

... il tempo e il modo

Cucinare è anche questione di **tempo**: non molto, ma quanto basta a preparare qualcosa di coerente. Scelgo con quale mezzo intendo cucinare (pentola a pressione, forno, forno a microonde, pentole uso ordinario, grill elettrico, etc.) e incrocio con le disponibilità della dispensa o del frigorifero. La risultante intona la preparazione. Non sono professionista del fornello, piuttosto *bricoleur* ad accanimento quotidiano: sopravvivere è gioco, di creazione o interpretazione, riduzione al minimo o espansione a potenze inedite .. un'efficace combinazione. Ad esempio: per cuocere senza condimento verdure abbondanti, che abbia pronte anche domani, conviene la pentola a pressione. Il microonde regola il tempo sulla quantità da cuocere: cena da single lo preferisce, ma due pasti allungano tempo e consumi. Prendete la pressione, allora, due dita d'acqua e il cestino per la cottura al vapore sul fondo. Vi manca? Basta un dito d'acqua e sul fondo mettiamo i pezzi più grossi di verdura o quella che cuoce più a lungo. Pelate le verdure che lo richiedano (come le patate) prima della cottura, tagliatele per ridurre la misura dei pezzi e così pure il tempo. Uso la pressione sfruttandone l'inerzia, quando inizia a soffiare attendo pochi minuti e spengo il fuoco (se sono piastre elettriche spengo appena inizia a soffiare), la pressione cala da sola e la cottura continua comunque. Ma con questo genio di pentola

tenete la cottura al dente, specie per verdure al vapore: non spappolano e se serve a pentola scoperta si completa la cottura controllandola. Il misto cotto di oggi prevede broccoli, patate, carote, rapa di sedano, finocchio. Lasciate i broccoli (o cavolfiore se preferite) a "ciuffi" abbastanza grandi, riducete invece carote, sedano in rapa e patate (già pelati). Tagliate il finocchio in quarti. Da quando la pentola inizia a soffiare bastano 5 minuti e tenete il naso sveglio: le mie pressioni - non so le vostre - mi avvertono con l'odore che le verdure sono cotte. Quando aprite (dopo aver sfiatato la pressione o atteso che cali da sola) non lasciatele nell'acqua, potete tenerle in caldo ma scolate l'acqua. Abbinare a yogurt bianco naturale mescolato in una ciotola con sale, pepe (non indispensabile, peperoncino possibile se preferito) olio d'oliva ed erba cipollina (secca o fresca). Le verdure ci vanno intinte. O condite: sale, olio, curcuma e prezzemolo tritato fresco, succo di limone a piacere.

B.A.