

MAFALDINE CON IL SUGO DI POMODORI VERDI, UNA RICETTA GUSTOSA PER UN PIATTO SALUTARE



19 Ottobre 2020

L'AQUILA - "Un amico chef mi ha parlato del sugo fatto con i pomodori verdi. Ho voluto personalizzarlo, scegliendo gli ingredienti e le dosi, con un po' di esperienza e rispettando i miei gusti".

Ecco che **Luciano Pellegrini**, giornalista appassionato della gastronomia della tradizione, descrive con tanto di ricetta personalizzata le mafaldine con sugo di pomodori verdi.

"Le proprietà e i benefici di questo ortaggio, il pomodoro, il secondo più usato nel pianeta dopo le patate, sono innumerevoli e tutti pratici", fa osservare. "Contengono minerali,

vitamine ed aminoacidi. Riducono il rischio di tumore al pancreas, alla prostata ed alla vescica. Abbassa il colesterolo grazie alla Vitamina B, al licopene ed al potassio”.

“Mangiare regolarmente i pomodori verdi, riduce il rischio di attacchi cardiaci, ictus, arteriosclerosi ed altri problemi legati al sistema cardiocircolatorio. Ottimo anche per le piccole scottature domestiche (una fettina di pomodoro sulla parte ustionata è un buon rimedio)”, continua Pellegrini.

“Il pomodoro verde appartiene alla famiglia delle solanacee, una pianta che produce la solanina, una sostanza che è tossica ed è considerata velenosa. Nessuna preoccupazione, perché l’inizio della dose tossica per un uomo che pesa 70 Kg è mangiarne 2.5 Kg. Allora i pomodori verdi fanno male? A tranquillizzarci c’è una recentissima indagine scientifica da parte dei ricercatori dell’Università dello Iowa (Usa), i quali hanno scoperto che i pomodori verdi non fanno male. Anzi, la presenza di Tomatidina (una piccola molecola naturale), ha effetti positivi sulla salute, specialmente sul sistema scheletrico e muscolare del nostro corpo ed aiuta il nostro metabolismo a ridurre la quantità di grasso corporeo”.

“Insomma”, chiosa Pellegrini, “consumare questo ortaggio, crudo o cotto è una ‘bomba’ di benessere. Il pomodoro verde è stato conosciuto in Italia nel 1991 per il film *Pomodori verdi fritti alla fermata del Treno*”.

LA RICETTA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Mafaldine: 400 g

Pomodori verdi: 600 g

Cipolla: 40 g

Carota: 40 g

Sedano: 40 g

Uno spicchio di aglio

Olio extravergine di oliva: 4 cucchiari

Zucchero: UN cucchiaino

Peperone crusco o bastardone macinato: UN cucchiaino

Basilico: 20 foglie

Peperoncino o pepe macinato al momento q.b.

Parmigiano: 40 g

Sale. q.b.

PROCEDIMENTO

Nel mese di ottobre i pomodori che non arrivano a maturazione restano verdi. Ottimi per preparare la marmellata, o sott'olio, ma anche la salsa. Hanno un sapore leggermente acre, ma unico.

Lavare i pomodori verdi, asciugarli, eliminare i piccioli e tagliarli a dadini. In un tegame antiaderente, mettere due cucchiari di olio extravergine di oliva e il battuto di cipolla, carota, sedano ed aglio. Farlo appassire sino a quando diventa trasparente, quindi, mettere dentro i dadini di pomodoro verde e il sale.

Mescolare, da subito i dadini iniziano a produrre il liquido che serve per cuocere il sugo. Aggiungere ora un cucchiaino di zucchero e di "bastardone". Lo zucchero è importante per smorzare l'asprigno dei pomodori e a limitare l'eccesso di acido della salsa.

Far cucinare per circa mezz'ora il sugo a fiamma bassa, sino a quando, con l'aiuto di un

cucchiaino di legno, schiacciando i dadini, il preparato di pomodoro diventa cremoso, (si possono togliere le pellicine dei pomodori cotti, ma sono commestibili).

Nel frattempo, lessare le mafaldine in abbondante acqua salata e scolarla al dente [Assaggiando la pasta, se sotto ai denti non si presentano zone molli (l'esterno) e dure (l'interno), significa che essa è stata lavorata a regola d'arte e con ottime materie prime].

Trasferire le mafaldine nel tegame dove è stato cotto il sugo di pomodori verdi, ma prima di mescolare, aggiungere due cucchiaini di olio extravergine di oliva e una macinata di pepe. Nel caso la pasta dovesse essere troppo asciutta, aggiungere l'acqua di cottura.

Quando è scivolosa e cremosa, servire con parmigiano e foglie di basilico. Il pepe e/o peperoncino è facoltativo. Il piatto è multicolore, decorato con il rosso del peperoncino e il bastardone, il nero del pepe, il verde del pomodoro, il bianco del parmigiano e il giallo ambrato della pasta.

Non immaginavo che questo sugo fosse così stuzzicante, attraente e soddisfacente al palato.

Obbligatorio un vino rosso corposo, il Montepulciano d'Abruzzo.