CLASSIFICAZIONE DEGLI ORTAGGI

Tra le numerose classificazioni degli ortaggi la più utilizzata è quella che si basa sulla parte consumata nell'alimentazione umana. Vengono cosi suddivise in:
Ortaggi a bulbo: " cipolla, aglio, scalogno, ecc….
Ortaggi a fiore: "cavolfiore, carciofo, ecc.."
Ortaggi a fusto: " sedano, cardo, ecc…."
Ortaggi a gemma: " asparago, cavolini di Bruxelles, ecc…"
Ortaggi a foglia: " insalate, spinaci, biete, cavolo verza, cavolo cappuccio, ecc…"
Ortaggi a radice: " barbabietola, rapa, carota, ravanello, ecc…."
Ortaggi a frutto: " pomodoro, melanzana, peperone, ecc…."
Tuberi: " Patata, batata, ecc…."
Ortaggi a seme (legumi): " fagiolo. Pisello, ceci, fagiolini, fave, lenticchie, ecc…"

Ortaggi a bulbo

La parte commestibile è il bulbo, una specie di bulbo sotterraneo composto da spicchi o foglie carnose
" tuniche". I bulbi più noti sono l'aglio, la cipolla e il porro. Meno conosciuti scalogno e cipollaccio. Conosciuti fin dall'antichità, gli ortaggi a bulbo e le cipolle in particolare furono usati, oltre che nell'alimentazione, anche per le loro proprietà medicamentose.
Aglio: Detto anche testa, è formato da numerosi spicchi"bulbilli" avvolti da una tunica cartacea da asportare prima dell'impiego. Le teste di aglio devono essere sane, consistenti, pulite, senza tracce di muffa né danni da gelo o da sole. La pellicola esterna deve essere intera e senza macchie nere. Non devono presentare alcuna germogliazione. L'aglio trova largo impiego in moltissime preparazioni come elemento aromatizzante. Per apprezzarlo al meglio, l'aglio va schiacciato durante il riscaldamento.
Cipolla: Il bulbo sotterraneo delle cipolle presenta al centro un asse, chiamato girello, provvisto di radici, sul quale sono inserite delle foglie "le tuniche" carnose, aderenti l'una all'altra e ricoperte all'esterno da membrane squamate secche. Devono presentarsi intere, sane, pulite, non troppo umide e consistenti al tatto. Di forma regolare i bulbi devono essere privi di germogli, la superficie senza lesioni o attacchi di parassiti. Vi sono diverse varietà di cipolle che si differenziano sia per l'epoca di commercializzazione che per il colore del bulbo. I contorni tipici a base di cipolle sono: gratinata, al forno, farcita, fritta , caramellata.
Porro: E costituito da un bulbo rivestito da foglie piatte accartocciate su se stesse a mo' di guaina. Deve presentarsi consistente al tatto, di colore verde brillante sulla parte superiore " la tendenza al giallo è indice di vecchiaia" e bianco contrastante su quella inferiore. Alla vendita non deve presentare le radici infasciolate. Le parti verdi si impiegano solo come aromatizzante di salse, fondi o zuppe. Le preparazioni tipiche a base di porro sono : gratinata, al burro fuso, brasato, fritto. Altri piatti a base di porro : all'aceto, alla greca, con maionese.

Scalogno: Ha l'aspetto simile a una piccola cipolla ed è rivestito da foglie squamate color rame. Il suo sapore è a metà tra l'aglio e la cipolla, che spesso sostituisce in cucina. Per lo scalogno valgono le stesse considerazioni della cipolla.

Ortaggi a fiore

Di questo gruppo di vegetali si consumano sia le infiorescenze, sia a volte le foglie. Tipici del gruppo sono: broccoli, carciofi, cavolfiori, cime di rapa ecc…..

Carciofo: E un particolare tipo di fiore, con squame esterne larghe e carnose, le brattee, impropriamente dette foglie. Si consuma solo questa parte e una piccola porzione del gambo, altrimenti troppo legnoso. Se ne conoscono due categorie principali: con spine e senza spine " romanesco o mammola". I carciofi devono essere freschi, puliti, con foglie lucenti, interi e sani; non devono presentare lesioni o attacchi parassitari. Quando un carciofo non è più fresco tende ad aprirsi e forma al suo interno una peluria
" fieno" che va asportata prima della cottura. Si conservano in luogo fresco, se possibile con il gambo immerso in un vaso d'acqua. Le preparazioni tipiche a base di carciofo sono: alla giudea, in insalata, alla greca, fritti, ripieni.

Cavolfiore: e un'infiorescenza carnosa, bianco- gialla, racchiusa da una corona di foglie verdi con nervature pronunciate. A seconda dell'epoca di maturazione i cavolfiori si distinguono in precocissimi, precoci, invernali, tardivi. I cavolfiori devono avere forma regolare e ben serrata, assenza di foglie dentro l'inflorescenza. Il colore deve essere bianco , avorio o viola senza macchie scure. I cavolfiori vengono solitamente preparati: al burro, alla parmigiana, fritti, in pastella, gratinati con salsa Mornaj.

Cima di rapa: Coltivata soprattutto nelle regioni meridionali ha un abbondante fogliame e un fusto centrale dove si sviluppano numerose infiorescenze simili a quelle del broccoletto ma più piccole, noto come broccoletto pugliese, viene utilizzato per piatti tipici regionali.

Broccoletto : Con foglie verde scuro, frastagliate, con dei peduncoli fiorali non troppo compatti, che formano una testa non globosa ma espansa, simile a un ombrello. Il colore dei broccoli deve essere verde intenso e uniforme con i broccoli ben compatti. Si consumano solitamente lessati o saltati al burro.

Ortaggi a fusto

Il cardo e il sedano sono inseriti tra gli ortaggi a fusto, poiché la parte della pianta più consumata è il fusto erbaceo. Naturalmente, vista la funzione strutturale del fusto, questi ortaggi risultano particolarmente fibrosi, d'altra parte è proprio questa specifica caratteristica consistenza ad essere sfruttata in cucina, tanto nelle ricette a crudo quanto in quelle a cotto.

Cardo: Ricorda un grosso sedano bianco, con costole lunghissime e quasi bianche. Esiste anche una varietà di cardo con foglie spinose alle estremità. I cardi possono essere di due varietà: a gambo pieno, migliore da consumarsi pieno, e a gambo incavato, più adatto per la cottura. I criteri di freschezza sono uguali a quelli del sedano. Si prepara alla parmigiana, al midollo, in pinzimonio, fritto.

Sedano: Si presenta con delle lunghe coste bianche o verdi a seconda della varietà. Se ne consumano le costole crude " quello bianco", o anche cotte " quello verde" , dopo aver scartato le

foglie verdi. Le coste di sedano devono essere fresche, senza tacche nere, e esenti da insetti o parassiti, senza steli fioriferi, sgrondati dopo il lavaggio. Si utilizza nella preparazione di minestroni, insalate miste, pinzimonio, ecc…

Ortaggi a gemma

Di questi ortaggi, molto diversi tra di loro, si usano le gemme non ancora giunte a maturazione. Ne fanno parte asparagi, cavolini di Bruxelles, e capperi.

Asparago: Si consumano i turioni, i giovani getti che nascono dalla radice profondamente interrata della pianta. La raccolta dei turioni avviene molto prima che la pianta maturi, quando ancora hanno un aspetto fresco, non legnoso. Il fusto fibroso può essere più o meno bianco a seconda di quanto viene interrato nel suolo. Gli asparagi verdi, cioè quelli interrati di meno devono essere consumati giovani. Si conservano a circa 0-2 gradi C° avvolti in un panno umido. Le preparazioni più comuni a base d' asparago sono: alla polacca, alla parmigiana, alla milanese, gratinati con salsa Mornaj.

Cavolino di Bruxelles: Sono le infiorescenze a forma di piccola palla che crescono lungo il fusto all'altezza delle foglie. I germogli " 25-30 " per pianta sono di colore verde intenso, brillante e di consistenza carnosa. Eventuali macchie nere sono sintomo di danni da gelo. I piatti tipici a base di cavolini di Bruxelles sono: al burro, alla parmigiana, al grasso d'oca, gratinati.

Cappero: Di questa pianta spontanea originaria delle zone mediterranee, si utilizzano i boccioli fiorali e i giovani frutti immaturi e aromatici. Si conservano solitamente sott'aceto o sotto sale. Aromatizzano molte preparazioni tipiche regionali.

Ortaggi a foglia

Degli ortaggi a foglia, come si può facilmente intendere, si consumano le foglie, di solito cotte " tranne le insalate crude"

Bietola: Della varietà più consumata, la cicla, esistono sul mercato due tipi tra i più diffusi: la bietola da taglio o erbetta, simile agli spinaci, e la bietola da costa, a foglie più grosse. L'erbetta presenta foglie verdi con nervatura centrale più chiara e un breve gambo a costa sottile. La bietola, invece, possiede un gambo centrale bianco, fibroso, molto sviluppato. Il resto della foglia è verde intenso. Entrambe si devono presentare fresche, pulite, e prive di terriccio o di residui antiparassitari.

Cavolo cappuccio: questa varietà di cavolo presenta delle foglie verde pallido, con nervature centrali, racchiuse a formare una grossa palla. Esiste anche una varietà rubra di cavolo cappuccio, molto simile nella forma, ma caratterizzata dal colore rosso delle foglie. Il cavolo cappuccio deve presentarsi intero, di aspetto fresco, non aperto né prefiorito, sano, pulito, in particolare privo di terra e di residui di fertilizzanti o antiparassitari. Il torsolo deve essere tagliato in modo netto. Se la testa è bruna il prodotto è vecchio. Le foglie più interne sono le più tenere e si possono consumare crude in insalata. Il cavolo cappuccio è l'ingrediente basilare per preparare i crauti, ottenuti per fermentazione batterica delle foglie del cavolo opportunamente preparate. Le preparazioni gastronomiche tipiche a base di cavoli sono: brasato, stufato, al vino, in involtino.

Cavolo verza: Rispetto al cavolo cappuccio ha foglie più larghe e grinzose con nervature pronunciate. Le foglie tenere hanno sapore dolciastro e aromatico. Tra le diverse varietà

ricordiamo la verza cavolo o di Milano, dalla testa tonda, grossa, con foglie verdi e bollose. Le caratteristiche di freschezza del cavolo verza sono simili a quelle del cavolo cappuccio. Preparazioni tipiche del cavolo verza sono : brasato o cassoeula.

Finocchio: Le specie più interessanti sono due e precisamente: quella selvatica, nota per le proprietà medicinali e aromatiche, e quella domestica, di cui si consuma il grumolo, la parte sotterranea caratterizzata da grosse foglie bianche e carnose che ne raccolgono altre. I grumoli devono presentarsi interi,sani, puliti, di aspetto fresco, con poche foglie verdi. Non devono avere lesioni, spaccature o macchie nere, né germogli in atto. In cucina si utilizzano solo le foglie bianche, crude in pinzimonio o brasate, gratinate, al burro, alla parmigiana, in purea.

Spinacio: E il più diffuso ortaggio a foglia, dal colore verde cupo brillante. Le foglie increspate trattengono molto terriccio, di conseguenza vanno lavati in modo accurato prima del consumo. Tra gli spinaci destinati consumo fresco si distinguono due fondamentali : a foglia liscia e a foglia bollosa o riccia. Lo spinacio deve essere sano, pulito, privo di stelo fiorifero e sgrondato dopo il lavaggio. Le foglie non devono essere appassite, bensì turgide e consistenti, senza lesioni o macchie scure. Preparazioni tipiche a base di spinaci sono: al burro, in formato, alla crema, alla parmigiana.

Insalate: Col termine “insalata” si intende l’insieme delle verdure, generalmente consumate crude, che vengono condite con sale,olio, ed altri ingredienti.

- il gruppo delle cicorie: comprende la cicoria di Bruxelles, detta anche indivia Belga o witloff, i diversi radicchi, la catalogna, la cicoria da taglio e il songino;
- * il gruppo delle lattughe: tra cui si distinguono la lattuga cappuccio, la lattuga romana, la lattuga da taglio, “lattughino”, e la lattuga Pasqualina;
- il gruppo delle indivie: comprende la riccia e la scarola. Le insalate minori sono rappresentate dal tarassaco, o dente di leone, dal crescione, dalla rucola, dalla barba di frate e da altre ancora.

Ortaggi a radice

Di questi ortaggi si consumano i fittoni, radici di varie dimensione, ricche di acqua e di alcune sostanze aromatiche.

Barbabietola rossa : Tipica per il suo colore rosso violaceo a bande concentriche più o meno intense. Il sapore è dolciastro. Di questa varietà di barbabietola si utilizza la radice. La barbabietola si commercializza cruda o cotta “ sottovuoto” pronta per il consumo. Per le barbabietole rosse cotte è necessario controllare che il condizionamento sia avvenuto sottovuoto e sia integro. Devono essere assenti muffe e macchie scure decolorate.

Carota: E una pianta con radici di colore giallo- arancio in cui si distingue una parte esterna, la corteccia, tenera, di colore più o meno intenso, la parte interna, il cuore, dura e consistente. In base alle caratteristiche del fittone, si distinguono tre tipi di carote:

- carote lunghe,
- carote medio- lunghe
- carote corte

I fittoni devono essere sani e lisci, uniformemente colorati, non biforcati e senza spaccature.sono preferibili carote che presentano al colletto poco verde. Le taglie piccole e medie sono di solito

meno fibrose. I contorni tipici preparati con le carote sono: glassate, alla crema, in purea, vichj, al burro.

Rapa: Pianta erbacea dal fittone carnoso e ingrossato, leggermente schiacciato, con la buccia di colore bianco violetto e la polpa bianca di consistenza soda e dal sapore dolciastro le rape devono presentare una certa consistenza alla pressione. La superficie non deve avere colorazioni anomale con macchie scure. Si preparano solitamente cotte in minestra oppure "al verde".

Scorzanera: E una radice allungata e carnosa, rivestita da una corteccia di colore grigio- marrone, con polpa bianca, di sapore lievemente amarognolo. Sotto il nome scorzabianca si intende una radice con corteccia di colore più chiaro e polpa candida. Deve essere pulita e soda, priva di muffe o macchie scure. Entrambe si consumano lesse o fritte con pastella.

Sedano rapa: Noto come sedano di Verona, è una varietà di sedano coltivata per le radici, piuttosto voluminose rivestite da una corteccia bruna, con polpa bianca dal sapore gradevole e gustoso. In genere viene presentato al burro o in salsa di senape.

Ravanello: Il colore rosso di alcune varietà è dovuto alla presenza di antociani nelle buccia della radice. La polpa è sempre di colore bianco, croccante e dal sapore piccante per la presenza di una particolare essenza detta rafanolo. Si consuma generalmente crudo in insalata, dopo averlo accuratamente lavato.

Ortaggi a frutto

I frutti di questo gruppo possono essere cavi, come nel peperone, o suddivisi in "logge" come nel pomodoro, oppure carnosi.

Cetriolo: E una bacca di forma oblunga, cilindrica, con buccia verde verrucosa e polpa acquosa, di colore bianco vitreo con semi bianchi. Al momento dell'acquisto i cetrioli devono essere freschi, consistenti, interi, e sani senza lesioni, ammaccature o attacchi parassitari. Si possono consumare crudi in insalata, conservati sotto aceto oppure fermentati in salamoia.

Melanzana: Mostra una superficie liscia e lucente di colore bruno – violaceo, screziata o bianca in relazione alla varietà. La polpa è bianca carnosa, compatta, fibrosa; deve essere intera sana e pulita. La pelle si deve presentare liscia, brillante tesa e non grinzosa, con colore uniforme. I tipici contorni preparati sono: fritte, alla parmigiana, alla siciliana, alla griglia, ripiene, alla provenzale.

Peperone: Il peperone è una bacca carnosa di forma e dimensioni variabili a seconda della varietà. Si distinguono peperoni di forma conica e allungata e altri da frutto di forma quadrangolare, dal colore rosso, verdi, e giallo. I peperoni devono essere interi, sani, consistenti e senza tacche o bruciature da sole. La polpa deve esser consistente e il peduncolo ben saldo. Alcune preparazioni prevedono la spellatura del peperone che deve essere a seconda dei casi, bollito rapidamente o passato in forno o alla griglia . le preparazioni tipiche sono: insalata, gratinato, in peperonata, farcito. Il peperoncino rosso è particolarmente piccanta per la presenza di una sostanza irritante, la capsicina, che stimola secrezione gastrica.

Pomodoro: E una bacca globosa o allungata di colore più o meno rosso intenso. La buccia del pomodoro può essere completamente liscia o costoluta; l'interno è suddiviso in logge che contengono piccoli semi appiatiti. Esistono numerose varietà che si possono distinguere in :

*pomodori da tavola

* per la preparazione dei pelati

*per concentrati
*per succhi
Devono essere interi, sani, puliti, consistenti e di colore intenso e uniforme, senza macchie o screpolature. Tipici contorni a base di pomodoro sono: gratinato, farcito, in insalata, alla siciliana, alla griglia.
Zucca: Il frutto è una bacca nelle quale si trovano dei semi, bianchi e piatti . esistono numerose varietà caratterizzate da frutti di forma, colore e sapore differenti. La scorza esterna può essere di colore giallo o arancio, di consistenza diversa; la polpa è soda e compatta, di colore arancione più o meno intenso. Il peduncolo deve essere ben saldo. In genere si prepara cotta in umido.
Zucchina: Si presenta con la caratteristica forma allungata, ovoidale, anche se esistono varietà tondeggianti. Le zucchine devono presentarsi consistenti, con buccia ben tesa e non gringosa. Il colore deve essere brillante e la pezzatura non elevata "200- 250 gr.". le preparazioni tipiche a base di zucchine sono: ripiene, trifolate, alla provenzale, marinate, in insalata, fritte, al burro.

Ortaggi a seme

Dei legumi derivati dalle specie da granella si consumano i semi allo stato secco. Piselli, fave, fagioli, si utilizzano anche freschi.
Ceci: Il baccello contiene uno o due semi tondi e giallastri che si si consumano maturi e dissecati. Sotto il profilo gastronomico è importante che i ceci siano d'annata, "quelli molto vecchi o rinsecchiti non cuociono mai". I piatti principali a base di ceci sono: in purea, alla lionese, al pomodoro, alla paesana .
Fagioli: Sono piante i cui frutti, detti bacelli, contengono più semi con buccia resistente variamente colorata. La parte edule è costituita dai semi, in alcuni casi sono commestibili anche i bacelli, come nei "fagioli mangiatutto". Si conoscono diverse varietà di fagioli; le più note sono: il borlotto, il cannellino, il bianco di Spagna, i fagioli dell'occhio. I bacelli devono essere interi, sani, freschi, puliti da ogni residuo , senza odori e sapori anomali. I semi devono presentare colore brillante e uniforme di consistenza adeguata. I piatti tipici a base di fagioli sono: alll'uccelletto, alla lionese, in purea, con le cotiche, al fiasco, alla bretone.
Fagiolini: Si consumano interi con i bacelli; anch'essi appartengono alla stessa specie dei fagioli da sgranare. Dei fagiolini, detti anche cornetti, si consuma tutto perché il legume viene colto molto immaturo,quando cioè i semi sono ancora molto piccoli. I fagiolini al momento della vendita devono essere interi, freschi, sani, puliti da ogni residuo, non bagnati né eccessivamente umidi, senza odori e sapori anomali, privi di filo, con colore brillante e uniforme, di consistenza adeguata e semi piccoli o anche assenti. Per i fagiolini non è consigliabile una conservazione superiore ai sette giorni" 5- 7 °C.". I fagiolini si cuociono per lo più per lessatura e vengono preparati in insalata, al burro, alla panna, oppure saltati in padella.
Fave: Provengono da una pinta erbacea, che produce bacelli grandi, carnosi e ricoperti internamente da una peluria biancastra. All'interno si trovano da due a dieci semi, di forma irregolare, appiattita, sui quali rimane un'unghia scura. Questo legume è consumato sia allo stato fresco che secco; nel primo caso si deve presentare con bacelli ben chiusi e turgidi, semi consistenti e di colore brillante. I piatti principali a base di fave sono: col guanciale, in insalata, con la santoreggia, in minestra, in zuppa e come " favata".

Lenticchie: I bacelli di lenticchia racchiudono uno o due semi lenticolari, gialli, verdastri o bruni. Esistono molte varietà di lenticchie solitamente identificabili dal colore che può essere verde, rosso- arancione, marrone, grigio, giallo e anche nero. Alcune varietà giganti vengono chiamate lenti. I semi devono presentare un colore omogeneo, ed essere privi di qualsiasi forma parassitaria. Vengono commercializzate per lo più essiccate e possono essere conservate per mesi in ambienti freschi e asciutti. I principali piatti a base di lenticchie sono: col cotechino, in minestra, con la borragine.

Piselli: I piselli sono semi verdi sferici contenuti in bacelli anch'essi di colore verde. Le varietà coltivate sono numerose e si possono suddividere in due categorie : **i piselli da sgranare e i piselli mangiatutto;** chiamati anche taccole, le cui valve, molto tenere, ne consentono il consumo completo. I bacelli devono presentarsi interi, sani, puliti, al momento della sgusciatura devono crocchiare leggermente. I semi devono essere ben formati, freschi e senza segni di attacchi parassitari . le preparazioni tipiche a base di piselli sono: al burro, al prosciutto, in purea, Clamart, alla francese.