di compost setacciato. Quando sono germogliate le prime coppie di foglie, sollevate delicatamente le piantine e ripiantatele in singoli vasi. Mettete i vasi in un posto caldo e luminoso, con una buona ventilazione. In alternativa, comprate le piantine già germogliate nei negozi di piante e giardinaggio e travasatele in vasi più grandi, fioriere o direttamente in terra. I pomodori richiedono molti nutrienti, quindi accertatevi di utilizzare terra arricchita con compost ben maturo.

Abbiate cura di smuovere la terra intorno alle radici il meno possibile quando piantate e annaffiate abbondantemente le piante la prima volta. I pomodori richiedono di essere annaffiati spesso e regolarmente per fiorire e crescere bene: l'obiettivo è mantenere la terra e le radici umide in modo uniforme. Se si lascia che le piante inaridiscano, occorrerà sradicarle. L'utilizzo della pacciamatura intorno alle piante è un modo semplice ed efficace per mantenere la terra umida. D'altra parte, fate attenzione a non bagnare troppo le piante di pomodoro, perché potrebbero produrre molte foglie a scapito dei frutti e questi potrebbero quindi perdere consistenza e sapore. È altrettanto importante nutrire le piante: quando sbocciano i fiori, nutritele una volta alla settimana con un fertilizzante a base di carbonato di potassio, che agevolerà la crescita di fiori e frutti.

I pomodori maturano e sono pronti per essere colti da metà estate in poi. Quando li raccogliete, scegliete quelli con il colore uniforme. In linea di massima, lasciateli crescere finché saranno completamente maturi per consumarli al meglio. Per incoraggiare la maturazione, se la stagione volge al termine e la temperatura scende, proteggete le piante a crescita determinata con una copertura in plastica o in tessuto non tessuto da giardino. Ricordatevi che i pomodori verdi non maturi si possono utilizzare in piatti come i Pomodori verdi fritti a p. 24 o il Chutney di pomodori verdi a p. 155.

Se avete prodotto una quantità di pomodori che non riuscite a consumare immediatamente, congelateli interi. I pomodori congelati si spellano senza sforzo semplicemente passandoli sotto l'acqua fredda: la buccia si stacca da sola. La polpa tende però a diventare molle, quindi è più adatta per realizzare zuppe e salse: le possibilità sono comunque moltissime.



Freekeh con pomodori e avocado

La consistenza leggermente elastica del freekeh e il suo sapore che richiama la nocciola contrastano bene con il pomodoro e l'avocado in questa semplice insalata ispirata al Medioriente. Servitela in un buffet o come contorno al pollo arrosto.

100 g di freekeh (tipo di grano verde arrostito)	1 cipollotto o scalogno, tritato finemente
1 avocado maturo	2 cucchiaini di olio di argan (o di noci)
il succo fresco di 1/2 limone	2 cucchiaini di prezzemolo fresco tritato
12 pomodori ciliegini, tagliati in quarti	1 cucchiaio di pinoli, tostati
2 pomodori secchi sottolio, tritati	4 porzioni

Cuocete il freekeh in una pentola di acqua bollente salata, lasciandolo sobbollire per 15-20 minuti, finché diventa tenero. Scolate e lasciate raffreddare.

Con un coltello affilato, tagliate l'avocado a metà, girandolo per seguire il nocciolo. Separate le due metà, ruotandole intorno al nocciolo. Togliete il nocciolo e sbucciate le due metà. Tagliate la polpa a cubetti e bagnatela con un po' di succo di limone per evitare che si ossidi.

Mescolate il freekeh cotto, i pomodori ciliegini, i pomodori secchi sottolio e il cipollotto o lo scalogno. Condite con l'olio, il succo di limone rimasto e il prezzemolo. Aggiungete i cubetti di avocado, guarnite con i pinoli e servite immediatamente.





Insalata di pomodori e finocchio

I pomodori freschi e maturi non hanno bisogno d'altro per esprimersi. Scegliete i migliori che trovate e gustateli, semplicemente.

15 g di mandorle in scaglie

1 bulbo di finocchio, grande

6-8 pomodori, preferibilmente di varietà diverse

3 cucchiaini di olio extravergine di oliva

1 cucchiaino di succo di limone fresco

1 cucchiaino di paprica dolce piccante

sale e pepe nero macinato al momento

4 porzioni

Tostate le mandorle senza condimento in una padella con il fondo spesso finché diventano ben dorate. Scuotete la pentola continuamente perché non brucino. Toglietele dalla padella e mettetele da parte.

Tagliate il finocchio a fettine sottili, tenendo da parte le foglie. Tagliate a fettine anche i pomodori.

Mescolate l'olio, il succo di limone e la paprica per preparare il condimento, salate e pepate.

Disponete le fettine di finocchio e di pomodoro sul piatto di portata. Condite con l'olio, aggiungete le mandorle tostate, guarnite con le foglie di finocchio e servite immediatamente.



Pomodori ripieni alla greca

Rievocate le vacanze estive in Grecia con questo piatto mediterraneo, i cui pochi ingredienti si trasformano in una vera prelibatezza.

4-6 pomodori grandi

3 cucchiaini di olio
extravergine di oliva

1 cipolla piccola,
sbucciata e tritata
finemente

150 g di riso a grani
lunghi, risciacquato

1 cucchiaino di
concentrato di
pomodoro

sale e pepe macinato al
momento

2 cucchiaini di prezzemolo
fresco, tritato

2 cucchiaini di aneto
fresco, tritato

2 cucchiaini di menta
fredda, tritata

1 cucchiaino di scorza di
limone grattugiata

4 porzioni

Preriscaldare il forno a 200 °C.

Tagliate via la parte superiore dei pomodori, levate la polpa con un cucchiaio e mettetela da parte insieme alle calotte.

Disponete i gusci di pomodoro in una teglia grande a sufficienza da contenerli tutti, in piedi. Metteteli da parte, insieme alle calotte fino al momento di infornare.

Scaldare a fuoco dolce 2 cucchiaini di olio in una padella e soffriggete la cipolla finché si intenerisce, senza lasciare che scurisca. Aggiungete la polpa dei pomodori che avete conservato, il riso e il concentrato di pomodoro. Salate e pepate.

Portate il composto a ebollizione e cuocete ancora per 10 minuti, mescolando spesso. Aggiungete il prezzemolo, l'aneto, la menta e la scorza di limone, e mescolate.

Farcite i gusci di pomodoro con il composto di riso e rimettete le calotte. Condite con l'olio rimasto, coprite con un foglio di alluminio e infornate per un'ora, finché il riso diventa soffice.

Servite i pomodori ripieni appena sfornati o a temperatura ambiente.





Uova al forno in salsa di pomodoro

Questo classico piatto nordafricano è perfetto per il brunch. Servitelo con il pane di mais e pomodori secchi di p. 134 per assorbire la salsa di pomodori piccanti.

- | | |
|---|--|
| 450g di pomodori maturi | Spezzettate grossolanamente i pomodori, tenendo da parte il succo. |
| 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva | Scaldate a fuoco medio l'olio in una padella grande, con il fondo spesso e soffriggete la cipolla, il peperone e l'aglio per 5 minuti, mescolando spesso, finché si inteneriscono. |
| 1 cipolla, sbucciata e tritata | Sciogliete il cumino in un cucchiaio d'acqua, in una ciotolina, per formare una pasta. |
| 1 peperone rosso, tagliato a strisciole | Aggiungete l'harissa e la pasta di cumino nella padella e soffriggete per un minuto, mescolando. Unite i pomodori e lo zucchero di canna, salate, pepate e mescolate bene. |
| 1 spicchio d'aglio, pelato e tritato | Portate a ebollizione, abbassate il fuoco, coprite e fate sobbollire per 5 minuti. |
| 1 cucchiaino di cumino macinato | Togliete il coperchio e lasciate sobbollire ancora per 10 minuti, mescolando ogni tanto, per addensare e ridurre la salsa di pomodoro. |
| 1/2 cucchiaino di harissa | Rompete le uova nella padella che contiene la salsa, distanziandole. Coprite e cuocete a fuoco basso per 10 minuti finché le uova saranno cotte. |
| 1 cucchiaino di zucchero di canna | Cospargete con il coriandolo e servite immediatamente. |
| sale e pepe macinato al momento | |
| 4 uova | |
| coriandolo fresco tritato, per guarnire | |
| 4 porzioni | |

Pomodori in crème fraîche

Questa è una semplice ricetta di un piatto gustoso, grazie alla ricchezza della crème fraîche che contrasta gradevolmente con la naturale acidità dei pomodori. Servite i pomodori come contorno all'agnello arrosto o come pasto leggero con riso o pane croccante.

8 pomodori maturi della stessa
dimensione

1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

1 scalogno, tritato finemente

1 spicchio d'aglio, tritato finemente

1 rametto di timo fresco

3 cucchiaini di crème fraîche o di panna
acida

sale e pepe nero macinato al momento

prezzemolo fresco, per guarnire

4 porzioni

Versate l'acqua bollente sui pomodori in una ciotola resistente al calore.

Aspettate un minuto, scolate e togliete la buccia con attenzione, usando un coltello affilato.

Scaldate l'olio a fuoco basso in una padellina con il fondo spesso e soffriggete delicatamente per 2 minuti lo scalogno, l'aglio e le foglie di timo, mescolando. Aggiungete i pomodori pelati interi e cuoceteli per 5 minuti, mescolando delicatamente di tanto in tanto.

Unite la crème fraîche o la panna acida, salate e pepate. Alzate il fuoco e portate a ebollizione. Cuocete ancora per 5 minuti.

Guarnite con il prezzemolo e servite immediatamente.



Pomodori al curry

Facile e veloce, è un piatto perfetto per una cena veloce, dopo una giornata pesante in ufficio. Serviteli con il riso basmati al vapore e un pane indiano, come il chapati, il paratha o il roti.

1 cucchiaio di olio di semi	1/2 cucchiaino di peperoncino in polvere
6-8 foglie di curry	
1 cucchiaino di semi di cumino	1 cucchiaino di zucchero di canna scuro
1/2 cucchiaino di curcuma	sale e pepe nero macinato al momento
400 g di pomodori, ciascuno tagliato in otto pezzi	coriandolo fresco, per guarnire
2 cucchiaini di coriandolo macinato	4 porzioni

Scaldate l'olio in una padella grande con il fondo spesso. Aggiungete le foglie di curry, i semi di cumino e la curcuma e soffriggete per un minuto, mescolando, finché gli ingredienti diventano molto fragranti.

Aggiungete le fette di pomodoro e mescolate per ricoprirle con le spezie. Cospargete con il coriandolo, il peperoncino e lo zucchero, e mescolate bene. Salate e pepate.

Continuate la cottura per 3-5 minuti, mescolando spesso, finché i pomodori sono ben caldi, ma conservano la consistenza.

Guarnite con il coriandolo fresco e servite immediatamente.

Dal di pomodori e tarka

I pomodori sono ottimi se abbinati a sapori terrosi, che ne esaltano l'aroma. Questo è un tipico piatto saporito indiano.

200 g di lenticchie rosse	1/2 cucchiaino di curcuma
300 g di pomodori	1/2 cucchiaino di peperoncino in polvere
1 cucchiaio d'olio	un pizzico di sale
1 cipolla, sbucciata e tritata	1 cucchiaino di zucchero di canna
3 spicchi d'aglio, pelati e tritati	Tarka (olio aromatizzato bollente)
un pezzo di 5 cm di zenzero fresco, pelato e tritato	1 cucchiaino di ghee o olio
una manciata di foglie di curry	1 spicchio d'aglio, pelato e tritato
1 cucchiaino di concentrato di pomodoro	2 cucchiaini di semi di cumino

4 porzioni

Sciaccate le lenticchie in acqua corrente fredda e spostatele in una ciotola grande. Copritele con acqua fredda e lasciatele a bagno per 30 minuti.

Scottate i pomodori seguendo le istruzioni a p. 17. Spezzettateli grossolanamente e conservate il succo. Scaldate l'olio a fuoco medio in una casseruola con il fondo spesso e soffriggete la cipolla, l'aglio e lo zenzero per 2-3 minuti, mescolando spesso, finché diventano soffici e fragranti. Aggiungete i pomodori spezzettati, le foglie di curry, il concentrato di pomodoro, la curcuma e il peperoncino.

Scolate le lenticchie e aggiungetele nella casseruola con 300 ml d'acqua. Salate e aggiungete lo zucchero, mescolando. Portate a ebollizione, coprite in parte, abbassate il fuoco e lasciate sobbollire per 20-30 minuti, mescolando spesso finché le lenticchie diventano tenere e l'acqua è assorbita. Quando le lenticchie sono cotte, preparate la tarka. Scaldate il ghee a fuoco medio in una padellina e soffriggete l'aglio finché si scurisce. Aggiungete i semi di cumino e cuocete finché diventano fragranti. Versate la tarka sul dal e servite.





Feste dei pomodori

Tale è la passione per i pomodori che in tutto il mondo si organizzano feste in loro onore. Probabilmente ciò si deve al loro vivace e allegro colore rosso o alla loro consistenza soffice o al succo dolce, che li rendono un alimento piacevole, degno di essere celebrato. Di solito, le feste hanno luogo nelle regioni dove maggiormente si coltivano i pomodori e, naturalmente durante i mesi estivi, la stagione in cui si registra la massima produzione di questo frutto fantastico. Negli Stati Uniti, la California è il maggiore produttore di pomodori destinati al mercato nordamericano. Durante i mesi estivi, quindi, si svolgono molti eventi dedicati ai pomodori, dalle celebrazioni delle varietà più

antiche alle vere e proprie sagre, con la partecipazione di chef famosi che si sfidano nella realizzazione dei migliori menù a base di pomodoro.

Una delle feste americane più note era il Tomatofest di Carmel, dedicata al raccolto di centinaia di varietà particolari, corsi di cucina e degustazioni di salse.

Organizzata per la prima volta da Gary Ibsen (vedi p. 117) nel 1990, la festa si è tenuta fino al 2008, con la celebrazione di tutte le 600 varietà differenti che egli coltivava; i proventi della manifestazione erano destinati ad associazioni per la tutela dell'infanzia. L'incredibile numero di varietà

diverse di pomodori è spesso occasione per festeggiare, con gare e confronti. La Seed Savers Exchange, in America, per esempio, che si dedica alla tutela e alla promozione di verdure tradizionali del territorio, organizza laboratori per imparare a riconoscere il sapore delle singole varietà, come la Dester o la Lemon Drop, per individuare quella più saporita e celebrarla adeguatamente.

In tutto il mondo molte comunità organizzano feste del pomodoro. In Italia, il San Marzano è al centro di numerose sagre, spesso dedicate a un cibo particolare. I pomodori San Marzano sono considerati i migliori al mondo: sono sottili e più appuntiti dei pomodori per insalata, con la polpa più consistente, meno semi, il sapore intenso e dolce.

A New Orleans, la varietà locale Creole, tipicamente estiva e coltivata nei cortili o negli orti, è festeggiata nello storico Quartiere Francese. La tradizione di mettere all'asta la prima cassetta di pomodori Creole per gli chef locali al Mercato Francese è ormai un appuntamento irrinunciabile del Creole Tomato Festival.

Una delle feste del pomodoro più famose al mondo è la Tomatina, una fiera vivace e piena di confusione che ha luogo l'ultimo mercoledì di agosto, ogni anno, nella soleggiata Buñol, nella provincia di Valencia, in Spagna. In Europa, la Spagna è il maggiore paese produttore di pomodori, con il 35% della produzione (circa il 5,5% dell'intera produzione mondiale). E, in Spagna, quella di Valencia è una delle più famose regioni in cui si coltivano i pomodori. Più che una sagra alimentare, la Tomatina è, in realtà, una vera battaglia di pomodori, maturi e succosi, che vengono lanciati da migliaia di forzuti partecipanti: secondo gli organizzatori, si tratta della battaglia di cibo più grande del mondo.

La Tomatina risale agli scorsi Anni '40 e ci sono molte teorie sulle sue origini. Si dice per esempio che sia scoppiata una rissa fra giovani nella piazza della città e che abbiano usato

i pomodori e altre verdure come armi, dando vita a ciò che è diventato un evento annuale. Secondo un'altra versione, tutto iniziò con una protesta contro i politici locali presi di mira dai cittadini che lanciavano contro di loro i "missili" naturali che avevano a portata di mano, e in grande quantità. Una terza teoria riconduce la Tomatina a un' accidentale caduta del carico di pomodori freschi da un camion che li trasportava...

La manifestazione fu vietata negli Anni '50, ma tale era l'avversione della popolazione per questo divieto (con tanto di un falso "funerale" tenutosi per protesta nel 1957), che alla fine la festa venne ripristinata. Nei decenni che seguirono l'evento è cresciuto enormemente e oggi è una delle maggiori attrazioni turistiche, che richiama ogni anno migliaia di visitatori provenienti da tutto il mondo, a tal punto che le autorità locali ne hanno controllato l'accesso, istituendo un biglietto di ingresso e limitando il numero dei partecipanti a 20.000, contro i 40-50.000 tiratori di pomodori del passato. Per provvedere alle "munizioni", alcuni camion carichi di circa 125 tonnellate di pomodori maturi sfilano ogni anno per Buñol. Durante la battaglia, che dura un paio d'ore, vengono tirate migliaia di pomodori: ai partecipanti si consiglia di indossare costumi da bagno, occhialini e guanti di gomma. Ci sono delle regole, tra le quali schiacciare i pomodori prima di tirarli, per renderli meno duri e pericolosi. Alla fine della manifestazione, le strade di Buñol sono rosse per la polpa e il succo dei pomodori, così come i contendenti, ricoperti dalla testa ai piedi. Ovviamente, grazie ai social media, i siti sono invasi di immagini accattivanti dei partecipanti che annaspano in un mare di pomodori schiacciati. Il fascino della Tomatina è tale che ha ispirato eventi simili in tutto il mondo, persino in Cina, in Gran Bretagna o negli Stati Uniti. La battaglia originale, però, a Buñol, ha un suo seguito fedele.

Lenticchie al pomodoro e salvia

Pomodori e lenticchie sono un abbinamento classico. Servite le lenticchie come contorno a piatti di carne saporiti, come arrosto di maiale all'aglio, stufati di manzo o salsicce oppure da sole, con pane croccante.

200 g di lenticchie verdi di Puy

1 cucchiaio di olio d'oliva
½ cipolla, sbucciata e tritata

½ carota, pelata e tagliata a fettine sottili

1 gambo di sedano, tritato finemente

4 foglie di salvia fresca, sminuzzate

un goccio di vino rosso

400 g di pomodori pelati sale e pepe macinato al momento

salsicce di maiale o vegetariane (facoltative)

4 porzioni come contorno o 2 come pietanza

Sciacquate le lenticchie in acqua corrente fredda. Mettetele in una casseruola, coprite con acqua fredda e portate a ebollizione a fuoco medio. Abbassate il fuoco e lasciate sobbollire per 10-15 minuti, finché diventano tenere; scolatele.

Nel frattempo, scaldate l'olio a fuoco medio in una casseruola con il fondo spesso e soffriggete la cipolla, la carota e il sedano per 2-3 minuti, finché diventano tenere. Cospargete con la salvia e versate il vino. Cuocete rapidamente per un minuto prima di aggiungere i pomodori pelati. Salate, pepate e portate a ebollizione. Abbassate il fuoco e lasciate sobbollire per 15 minuti, mescolando ogni tanto per spezzettare i pomodori.

Mescolate le lenticchie scolate con la salsa di pomodoro e scaldate bene. Aggiungete le salsicce e servite immediatamente.





Rollé di pomodori alle erbe

Questo piatto leggero ed elegante a base di pomodori, uova, ricotta ed erbe fresche è perfetto durante l'estate. Servitelo accompagnandolo con una fresca insalata verde.

40 g di burro

1 foglia di alloro

40 g di farina

300 ml di latte intero

sale e pepe macinato al momento

3 cucchiaini di concentrato di pomodoro

3 uova, con i tuorli separati dagli albumi

200 g di pomodori ciliegini

300 g di ricotta

4 cucchiaini ciascuno di prezzemolo, basilico ed erba cipollina freschi, tritati

1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata

2 cucchiaini di parmigiano grattugiato

una teglia di 25 x 30 cm, unta e rivestita di carta da forno

una teglia, unta

4 porzioni

Preriscaldate il forno a 200 °C.

Sciogliete il burro a fuoco medio insieme alla foglia di alloro, in una casseruola con il fondo spesso. Aggiungete la farina e cuocete mescolando per un minuto, per formare una pasta.

Versate gradualmente il latte e cuocete, mescolando continuamente, finché il composto si addensa.

Spostatelo in una ciotola, gettate la foglia di alloro, salate e pepate. Aggiungete il concentrato di pomodoro per ottenere un roux di pomodori. Aggiungete sbattendo i tuorli d'uovo, uno alla volta.

Montate gli albumi a neve. Aggiungete una cucchiainata di albume al roux di pomodoro per diluirlo, quindi incorporate gli altri albumi montati.

Spalmate il composto uniformemente sulla teglia rivestita con carta da forno. Infornate per 12-15 minuti finché lievita e si rapprende. Togliete dal forno, coprite con un tovagliolo pulito e lasciate raffreddare.

Tagliate i pomodori a metà, togliete con un cucchiaino la polpa liquida e tagliate a cubetti i gusci rimasti, lasciando la buccia per dare consistenza.

Preparate la farcitura mescolando i pomodori a pezzettini, la ricotta, le erbe e la scorza di limone; pepate.

Scoprite il composto raffreddato e spalmatelo con i pomodori in modo uniforme. Arrotolate la pasta per la lunghezza e spostatela sull'altra teglia.

Cospargete il rollé con il parmigiano e infornate per 20 minuti. Servitelo a fette, appena sfornato.

Pomodori ripieni alla provenzale

Un classico piatto francese, aromatizzato con le erbe fresche, lo scalogno e l'aglio. Servitelo come pranzo leggero o come contorno al pollo arrosto.

4 pomodori grandi sodi,
tipo Cuore di bue o per
insalata (circa 250 g
ciascuno)

sale e pepe nero
macinato al momento

4 cucchiaini di olio
extravergine di oliva

1 scalogno, sbucciato e
tritato finemente

1 spicchio d'aglio, pelato
e tritato finemente

150 g di pangrattato

1 cucchiaino di foglie di
timo fresco, tritate

1 cucchiaino di erba
cipollina fresca, tritata

2 cucchiaini di prezzemolo
fresco, tritato

la scorza grattugiata
di 1 limone

2 cucchiaini di parmigiano
grattugiato

piatto da forno, unto
e rivestito di carta da
forno

4 porzioni

Preriscaldate il forno a 200 °C.

Tagliate via la sommità dei pomodori in modo da scorgere i semi e la polpa. Con un coltellino affilato, staccate la polpa dai lati carnosi dei pomodori, creando quattro gusci. Spolverate l'interno con un po' di sale per far uscire il succo, poi capovolgeteli e metteteli da parte.

Scaldate l'olio a fuoco basso in una padella con il fondo spesso e soffriggete delicatamente lo scalogno e l'aglio, mescolando spesso, finché si inteneriscono. Aggiungete il pangrattato, mescolate bene e cuocete ancora per 1-2 minuti. Togliete dal fuoco e versate nella padella il timo, l'erba cipollina, il prezzemolo e la scorza di limone. Salate e pepate.

Disponete i gusci di pomodoro sul piatto da forno e farciteli con il composto di pangrattato. Cospargete con il parmigiano grattugiato.

Infornate per 30 minuti finché il parmigiano diventa dorato scuro. Servite i pomodori caldi o a temperatura ambiente.





sughi, salse e conserve





Passata di pomodoro

La passata fatta in casa ha un sapore fresco e una consistenza deliziosamente setosa. È un ingrediente versatile, da usare negli stufati, nelle zuppe, nei sughi per la pasta o, concentrato, sulla pizza. Sperimentate con erbe e spezie diverse per le vostre varianti personali.

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva | 2 rametti di timo fresco |
| 1 cipolla, sbucciata e tritata | 1 kg di pomodori, spezzettati |
| 1 spicchio d'aglio, pelato e tritato | 1/2 cucchiaino di zucchero semolato |
| 1 gambo di sedano, tritato finemente | sale e pepe nero macinato al momento |
| 1 foglia di alloro | Circa 600 ml |

Scaldare l'olio a fuoco dolce in una grande padella con il fondo spesso e soffriggere la cipolla, l'aglio, il sedano, la foglia di alloro e il timo per 3-4 minuti, mescolando ogni tanto, finché diventano teneri e fragranti.

Aggiungete i pomodori, lo zucchero, sale e pepe. Alzate il fuoco, coprite e cuocete per 5 minuti, in modo che il succo raggiunga l'ebollizione.

Togliete il coperchio e mescolate bene per sminuzzare i pomodori. Abbassate il fuoco e lasciate sobbollire senza coperchio per 30 minuti, mescolando ogni tanto.

Passate il composto di pomodori in un colino a maglia fine sopra una ciotola e premete con un cucchiaio di legno per estrarre il succo di pomodoro. Lasciate raffreddare completamente e conservate in frigorifero.

Pesto rosso siciliano

Questa ricetta utilizza ingredienti tipici come mandorle, pomodori e olive per ottenere un pesto dalla consistenza invitante, perfetto per una cena estiva.

- | | |
|---|--|
| 100 g di mandorle pelate | 100 ml di olio extravergine di oliva |
| 250 g di pomodori maturi | sale e pepe nero macinato al momento |
| 1 spicchio d'aglio, pelato e schiacciato | parmigiano grattugiato al momento, per servire |
| una manciata di foglie di basilico fresco, più altre per guarnire | 4 porzioni |

Tostate le mandorle a secco in una piccola padella con il fondo spesso, finché saranno dorate e scure. Scuotete regolarmente la padella perché non brucino. Togliete le mandorle dalla padella, lasciatele raffreddare e poi macinatele finemente.

Nella ciotola di un robot da cucina, frullate i pomodori, le mandorle, l'aglio e le foglie di basilico finché ottenete un impasto grumoso. Aggiungete l'olio, salate, pepate e frullate per amalgamare.

Usate il pesto per condire spaghetti o fusilli. Guarnite con basilico fresco e spolverate con il parmigiano grattugiato.

Salse al pomodoro

Non c'è nulla di più semplice, appetitoso e invitante di una buona salsa, per accompagnare piatti di carne, hamburger o una cena messicana.

Queste quattro varianti utilizzano la stessa base al pomodoro per salse estive colorate, vivaci ed esotiche per aggiungere sapore a ogni piatto.

Pomodoro, mela e dragoncello

300 g di pomodori
1 mela, sbucciata, senza torsolo e tagliata a dadini
succo fresco di 1/2 limone
3 cucchiaini di foglie di dragoncello fresco, tritate finemente
sale e pepe nero macinato al momento

Pomodori e mais

300 g di pomodori
i chicchi di 1 pannocchia
1 cucchiaio di cipolla rossa, tritata finemente
2 cucchiari di coriandolo fresco, tritato
1 cucchiaio di olio d'oliva
1 cucchiaio di aceto di vino bianco
un pizzico di paprica affumicata
sale e pepe nero macinato al momento

Pomodori e mango

300 g di pomodori
1 mango maturo, sbucciato, senza nocciolo, tagliato a dadini
4 cucchiari di coriandolo fresco, tritato
la scorza grattugiata e il succo fresco di 1/2 lime
1 cucchiaio di olio d'oliva
sale e pepe nero macinato al momento

Pomodori e peperoncino

300 g di pomodori
2 peperoncini (vedi Nota sotto)
1 spicchio d'aglio, pelato e schiacciato
2 cucchiari di olio extravergine di oliva
1 cucchiaio di aceto balsamico
2 cucchiari di coriandolo fresco, tritato
sale e pepe nero macinato al momento

4 porzioni ciascuna

Per tutte le salse, tagliate a metà i pomodori, togliete con un cucchiaio la polpa liquida con i semi per creare dei gusci. Tagliate i pomodori a dadini, gettando la membrana bianca alla base.

In una ciotola, mescolate i dadini di pomodori con gli altri ingredienti, salate, pepate e servite.

Nota

Per preparare i peperoncini, grigliateli finché diventano scuri su ogni lato. Metteteli in un sacchetto di plastica (grazie al vapore sarà più facile spellarli) e lasciateli raffreddare. Una volta freddi, spellateli, togliete i semi e tritateli finemente, avendo cura di lavarvi bene le mani dopo averli toccati. Usate i peperoncini seguendo le ricette indicate sopra.



Conservare i pomodori

Durante i mesi estivi, la produzione di pomodori è abbondante, talvolta eccessiva.

Non sorprende, quindi, che esistano molti diversi metodi tradizionali per conservare l'eccedenza di pomodori, con processi di trasformazione in alimenti a base di pomodoro che ne consentono l'utilizzo anche dopo molti mesi. Nel corso dei secoli, molto prima dell'avvento dei frigoriferi e dei congelatori, l'uomo ha sviluppato molti modi ingegnosi di conservare l'eccesso di frutta e verdura estiva. Ai giorni nostri, ovviamente, il congelamento è un metodo estremamente semplice per conservare i pomodori, con o senza buccia, in sacchetti di plastica o in contenitori, da tenere nel congelatore per successive preparazioni di sale, zuppe o stufati.

Un'alternativa per gestire l'abbondanza di pomodori sono i chutney, che ne prevedono la cottura con aceto, zucchero sale e spezie, per conservarne ed esaltarne il sapore. Preparare il chutney di pomodoro in casa è molto semplice, ma occorre tener presente alcune indicazioni: a causa della presenza dell'aceto, per esempio, accertatevi di non utilizzare una pentola di materiale sensibile agli acidi; la fretta è nemica del chutney, prendetevi il tempo che vi serve e cuocetelo lentamente in una pentola senza coperchio, mescolando spesso, soprattutto a fine cottura, per ottenere un sapore pieno e corposo. Anche la pazienza è una dote fondamentale prima di consumare il vostro chutney: lasciatelo maturare in un luogo fresco, asciutto e buio. Detto questo, tuttavia, la preparazione del chutney di pomodori vi permette di sperimentare sia il tipo di aceto che utilizzate, sia gli ingredienti da aggiungere (cipolle o mele, per esempio) sia la miscela di spezie che determina l'aroma finale.

In Italia, grazie al clima caldo e soleggiato, si producono ottimi pomodori. La nostra cucina, che rispetta la stagionalità dei prodotti e tendenzialmente si ispira alla frugalità delle

comunità contadine di un tempo, utilizza molti modi per trasformare e conservare i pomodori. Con i pomodori maturi freschi si prepara tradizionalmente la passata di pomodoro, che viene imbottigliata e utilizzata durante l'inverno. Altrimenti i pomodori vengono lasciati seccare al sole, un processo che ne esalta il sapore e regala loro una caratteristica consistenza leggermente elastica. Preparare in casa i pomodori secchi è molto semplice, serve solo tempo e il risultato è davvero gustoso. Scopriate come si fa nella pagina a fianco.



Pomodori secchi

La ricetta prevede che i pomodori si lascino seccare al sole. Se però non possiamo godere di un clima caldo e soleggiato, si possono essiccare nel forno di casa. Come per quelli semiseccati, il tempo di essiccazione varia secondo la dimensione dei pomodori. Il vantaggio di preparare i pomodori secchi in casa è che hanno un sapore più fresco e più fruttato e sono molto meno salati della maggior parte di quelli confezionati; inoltre vantano una dolcezza maggiore e una piacevole consistenza elastica.

600 g di pomodori maturi ma sodi, tagliati a metà sale

zucchero

una teglia con una griglia, unta

Circa 500 g

Preriscaldate il forno a 110 °C.

Togliete con un cucchiaino la polpa liquida con i semi per lasciare i gusci di pomodoro.

Cospargete il centro di ogni guscio con un pizzico di sale e di zucchero. Disponete sulla griglia i gusci di pomodoro con il lato tagliato rivolto verso il basso.

Infornate per 6-10 ore, girandoli dopo 3 ore. I pomodori si asciugheranno lentamente, assumendo un aspetto rugoso. Dopo 6 ore, controllateli ogni ora: devono seccarsi ma non diventare fragili o friabili.

Lasciateli raffreddare e conservateli in frigorifero in un contenitore ermetico; consumateli entro qualche giorno.

Pomodori semiseccati

Questi pomodori sono secchi solo in parte, quindi mantengono un po' della loro umidità. Questa cottura esalta il loro aroma naturale e la loro dolcezza, e riesce a trasformare in una delizia anche i più scialbi pomodori del supermercato. Ricordatevi che quanto più grandi sono i pomodori, tanto più tempo sarà necessario perché si seccino. Per esempio, i pomodori ciliegini, cotti secondo la ricetta dei pomodori più grandi, sono pronti in circa 2 ore. Usate i pomodori semiseccati nei sughi per la pasta, nelle insalate o sulla pizza (vedi Pizza ai tre pomodori a p. 137).

450 g di pomodori maturi ma sodi, tagliati a metà

1 cucchiaino di olio d'oliva

un pizzico di sale

un pizzico di zucchero

un pizzico di origano o basilico essiccato

Circa 300 g

Preriscaldate il forno a 110 °C.

Disponete su una teglia i pomodori con la buccia rivolta verso il basso. Cospargeteli con l'olio, il sale, lo zucchero e l'origano (o il basilico).

Infornate per circa 3 ore e 1/2, finché i pomodori diventano soffici e parzialmente secchi.

Lasciateli raffreddare e conservateli in frigorifero in un contenitore ermetico; consumateli entro qualche giorno.



Chutney di pomodori rossi e spezie

Speziato, ricco e leggermente piccante, è perfetto con gli hamburger.

3 capsule di cardamomo, un po' schiacciate
3 chiodi di garofano
1 stecca di cannella
1 kg di pomodori maturi, a pezzetti, con il succo
700 g di mele, senza torsolo e tritate finemente
300g di cipolle, sbucciate e tritate finemente
2 spicchi d'aglio, pelati e tritati
un pezzetto di zenzero fresco di 2,5 cm, pelato e tritato finemente

1 peperoncino, tritato finemente
200 g di uvetta
200 g di zucchero di canna morbido
300 ml di aceto di vino bianco
2 cucchiaini di sale
vasetti di vetro sterilizzati
Circa 1,7 kg

Avvolgete in una garza le capsule di cardamomo, i chiodi di garofano e la cannella. Mettete il sacchettino di spezie e tutti gli altri ingredienti in una pentola grande, resistente all'acidità e scaldate a fuoco medio.

Cuocete, mescolando, finché lo zucchero si sarà sciolto completamente. Coprite e portate a ebollizione, quindi togliete il coperchio e lasciate sobbollire per 2-3 ore, girando ogni tanto, finché il composto si riduce e si addensa, con poco liquido rimasto. Controllate la consistenza passando un cucchiaio di legno nel composto: se lascia un solco, il chutney è pronto.

Togliete il sacchettino di spezie e versate il chutney nei vasi sterilizzati caldi. Chiudete ermeticamente con coperchi nuovi a vite. Lasciate riposare il chutney in un luogo fresco e asciutto per 4-10 settimane prima di consumarlo. Una volta aperti i vasi, conservate in frigorifero.

Chutney di pomodori verdi

I pomodori verdi non maturi, dalla consistenza compatta e il sapore un po' aspro, sono perfetti per un chutney.

1 stecca di cannella
4 chiodi di garofano
4 grani di pepe giamaicano
5 grani di pepe nero
1 kg di pomodori verdi, a pezzetti
750 g di mele, senza torsolo e tritate finemente
300g di cipolle, sbucciate e tritate finemente

150 g di uvetta
300 g di zucchero di canna chiaro
2 cucchiaini di sale
350 ml di aceto di vino bianco
1/2 cucchiaino di pepe turco in fiocchi
vasi di vetro sterilizzati
Circa 1,4 kg

Avvolgete in una garza la cannella, i chiodi di garofano, il pepe giamaicano e il pepe nero. Mettete il sacchettino di spezie e tutti gli altri ingredienti in una pentola grande, resistente all'acidità e scaldate a fuoco medio.

Portate a ebollizione e cuocete senza coperchio, mescolando ogni tanto, per circa 3 ore, finché il composto si riduce e si addensa, ma rimane ancora un po' di liquido.

Invasate e conservate seguendo le istruzioni a sinistra.



Marmellata di pomodori e vaniglia

Servite a colazione questa conserva dolce e rossa, dal sottile aroma di vaniglia. Gustatela sul pane, sui toast o sui pancake, oppure aggiungetela allo yogurt bianco.

1 kg di pomodori maturi
1 kg di zucchero gelificante
succo di 2 limoni
1 baccello di vaniglia
pentola per conserve
vasi di vetro sterilizzati
Circa 1,3 kg

Scottate i pomodori seguendo le istruzioni a p. 17. Spezzettateli e conservate il succo.

Mettete i pomodori con il succo in una ciotola insieme allo zucchero gelificante, il succo di limone e il baccello di vaniglia. Coprite e lasciate riposare per 2 ore.

Nel frattempo, mettete due piattini in frigorifero per il test della consistenza.

Spostatate il composto nella pentola per conserve e scaldate a fuoco dolce, mescolando, finché tutto lo zucchero si sarà sciolto. Alzate il fuoco e portate a ebollizione vivace. Cuocete la marmellata per 6-10 minuti. Controllate la consistenza: spegnete il fuoco e versate un cucchiaino di marmellata su uno dei piattini raffreddati in frigorifero. Aspettate 30 secondi, poi spingete la marmellata con un cucchiaio: se la superficie si increspa, è ora di invasare. Altrimenti, lasciatela sobbollire e riprovate ancora dopo 5 minuti. Quando la marmellata è pronta, togliete dal fuoco e lasciate riposare per 15 minuti. Togliete l'eventuale pellicola sulla superficie, invasate e conservate seguendo le istruzioni a p. 155.

Marmellata di pomodori thai

Le foglie di lime thailandese e la citronella regalano un aroma delizioso a questa marmellata di pomodori piccante; è squisita con gli hamburger o la carne alla griglia.

500 g di pomodori
1 peperoncino rosso fresco, senza semi
1 spicchio d'aglio, pelato e tritato
un pezzetto di zenzero fresco di 2,5 cm, pelato e tritato
2 foglie di lime thailandese (kaffir), senza le spine e sminuzzate
1 cucchiaino di salsa di pesce thailandese
100 g di zucchero semolato extrafine
50 g di zucchero di canna scuro
1 stelo di citronella, pestato
Circa 450 g

Nella ciotola di un robot da cucina, frullate i pomodori con il peperoncino, l'aglio, lo zenzero e le foglie di lime thailandese finché il composto diventa omogeneo.

Versate il composto in una pentola con il fondo spesso e scaldate a fuoco medio. Aggiungete la salsa di pesce, gli zuccheri e la citronella pestata.

Portate a ebollizione, mescolando continuamente. Abbassate il fuoco e lasciate sobbollire senza coperchio per un'ora, mescolando spesso, finché il composto si riduce e si addensa.

Togliete la citronella e gettatela e versate immediatamente il composto nei vasi sterilizzati e caldi. Chiudete ermeticamente con i coperchi a vite nuovi.

Conservate il tutto in un luogo fresco e buio. Una volta aperti, metteteli in frigorifero.

