

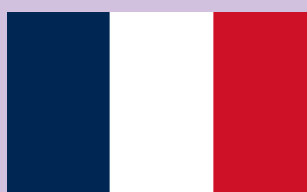
انقر
على علم
لغتك



click
on the flag
of your language



cliquez
sur le drapeau
de votre langue



clic
sulla bandiera
della tua lingua



kliknite
zastavo svojega
jezika





The PRIMA programme is supported under Horizon 2020 the European Union's Framework Programme for Research and Innovation.



الكرنب واللفت : لقاء الأصدقاء القدامى



من قبل شركاء مشروع BrasExplor

مقدمة

ملخص



The PRIMA programme is supported under Horizon 2020 the European Union's Framework Programme for Research and Innovation.



Cabbage and turnip: rediscovering old friends



By BrasExplor's project partners

Introduction

summary



The PRIMA programme is supported under Horizon 2020 the European Union's Framework Programme for Research and Innovation.



Choux et navets : retrouvons de vieux amis



Par des partenaires du projet BrasExplor

Introduction

sommaire



The PRIMA programme is supported under Horizon 2020 the European Union's Framework Programme for Research and Innovation.



Cavoli e rape: alla riscoperta di vecchi amici



Dai partner di BrasExplor

Introduzione

sommario



The PRIMA programme is supported under Horizon 2020 the European Union's Framework Programme for Research and Innovation.



Zelje in repa: ponovno odkrivanje starih prijateljev



Projektni partner BrasExplor

Uvod

povzetek

من قبل شركاء مشروع BrasExplor

BrasExplor's project partners

Partenaires du projet BrasExplor

Partner di BrasExplor

Projektni partner BrasExplor

Algeria: **Houria Hadj-Arab** (*University of Sciences and Technology Houari Boumediene USTHB, Faculty of Biological Sciences FSB, Laboratory of Biology and Physiology of Organisms LBPO, Bab-Ezzouar, El-Alia, BP 32, 16111 Alger, Algérie*) ; **Aïcha Blama** (*Institut National de la Recherche Agronomique d'Algérie, Division des Technologies Agro-Alimentaires INRAA Alger, 2 avenue des Frères Ouadek. BP 200 Hassen BADI. El Harrach, 16200 Alger, Algérie*)

France: **Anne-Marie Chèvre, Matéo Boudet, Lydia Bousset-Vaslin, Loic Daniel, Cyril Falentin, Pascal Glory** (*IGEPP, INRAE, Institut Agro, Université de Rennes, 35650 Le Rheu, France*) ; **Marie-Hélène Wagner, Audrey Dupont** (*GEVES, Station Nationale d'Essais de Semences, 49071 Beaucouzé, France*)

Italy: **Anna Geraci, Elisabetta Oddo** (*Department of Biological, Chemical and Pharmaceutical Sciences and Technologies – STEBICEF –, Università degli Studi di Palermo, via Archirafi 38, 90123 Palermo, Italy*) ; **Rosario Schicchi** (*Department of Agricultural, Food and Forest Sciences – SAAF –, Università degli Studi di Palermo, viale delle Scienze ed. 4, 90128, Palermo, Italy*) ; **Valeria Terzi** (*Council for Agricultural Research and Economics – CREA –, Research centre for Genomics & Bioinformatics, I -29017 Fiorenzuola d'Arda PC, Italy*)

Slovenia: **Lovro Sinkovič, Vladimir Meglič, Barbara Pipan** (*Crop Science Department, Agricultural Institute of Slovenia, Hacquetova ulica 17, SI-1000 Ljubljana, Slovenia*)

ملخص

summary

sommaire

sommario

povzetek

مقدمة

ما أسباب اهتمامنا بالملفوف والقرنبيط واللفت؟ من أحد الأسباب كونها من الخضروات النادرة التي موطنها حوض البحر الأبيض المتوسط. وتم اختيار الملفوف والقرنبيط واللفت من الأصناف البرية وجميعها تنتمي إلى فصيلة Brassicaceae (الصليبية سابقاً) (Cruciferae). عدد كبير من الأصناف الزراعية، زُرعت من قبل المزارعين للأجيال، فلا تزال موجودة وتقدم لنا العديد من إمكانيات الطهي. الهدف من هذا المنشور هو تقديمها من خلال مجموعة مختارة من الوصفات التقليدية والأصلية من أربعة بلدان: الجزائر وفرنسا وإيطاليا وسلوفينيا.

الملفوف والقرنبيط الأوروبي والشمالي أفريقي من جنس Brassica المتوفرة حالياً في أسواقنا تنتمي إلى نوع Brassica oleracea. يُعتقد أنه تم تدجينه في الشرق الأوسط منذ حوالي 3,000 عام خلت، على الرغم من أنه لا يزال هناك بعض الجدل حول ما إذا كان النوع الأصلي هو النوع البري الذي لا يزال موجوداً في أوروبا أو نوع آخر مرتبط به. التنوع المورفولوجي الكبير للملفوف والقرنبيط في جنس Brassica دفع علماء النبات في بعض الأحيان، إلى تصنيفها كأنواع منفصلة.

ومع ذلك، ونظراً لأن جميع أنواع الملفوف والقرنبيط متداخلة التزاوج، فقد تقرر الاحتفاظ بها ضمن نفس النوع النباتي، ولكن لتمييز مجموعات الأصناف أو السلالات الفرعية (subsp.). الأنواع الأكثر أهمية هي الملفوف (subsp. capitata)، قرنبيط (subsp. botrytis)، البروكلي (subsp. italica)، كرنب بروكسل (subsp. gemmifera) و الكرنب الساقبي (subsp. gongyloides). في إيطاليا، هناك شكل أصلي من البروكلي يعرف باسم مغنولي له نكهة لذيذة بشكل خاص. في واحات جنوب الجزائر، هناك نوع من الملفوف ليس له رأس، وهو شائع بشكل خاص بين السكان المحليين.

أهم الأشكال المستأنسة من الأنواع الأخرى الموجودة في أوروبا وشمالي أفريقيا، Brassica rapa (subsp. rapa) هو اللفت. وتشير التقديرات إلى أنه تم تدجينه منذ حوالي 2,700 عام. وهناك أيضاً أشكال مزروعة تؤكل أزهارها مثل البروكلي الإيطالي (subsp. sylvestris var. esculenta). وقد تم اختيار أنواع فرعية أخرى تتواجد بشكل متزايد في أسواقنا في آسيا، ولا سيما الملفوف الصيني (subsp. pekinensis). كما تؤكل بعض الأشكال أو الأنواع البرية من فصيلة Brassicaceae خاصة في صقلية وإيطاليا. ندعوكم لإعادة اكتشاف هذه الأصناف الزراعية التقليدية من خلال مجموعة مختارة من الوصفات.

أنجز هذا الكتاب كجزء من مشروع PRIMA H2020 الأوروبي "الاستكشاف الواسع للتنوع الوراثي في أنواع Brassica من أجل الإنتاج المستدام للمحاصيل، BrasExplor". ويشارك في المشروع ستة بلدان (الجزائر وإسبانيا وفرنسا وإيطاليا وسلوفينيا وتونس) وأحد عشر شريكاً علمياً. يهدف المشروع إلى توضيح الآليات التي تتكيف بها النباتات مع التقلبات المناخية. ولتحقيق ذلك جمعنا المجموعات البرية والمستزرعة لـ Brassica oleracea و Brassica rapa من شمال فرنسا إلى منطقة جنوب الصحراء الكبرى. ومن خلال تحديد تسلسل الحمض النووي ADN لهذه النباتات، يمكننا تحليل تنوعها وتحديد مناطق الجينوم التي تتحكم في التكيف مع التقلبات المناخية. سيتيح هذا البحث إمكانية تحديد النباتات التي يجب تهجينها للحصول على أصناف تتكيف مع كل بلد، مع تعزيز الحفاظ على الأصناف الزراعية.

Introduction

What are the reasons for our interest in cabbages and turnips? One of the reasons is that they are one of the few vegetables that are native to the Mediterranean basin. The cabbage and turnip were selected from wild forms and all belong to the Brassicaceae family (formerly Cruciferae). A considerable number of farm-grown varieties or landraces, which have been cultivated by farmers for generations, still exist and offer a wealth of culinary possibilities for us. The objective of this publication is to present them through a selection of traditional and original recipes from four countries, Algeria, France, Italy and Slovenia.

The European and North African *Brassica* vegetables that are currently available in our markets belong to the species *Brassica oleracea*. It is thought that the species was domesticated in the Middle East around 3,000 years ago, although there is still debate as to whether this was the result of the domestication of an ancestral species, either the wild forms still found in Europe or a related species. The considerable morphological diversity of *Brassica* vegetables has on occasion prompted botanists to classify them as distinct species. Nevertheless, as all cabbage species are interfertile, it has been decided to retain them within the same botanical species, but to distinguish between cultivar groups or subspecies (subsp.). The most significant species are head cabbage (subsp. *capitata*), cauliflower (subsp. *botrytis*), broccoli (subsp. *italica*), Brussels sprouts (subsp. *gemmifera*) and kohlrabi (subsp. *gongyloides*). In Italy, an original form of broccoli known as Mugnoli is particularly delicate in taste. In the oases of southern Algeria, there is a form of cabbage which does not form a head, which is particularly appreciated by local populations.

The most significant domesticated form of the other species in Europe and North Africa, *Brassica rapa* (subsp. *rapa*), is the turnip. It is estimated that the species was domesticated approximately 2,700 years ago. Additionally, there are also cultivated forms whose inflorescences are consumed, such as the Italian broccoletos (subsp. *sylvestris* var. *esculenta*). Other subspecies that are now becoming increasingly prevalent in our markets were subsequently selected in Asia, with particular reference to the Chinese cabbage (subsp. *pekinensis*) and the pak choi (subsp. *chinensis*). Some wild forms or species of the Brassicaceae family are also consumed, particularly in Sicily, Italy.

We invite you to rediscover these traditional varieties through a selection of recipes. This book was produced as part of the European H2020 Prima project «Wide exploration of genetic diversity in *Brassica* species for sustainable crop production, BrasExplor». The project involves six countries (Algeria, Spain, France, Italy, Slovenia and Tunisia) and eleven scientific partners. The objective of the project is to elucidate the mechanisms by which plants adapt to climatic fluctuations. In order to achieve this objective, we have gathered wild and cultivated populations of *Brassica oleracea* and *Brassica rapa* from northern France to the sub-Saharan region. By sequencing their DNA, it is possible to analyse their diversity and determine which regions of the genome control adaptation to climate variability. This research will enable the identification of the plants that need to be crossed to produce varieties that are adapted to each country, while also promoting the conservation of farm-grown varieties.

Introduction

Quelles sont les raisons de notre intérêt pour les choux et les navets ? L'une d'elles est qu'il s'agit des rares légumes originaires du bassin méditerranéen. Le chou et le navet ont été sélectionnés à partir de formes sauvages et appartiennent tous à la famille des Brassicacées (anciennement Crucifères). Un nombre considérable de variétés fermières, cultivées par les agriculteurs depuis des générations, existent encore et nous offrent une multitude de possibilités culinaires. L'objectif de cette publication est de les présenter à travers une sélection de recettes traditionnelles et originales provenant de quatre pays, l'Algérie, la France, l'Italie et la Slovénie.

Les choux européens et nord-africains du genre *Brassica* actuellement disponibles sur nos marchés appartiennent à l'espèce *Brassica oleracea*. On pense qu'elle a été domestiquée au Moyen-Orient il y a environ 3 000 ans, bien qu'il y ait encore un débat sur l'espèce ancestrale, soit les formes sauvages que l'on trouve encore en Europe, soit une espèce apparentée. La grande diversité morphologique des légumes du genre *Brassica* a parfois incité les botanistes à les classer en espèces distinctes. Cependant, tous les choux étant interfertiles, il fut décidé de les conserver au sein de la même espèce botanique, mais de distinguer des groupes de cultivars ou sous-espèces (subsp.). Les sous-espèces les plus significatives sont le chou pommé (subsp. *capitata*), le chou-fleur (subsp. *botrytis*), le brocoli (subsp. *italica*), le chou de Bruxelles (subsp. *gemmifera*) et le chou-rave (subsp. *gongyloides*). En Italie, une forme originale de brocoli connue sous le nom de Mugnuli a un goût particulièrement délicat. Dans les oasis du sud de l'Algérie, il existe une forme de chou qui ne forme pas de tête, particulièrement appréciée par les populations locales.

La forme domestiquée la plus importante de l'autre espèce présente en Europe et en Afrique du Nord, *Brassica rapa* (subsp. *rapa*), est le navet. On estime qu'il a été domestiqué il y a environ 2 700 ans. Il existe également des formes cultivées dont les inflorescences sont consommées, comme le brocoli italien (subsp. *sylvestris* var. *esculenta*). D'autres sous-espèces, de plus en plus présentes sur nos marchés, ont été sélectionnées en Asie, notamment le chou chinois (subsp. *pekinensis*) et le pak choi (subsp. *chinensis*). Certaines formes ou espèces sauvages de la famille des Brassicacées sont également consommées, notamment en Sicile, en Italie. Nous vous invitons à redécouvrir ces variétés traditionnelles fermières à travers une sélection de recettes.

Cet ouvrage a été réalisé dans le cadre du projet européen H2020 Prima « Wide exploration of genetic diversity in Brassica species for sustainable crop production, BrasExplor ». Le projet implique six pays (Algérie, Espagne, France, Italie, Slovénie et Tunisie) et onze partenaires scientifiques. L'objectif du projet est d'élucider les mécanismes par lesquels les plantes s'adaptent aux fluctuations climatiques. Pour ce faire, nous avons récolté des populations sauvages et cultivées de *Brassica oleracea* et *Brassica rapa* du nord de la France à la région sub-saharienne. Le séquençage de leur ADN permet d'analyser leur diversité et de déterminer quelles régions du génome contrôlent l'adaptation à la variabilité climatique. Ces recherches permettront d'identifier les plantes à croiser pour obtenir des variétés adaptées à chaque pays, tout en favorisant la conservation des variétés fermières.

Introduzione

Perchè dovremmo essere interessati a cavoli e rape? Tra le tante motivazioni, c'è anche il fatto che sono tra i pochi ortaggi nativi dei Paesi del bacino del Mediterraneo. Selezionati a partire dalle forme selvatiche, appartengono alla famiglia delle Brassicaceae (in passato Cruciferae). Molte delle popolazioni locali coltivate per generazioni dagli agricoltori del passato, esistono ancora e ci riservano molte sorprese culinarie.

Scopo di questo libro è di riscoprire questi ortaggi presentando una selezione di ricette tradizionali, originarie di quattro Paesi: Algeria, Francia, Italia e Slovenia.

I cavoli che possiamo trovare nei nostri mercati europei appartengono alla specie *Brassica oleracea*, verosimilmente domesticata in Medio Oriente circa 3000 anni fa a partire da forme selvatiche, tuttora diffuse negli ambienti naturali, o da specie intermedie in termini di evoluzione. La grande diversità morfologica delle Brassiche europee aveva, in passato, indotto i botanici a suddividerle in diverse specie. Tuttavia, poiché tutti i tipi di cavolo sono tra loro interfertili, si è in seguito deciso di attribuirli ad una unica specie, distinguendone all'interno gruppi di varietà o sottospecie (subsp.). Tra queste, quelle di maggior rilevanza agronomica ed economica sono le verze ed i cappucci (subsp. *capitata*), i cavolfiori (subsp. *botrytis*), i broccoli (subsp. *italica*), i cavolini di Bruxelles (subsp. *gemmifera*) ed il kohlrabi (subsp. *gongyloides*). In Italia è anche presente una primitiva forma di broccoli, caratterizzata dall'aroma particolarmente delicato ed indicata dai dialetti dell'Italia meridionale con il termine di “mugnoli”.

In Europa, la più importante forma di *Brassica rapa* (subsp. *rapa*), domesticata circa 2700 anni fa, è per l'appunto la rapa. A questa specie appartengono, in realtà, anche forme morfologicamente diverse delle quali vengono consumate essenzialmente le foglie e le infiorescenze: un esempio ne è la sottospecie *sylvestris* var. *esculenta*, tradizionalmente consumata nelle regioni dell'Italia centrale. Altre sottospecie, di recente introduzione nei mercati europei, provengono dall'Asia, come il cavolo cinese (subsp. *pekinensis*) ed il pakchoi (subsp. *chinensis*).

Si consumano infine anche specifiche forme selvatiche di Brassicaceae, ad esempio presenti in tradizionali piatti siciliani.

Vi invitiamo a riscoprire queste varietà della tradizione attraverso una rassegna di ricette.

Questo libro è uno dei prodotti del Progetto Europeo H2020 Prima «Wide exploration of genetic diversity in Brassica species for sustainable crop production, BrasExplor», che ha coinvolto sei Paesi (Algeria, Spagna, Francia, Italia, Slovenia e Tunisia) ed undici istituzioni scientifiche. Obiettivo primario del progetto è stato quello di avanzare nella comprensione dei meccanismi fisiologici e molecolari attraverso i quali le piante possano adattarsi ai cambiamenti climatici. A questo scopo, si è implementata una collezione di forme coltivate e selvatiche di *Brassica oleracea* e *Brassica rapa* provenienti da diverse zone europee e mediterranee, raccolte a partire dal nord della Francia fino alle regioni sub-sahariane. Studiando il genoma di queste forme possiamo caratterizzarne la diversità e determinare quali regioni genomiche siano determinanti nell'adattamento all'ambiente che muta ed ai cambiamenti climatici. Queste informazioni sono preziose da una parte per costruire, attraverso opportuni incroci, le piante del futuro e dall'altra per meglio caratterizzare e difendere il patrimonio di biodiversità racchiuso nelle popolazioni locali e nelle forme selvatiche.

Uvod

Kakšni so pozitivni razlogi za naše zanimanje za zelje in repo? Eden od razlogov je, da gre za redke zelenjadnice, ki izvirajo iz mediteranskega bazena. Zelje in repa sta bila selekcionirana iz divjih oblik in pripadata družini Brassicaceae (prej Cruciferae). Še vedno obstaja precejšnje število domačih sort ali populacij, ki jih kmetje pridelujejo že več generacij in te nam ponujajo ogromno kulinaričnih možnosti. Cilj publikacije je, da jih predstavimo preko izbranih tradicionalnih in izvirnih receptov iz štirih mediteranskih držav, Alžirije, Francije, Italije in Slovenije.

Kapusnice vrste *Brassica*, ki so trenutno na voljo na naših trgih v Evropi in Severni Afriki, spadajo pretežno v vrsto ***Brassica oleracea***. Domneva se, da je bila ta vrsta udomačena na Bližnjem vzhodu pred približno 3000 leti, čeprav še vedno potekajo razprave o tem, ali je šlo za udomačitev vrste iz njenih prednikov – bodisi divjih oblik, ki jih še vedno najdemo v Evropi, ali sorodne vrste. Precejšnja morfološka raznolikost vrste *Brassica* je spodbudila botanike, da so jih razvrstili kot ločene vrste. Ker pa se vse vrste kapusnic križajo, so se odločili, da jih ohranijo v okviru iste botanične vrste, vendar ločijo med kultivarnimi skupinami oz. podvrstami (subsp.). Najpomembnejše vrste so glavnato zelje (subsp. ***capitata***), cvetača (subsp. *botrytis*), brokoli (subsp. *italica*), brstični ohrovt (subsp. *gemmifera*) in koleraba (subsp. ***gongyloides***). V Italiji je originalna oblika brokolija, znana kot Mugnoli, še posebej nežnega okusa. V oazah južne Alžirije pa obstaja oblika zelja, ki ne oblikuje glav in je še posebej cenjena pri lokalnem prebivalstvu.

Najpomembnejša udomačena oblika druge vrste kapusnic v Evropi in Severni Afriki, *Brassica rapa* (subsp. *rapa*), je repa. Ocenjuje se, da je bila vrsta udomačena pred približno 2700 leti. Poleg tega obstajajo tudi gojene oblike z užitnimi socvetji, kot je italijanski brokoli (subsp. ***sylvestris*** var. *esculenta*). Druge podvrste, ki v zadnjem času vse bolj prevladujejo na naših trgih, so bile selekcionirane v Aziji, zlasti kitajsko zelje (subsp. *pekinensis*) in pak choi (subsp. *chinensis*). V prehrani se uporabljajo tudi nekatere divje oblike ali vrste iz družine Brassicaceae, zlasti na Siciliji v Italiji. Vabimo vas, da ponovno odkrijete te tradicionalne vrste skozi nabor receptov. V njih boste lahko prepoznali dednino, ki se je oblikovala lokalno, znotraj mediteranskih pogojev pridelave.

Ta knjiga je nastala v okviru evropskega projekta H2020 Prima «Obširno raziskovanje genske raznovrstnosti vrst *Brassica* za trajnostno pridelavo pridelkov, BrasExplor». V konzorciju projekta sodeluje šest držav (Alžirija, Španija, Francija, Italija, Slovenija in Tunizija) in enajst znanstveno raziskovalnih institucij. Cilj projekta je razjasniti mehanizme, s katerimi se rastline prilagajajo spreminjajočim se podnebnim razmeram. Da bi dosegli ta cilj, smo zbrali divje in gojene populacije ***Brassica oleracea*** in *Brassica rapa* od severne Francije do podsaharske regije. S sekvenciranjem njihove DNK je mogoče analizirati njihovo raznolikost in ugotoviti, katere regije genoma nadzorujejo prilagajanje na podnebne spremenljivosti. Ta raziskava bo omogočila identifikacijo rastlin, ki jih je potrebno križati za pridelavo novih sort, prilagojenih posamezni državi, hkrati pa bo spodbujala ohranjanje na kmetijah pridelanih sort.

محتويات

وصفات جزائرية

- دولمة كرمبيط (ملفوف محشي باللحم المفروم) 2
- كسكس باللفت على البخار 3
- كسكسي بلفت ثمغاست 4
- كسكس اللفت المطهو على البخار 5
- كسكسي تلمسان بالفت العُشبية 6
- أوراق الكرنب بالببيض 7
- طاجين بلفت عُشبية 8
- كسكس باللفت والحَرْشَف 9
- البركوكس 'مردود' بأوراق اللفت 10

وصفات إيطالية

- معكرونة بالكافولازي 19
- معكرونة بالببيستو السينابي 20
- فريتاتين مع سينابي 21
- سينابي أكوباتيدي 22
- تاجلياتيل بالمغنولي 23
- معكرونة أوريكتة بالمغنولي 24
- فريسكاتولي 25
- بيتزا بالمغنولي 26
- خبز محمص بالمغنولي 27
- ريزوتو بالزعفران وبراعم المغنولي 28

وصفات فرنسية

- غراتان القُنْبِيْط 11
- مخلل الملفوف الألزاسي 12
- اللفت الأصفر الألزاسي 13
- غراتان اللفت بعصير التفاح ولحم خنزير مقدد 14
- صدور البط مع اللفت المشوي 15
- نفارين لحم الضأن 16
- فطيرة تاتان المالحة 17
- كعكة الملفوف بالكركم 18

وصفات سلوفانيا

- اللفت اللاذع مع الفاصوليا 29
- لفت بوجتا 30
- ريبجاتا اللفت الطازج 31
- يخنة جوتا 32
- سلطة الملفوف والفاصوليا 33
- كعكة ملفوف جيبانكا 34
- جولاش سيجدين 35
- المعكرونة بالملفوف 36

دولمة كرمبيط (ملفوف محشي باللحم المفروم)

كرب



تانساوت

يُزرع هذا الملفوف في شهر جويلية ويُستل بعد 45 إلى 50 يوماً من الزراعة. يتم حصاده واستهلاكه من ديسمبر إلى جانفي. لقد تم انقاؤه محلياً لفترة

• تقدم لـ 4 أشخاص • مدة التحضير والطهي: ساعة ونصف • مستوى الصعوبة: سهل

أزل الأوراق من الملفوف واسلقها. ثم توضع جانباً. تحضير الصلصة: يُقلى البصل المفروم في 2 ملعقة كبيرة من زيت، ثم تُضاف الطماطم المقشرة والمهروسة والحمص وعود القرفة ويُتبّل بالملح والفلفل ثم يُبلل بكوب من الماء ويُترك ليُطهى لمدة 15 دقيقة على نار هادئة. تحضير الحشوة: ضع اللحم في وعاء وأضف البصل المبشور وملعقة كبيرة من الزيت والأرز والبيض والمعدونس المفروم والملح والفلفل والقرفة. تُخلط المكونات جيداً. توضع أوراق الملفوف بشكل مسطح واحدة تلو الأخرى، ثم توضع بعض الحشوة في كل ورقة، تُطوى الورقة وتُلف حول الحشوة لتشكل سيجاراً كبيراً. تُشكّل كرات مع باقي الحشوة. تُرتب أوراق الملفوف المحشوة وكرات اللحم المفروم في الصلصة وتُطهى على نار هادئة. تُقدم مع المعدونس المفروم وعصير الليمون.

المكونات

- 1 ملفوف أخضر أو الكرنب
- 400 غ لحم مفروم (لحم عجل أو بقر)
- 2 بصلتان
- 1 طماطم (اختياري)
- 1 حفنة من الحمص المنقوع
- 1 ملعقة صغيرة من السمن (= زبدة مملحة مُخمّرة)
- أو 2 ملعقة كبيرة من الزيت
- 1 ملعقة كبيرة أرز
- 1 بيضة
- ملح وفلفل (إبزار) ومسحوق القرفة
- و 1 عود قرفة
- بضع أوراق معدونس ذو الأوراق المسطحة
- 1 ليمونة



كسكس باللفت على البخار

لفت تامغاست



أسي يوسف

يتم زرع هذا اللفت، الذي تم انقاؤه محلياً لفترة طويلة، في أكتوبر. يتم حصاده واستهلاكه من ديسمبر إلى جانفي. ويزرع هذا الصنف في جميع أنحاء منطقة القبائل.

• تُقدّم لـ 4 أشخاص • مدة التحضير والطهي: ساعة ونصف
• مستوى الصعوبة: سهل

المكونات

1 كغ من اللفت مع الأوراق
400 غ كسكس
4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون،
ملح

تُبلل حبات الكسكسي في وعاء كبير بكوب من الماء وتُحرّك وتُترك لتتسرب لمدة 10 دقائق، ثم تُفك الحبوب عن طريق التحريك بملعقة ثم تُبخر في الكسكاس. عندما تنتفخ الحبوب، توضع في طبق كبير وتُبلل بكوبين من الماء المملح وتُضاف 1 ملعقة كبيرة من الزيت وتُفصل الحبوب جيداً باستخدام ملعقة كبيرة. تُترك لتتسرب ثم تُطهى بالبخار مرة ثانية. تحضير اللفت: افصل الجذور عن الأوراق، نظف الجذور (اللفت) وقشرها وقطّعها إلى مكعبات صغيرة وضعها جانباً. نظف الأوراق وقطّعها إلى قطع صغيرة. يُطهى اللفت المقطّع على البخار وتُضاف الأوراق المقطّعة في منتصف عملية الطهو. بمجرد أن ينضج اللفت، يُسكب في طبق كبير ويُضاف الكسكس ويُخلط ويُسكب عليه 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون. يُقدّم ساخناً مع مُصالة الحليب (مخيض الحليب). تُستخدم هذه الوصفة في جميع أنحاء منطقة القبائل



كسكسي بلفت ثمغاست

لفت ثمغاست



بو غني

يُزرع هذا اللفت في شهر أكتوبر. يتم حصاده وأكله من ديسمبر إلى جانفي. وقد تم اختياره محلياً منذ فترة طويلة. يُزرع في جميع أنحاء

تُقدّم لـ 4 أشخاص • مدة التحضير والطهي: ساعة ونصف • مستوى الصعوبة: متوسط

المكوّنات

- 1 كغ لفت (ثمغاست)
- 500 غ بر كوكس (حبّيات صغيرة)
- 2 جزرتان
- 1 بصلة
- 1 فلفل أخضر حار (اختياري)
- 1 حنفة من الحمص المنقوع
- 1 حنفة من الفاصولياء السوداء المنقوعة (اللوبيا)
- 1 حنفة صغيرة من الفاصولياء العريضة المجففة
- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- راس الحانوت والفلفل الأحمر والملح والفلفل.

ينظف اللفت ويقشر ويقطع إلى قطع صغيرة ويوضع جانباً. يُقلى البصل المفروم في قدر في ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون، ويُضاف الجزر المقطّع إلى مكعبات كبيرة والحمص واللوبيا والملح والبهارات. تُقلى على نار هادئة. تُبلّل بـ 2 لتر من الماء. تُضاف الفاصولياء واللفت والفلفل الحار في منتصف عملية الطهو. تُترك لتتضج. يُحضّر البركوكس بنفس طريقة تحضير الكسكسي (انظر ص 26)، لكن تُطهى على البخار 3 مرات في الكسكسي فوق قدر الطهي حتى تمتص نكهات الصلصة. تُنزع حبّيات البركوكس الصغيرة من الكسكاس، وتُفنت جيّداً في وعاء كبير ثم تُعمر في الصلصة مع الخضار وتُطهى على نار هادئة لبضع دقائق ثم تُصفى. تُرش بـ 2 ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون.



كسكس اللفت المطهو على البخار

لفت تامغاست



أسي يوسف

يزرع هذا اللفت في أكتوبر. يتم حصاده واستهلاكه من ديسمبر إلى جانفي. لقد تم اختياره محلياً لفترة طويلة. يزرع هذا الصنف في جميع أنحاء منطقة القبائل.

• تُقدّم لـ 4 أشخاص • مدة التحضير والطهي: ساعة ونصف •
مستوى الصعوبة: سهل

تُحضّر صلصة اللفت: يُنظف اللفت ويُغسّر (الجزور فقط) ويُقطع إلى قطع ويوضع جانباً. في قدر، حمّر الدجاج مع البصل المفروم في 2 ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون، وأضف الطماطم المهروسة والحمص والملح والبهارات (راس الحانوت والفلفل والفلفل الأحمر). تُقلّى لبضع دقائق على نار هادئة. أضف 1.5 لتر من الماء. في منتصف عملية الطهي، يُضاف اللفت والفلفل الحار. يُترك لينضج. في هذه الأثناء، يُحضّر الكسكس المطهو على البخار (انظر ص 26)، ويُوضع الكسكس فوق قدر الصلصة. يُرتّب الكسكس في طبق كبير ويُضاف 2 ملعقة كبيرة. وفكك الحبوب جيداً. يُقدّم الكسكس مع صلصة اللفت وقطع الدجاج

المكونات

- 1 كغ لفت (تامغاست)
- 1 دجاجة
- 400 غ كسكس
- 1 بصلة
- 1 طماطم
- 1 فلفل أخضر (اختياري)
- حفنة من الحمص المنقوع
- 4 ملاعق أكل زيت زيتون
- راس الحانوت، فلفل أحمر، ملح وفلفل



كسكسي تلمسان بلفت عُشبية

لفت عُشبية



تلمسان

يُزرع هذا اللفت ذو المذاق المر قليلاً في شهر
سبتمبر. يتم حصاده وأكله من نوفمبر إلى جانفي.
تم اختياره محلياً منذ فترة طويلة

• تقدّم لـ 4 أشخاص • مدة التحضير والطهي: ساعة ونصف • مستوى
الصعوبة: متوسط

المكوّنات

2 لفت (عُشبية)

4 قطع لحم دجاج

500 غ كسكس

1 بصلة

2 جزر تان

2 كوسا أو قرعة

1 حفنة من الحمص المنقوع

سمن (زبدة مملحة مخمرة) أو زبدة

4 ملاعق زيت

زعفران، عود قرعة، قرعة مطحونة،

ملح، فلفل.

ينظف اللفت ويقشر ويقطع إلى قطع ويوضع جانباً. في قدر، يُقلى الدجاج
مع البصل المفروم في الزيت، ويُضاف الحمص والملح والفلفل والزعفران
وعود واحد من القرعة. يُقلى لبضع دقائق على نار هادئة. يُبلل بـ 1.5 لتر
من الماء. يُضاف الجزر وفي منتصف عملية الطهي يُضاف اللفت. يُترك
لينضج. في هذه الأثناء، قم بإعداد الكسكس (انظر ص 26). يُطهى
الكسكس على البخار في الكسكاس فوق قدر الطبخ حتى يمتص نكهات
الصلصة. بعد الطهي، تُفكّك حبات الكسكس بمعلقة كبيرة من السمن وتُرش
بقليل من القرعة المطحونة. تُرتب في طبق وتُمرق بالصلصة.



أوراق الكرنب بالبيض

كرب بالبيض (الكرنب الورقي)



هذا الكرنب الورقي الغير ملفوف الرأس، يُزرع في شهر أكتوبر. يتم حصاده وأكله من ديسمبر جانفي. تم اختياره في الواحات منذ فترة طويلة. يُزرع هذا الصنف في العديد من الواحات في الصحراء الجزائرية.



عين صالح تيميمون أدرار

• تُقدّم لـ 4 أشخاص • مدة التحضير والطهي: 30 دقيقة
• مستوى الصعوبة: سهل

تُغسل أوراق الملفوف وتُصفى وتُقطّع إلى قطع صغيرة . اقلي البصل الأخضر والثوم الأخضر المفروم على نار هادئة، ثم أضيفي الطماطم والملح والفلفل ورأس الحانوت. اتركيه على نار هادئة ليضع دقائق، ثم أضيفي الكزبرة المفرومة وقلبي وأضيفي

المكوّنات

باقعة من أوراق الكرنب
2بصلتان خضراء
2سيقان من الثوم الأخضر
باقعة من الكزبرة الخضراء
1طماطم
3بيضات
3ملاعق أكل زيت
ملح، فلفل، رأس الحانوت



طاجين بلفت عُشبية

لفت عُشبية



تلمسان

يُزرع هذا اللفت ذو المذاق المر قليلاً في شهر سبتمبر. يتم حصاده وأكله من نوفمبر إلى جانفي. تم اختياره محلياً منذ فترة طويلة.

• تُقدّم لـ 4 أشخاص • مدة التحضير والطهي: ساعة • مستوى الصعوبة: سهل.

يُحمّر اللحم في الزيت لبضع دقائق، ثم يُضاف البصل المفروم والثوم ثم التوابل (الزعفران والكمون والزنجبيل والفلفل) والملح والحمص. يُترك على نار هادئة للحظات ثم يُضاف الماء بقدر اللحم ويُترك لينضج على نار هادئة. في هذه الأثناء، نطفّ اللفت وقشره وقطّعه بالطول إلى قطع كبيرة. في منتصف عملية طهي اللحم، يُضاف اللفت. يُترك لينضج ثم يُقدّم ساخناً مع القليل من المعدونس أو الكزبرة وشريحة من الليمون.

المكوّنات

- 1 كغ لفت (لفت عُشبية)
- 4 قطع جيدة من لحم الخروف
- 1 بصلة
- 2 فصين ثوم
- 1 حفنة صغيرة من الحمص المنقوع
- 3 ملاعق زيت
- زعفران، كركم، زنجبيل، ملح، فلفل
- غصن من المعدونس أو الكزبرة.



كسكس باللفت والحرشَف

لفت سعدي



سطيف

يُزرع هذا اللفت في شهر أكتوبر يتم حصاده وأكله من نوفمبر إلى ديسمبر وقد تم اختياره محلياً منذ فترة طويلة. يُزرع هذا الصنف في جميع أنحاء

- تقدّم لـ 4 أشخاص • مدة التحضير والطهي: ساعة ونصف إلى ساعتين
- مستوى الصعوبة: متوسط (وصفة لوجبة احتفالية)

افركي اللحم بالزيت والتوابل وأضيفي معجون الطماطم وغطيه واتركيه منقوعاً طوال الليل قبل تحضيره في اليوم التالي. يُنظف الحرشَف ويُقشر ثم تُفصل الأضلاع عن الأوراق وتُزال الخيوط الخشنة ثم تُقطع إلى أعواد كبيرة. يُسلق بشريحة ليمون لمنع اسمراره. يُحمّر اللحم في تتبيلته مع البصل المفروم والثوم والطماطم المهروسة لمدة 5 إلى 10 دقائق على نار هادئة. يُبلل بـ 1.5 لتر من الماء ويُضاف الحرشَف ويُترك لينضج. يُنظف اللفت ويُقشر ويُقطع إلى قطع كبيرة. في منتصف عملية طهي اللحم، يُضاف اللفت والفلل الأخضر ويُترك لينضج. في هذه الأثناء، يُحضّر الكسكس كما في الوصفة في الصفحة 26. يُطهى الكسكس على البخار في الكسكاس فوق قدر الطهي حتى يمتص نكهات الصلصة. بعد الطهي، تُفرك حبات الكسكس مع قطعة الزبدة، ثم تُرتب في طبق وتُسقى بالمرق

المكونات

- 500 غ لفت (سعدي)
- 400 غ كسكس ناعم
- 4 قطع جيدة من لحم الخروف
- 4 حرشَف
- 1 بصلة، 3 فصوص ثوم
- 1 طماطم
- 1 فلفل أخضر (اختياري)
- 1 حفنة صغيرة من الحمص المنقوع
- 2 ملعقتان من الطماطم المصبرة
- 2 ملعقتان اكل زيت و 1 قطعة زبدة
- كزبرة مطحونة، بابريكا، (فلفل أحمر مطحون: اختياري) ملح، فلفل



البركوكس 'مردود' بأوراق اللفت

أفران



يزرع هذا اللفت في أكتوبر. تؤكل الأوراق فقط.
قد تمت زراعته في الواحات لفترة طويلة



عين صالح تيميمون أدرار

• تُقدّم لـ 4 أشخاص • مدة التحضير والطهي: ساعتان
• مستوى الصعوبة: سهل

المكونات

1 باقة من اللفت الأخضر (أفران)

500 غ بركوكس أو المردود

400 غ لحم

بصلة، 2 فص ثوم

كزبرة خضراء: باقة

ثوم أخضر

توابل "راس الحانوت" ملعقة صغيرة ملح

طماطم خضراء

3 ملاعق أكل زيت 30 غ السمن

ملعقة أكل طماطم مصبرة

1 حبة فلفل حار أخضر أو جاف (اختياري)

تُغسل وتُقطّع وتُشطف أوراق اللفت والكزبرة. توضع جانباً. في قدر، يُحمّر اللحم في 2 ملعقتان كبيرتان من الزيت مع البصل المفروم، ثم تُضاف الطماطم المهروسة ومعجون الطماطم والتوابل. يُحمّر الكل لبضع دقائق على نار هادئة. أضف الفاصوليا والحمص واللفت الأخضر والكزبرة ثم أسكب عليها 1.5 لتر من الماء. يُضاف الفلفل الحار ويُترك لينضج. في هذه الأثناء، يُطهى البركوكس على البخار بنفس طريقة طهي الكسكس (انظر كسكسي اللفت المطهو على البخار)، حيث يتم تبخيرها/تقويرها مرتين في الكسكاس (قدر الطبخ بالبخار) فوق قدر الطهي للسماح لها بامتصاص نكهات الصلصة. يُرفع من الكسكاس وتُفكك حبات البركوكس جيداً في وعاء كبير وتُرش 1 ملعقة كبيرة من السمن أو قطعة زبدة، ثم يُغمس البركوكس في الصلصة ويُترك على نار خفيفة لمدة 10 دقائق على نار خفيفة جداً ويقدم ساخناً.



غراتان القنبيط

قنبيط وناك



يُزرع قنبيط با دو كاليه في الربيع ويُحصد في الصيف. الرأس صغير وله طعم طري



سان أومير

- تُقدّم لـ 4 أشخاص • مدة التحضير والطهي: 40 دقيقة
- مستوى الصعوبة: متوسط

يُقشّر الثوم ويُسحق. يُسخن الفرن إلى 180 درجة مئوية. يُقَطّع القنبيط إلى زهيرات. في قدر على نار متوسطة، يُغلى الحليب والثوم والملح والفلفل في قدر على نار متوسطة الحرارة. يُغطى القنبيط ويُطهى على نار هادئة لمدة 10 دقائق. عندما ينضج، يُرفع إلى طبق باستخدام مقشدة ويُحفظ حليب الطهي المطبوخ. تُذوّب الزبدة في قدر على نار متوسطة الحرارة. يُضاف الدقيق مع التحريك بقوة لمدة دقيقتين لتحمير الخليط. يُسكب الحليب مع التحريك بالمضرب حتى يغلي. عندما يصبح البشاميل سميكًا ويكتسب قوامًا كريميًا، أضيفي الملح والفلفل وجوزة الطيب. نسكب البشاميل فوق القنبيط، ونرش عليه جبنة الإيمنتال المبشورة ونخبزها لمدة 15 دقيقة.

المكونات

- 1 قنبيط
- 2 فصين ثوم
- 60 غ طحين
- 60 غ زبدة
- 1 حليب
- 140 غ جبنة إيمنتال مبشور
- 2 رشّة ملح، فلفل (إبزار)
- 2 ملعقتان صغيرتان جوزة طيب.



مخلل الملفوف الألسي

ملفوف كرواتر



يُزرع هذا الملفوف لمُخلل الملفوف الألسي في شهر مارس ويُحصد في شهر نوفمبر. يتم اختياره دائماً من قبل بستاني السوق



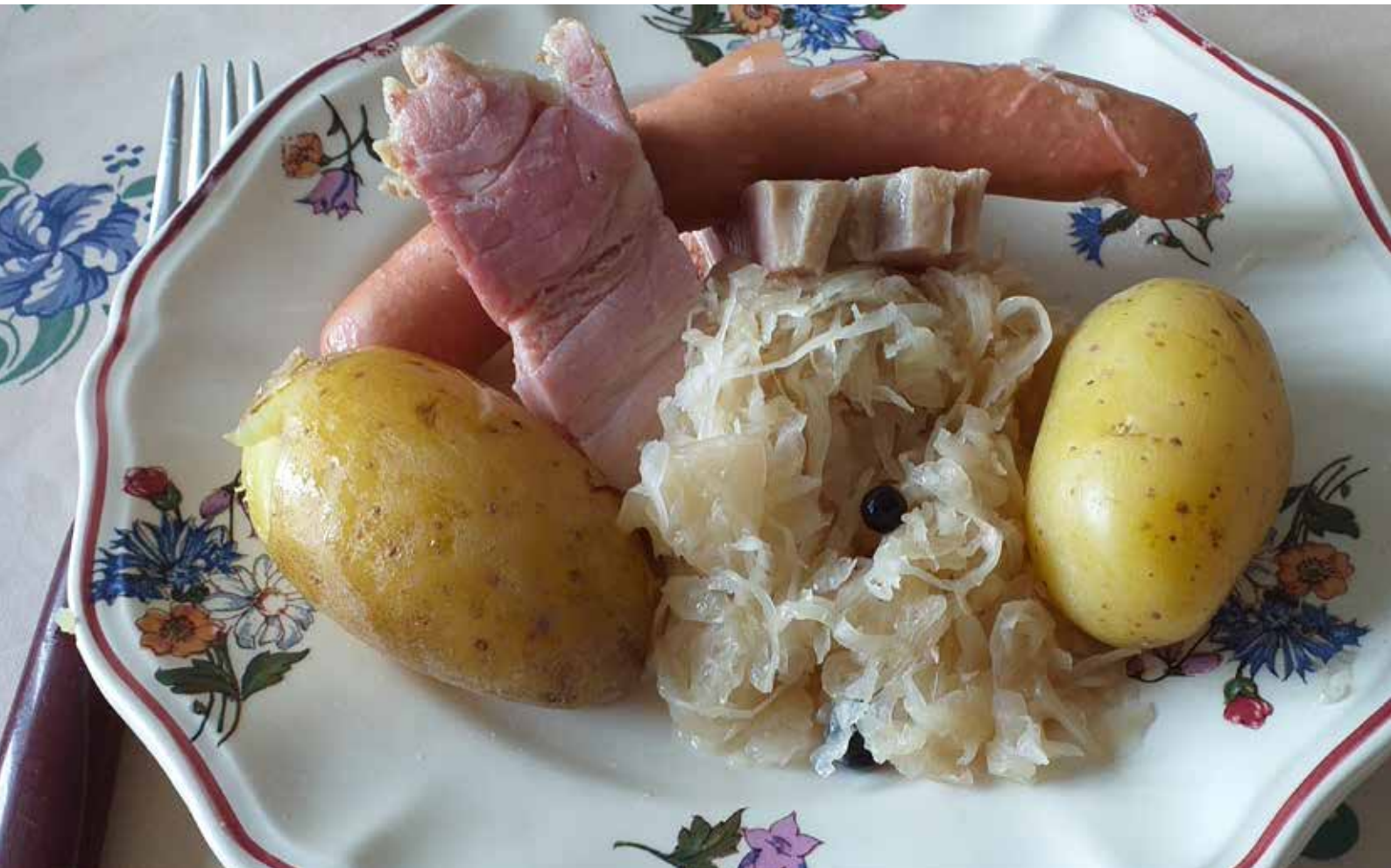
كراوترجرشيم

• تُقدّم لـ 4 أشخاص • مدة التحضير والطهي : ساعة ونصف إلى ساعتان
• مستوى الصعوبة: متوسط

المكوّنات

- 1 كغ مخلل الملفوف النيء
- 250 غ لحم خنزير نصف مملح للطهي
- 250 غ لحم خنزير مدخن مطبوخ
- 250 غ طوق أو باليت مدخن
- 4 نقائق فرانكفورت أو كناكس الألساس
- 4 نقائق مدخنة
- 500 غ بطاطس
- 1 بصلة
- 2 فصوص ثوم، 1 ورقة غار، حب العرعر، شحم، الفلفل (إيزار)، ملح
- نبيذ الألساس الأبيض

يُعرق البصل المفروم والثوم في شحم الخنزير. يُضاف مخلل الملفوف النيء والملح والفلفل وورق الغار وحب العرعر. يُحرّك المزيج ويُربّط بكوب من النبيذ الأبيض وكمية كافية من الماء تقريباً. يُضاف لحم الخنزير المقدد شبه المملح ويُترك ليُطهى برفق لمدة ساعة واحدة إذا كنت تحب مخلل الملفوف متماسكاً قليلاً أو لفترة أطول إذا كنت تفضله مطبوخاً جيداً. يُطهى اللحم المدخن في مقلاة كبيرة من الماء المغلي (من ساعة و15 دقيقة إلى ساعة و30 دقيقة) ويُضاف اللحم المقدد المدخن المطبوخ قبل 15 دقيقة من النهاية. تُطهى البطاطس على حدة. اطبخ النقائق المدخنة لبضع دقائق وسخّن النقائق في الماء قبل الغليان لتجنب انقسامها. يُرتب مخلل الملفوف على طبق كبير ساخن. تُرتب شرائح اللحم المقدد واللحم والنقائك حولها. تُقدم البطاطا بشكل منفصل.



اللفت الأصفر الألزاسي

اللفت الأصفر



يزرع هذا اللفت في شهر يوليو ويبدأ
حصاده في نهاية شهر سبتمبر. لقد تم
اختياره في المزرعة لفترة طويلة
جداً. لديه طعم حلو خفيف جداً.



بلوبسهايم

تُقدّم لـ 4 أشخاص • مدة التحضير والطهي: 40 دقيقة
• مستوى الصعوبة: سهل

المكوّنات

- 1 كغ لفت
- 1 بصلة
- 1 فص ثوم
- 2 بطاطس
- ملح، فلفل (إبزار)

يُقطع اللفت المقشر إلى شرائح ويُسلق في ماء مملح لمدة 10 دقائق.
يُشوى اللحم على الجانبين قبل إضافة اللفت المقشر. يُضاف الملح
والفلفل والماء الناتج عن طهي اللفت والبطاطا المقطعة وفص ثوم
ويترك لينضج لمدة 20 دقيقة. لتحضير هذا الطبق باللحم المتبل يُقلّى
البصل المفروم في الدهن ثم تُضاف طبقة من البطاطا ثم طبقة من
اللفت ثم اللحم ثم المزيد من اللفت ثم بقية البطاطا وتترك لتتضج.
تُرتب الخضروات في طبق غير عميق وتُحاط بشرائح اللحم.



غراتان اللفت بعصير التفاح ولحم خنزير مقدد

اللفت المنحني



تم اختيار هذا اللفت المبكر، الذي يتميز بانحنائه، في المزرعة. يزرع في نهاية شهر جويلية ويجنى في بداية شهر نوفمبر.



هيريرجمنت

- تُقدّم لـ 4 أشخاص • مدة التحضير والطهي: 45 دقيقة
- مستوى الصعوبة: سهل

سخني الفرن إلى 200 درجة مئوية، اغسلي اللفت والبطاطس وقشريها، ثم قطعيها إلى شرائح. سخني الكريمة وعصير التفاح في قدر حتى الغليان. استمر في الطهي لمدة 5 إلى 6 دقائق، وأضف الخردل والملح والفلفل وشرائح اللفت والبطاطس. في مقلاة، حمري اللحم المقدد ثم أضيفيه إلى المقلاة. نسكب الخليط في طبق الغراتان ونخبزه لمدة 30 دقيقة. تذوق...

المكوّنات

- 500 غ لفت منحنى
- 200 غ بطاطس
- 150 غ لحم خنزير مقدد
- 10 سل عصير تفاح
- 30 سل القشدة الطازجة
- 1 ملعقة أكل مسطردة/ خردل
- ملح، فلفل (إبزار)



ماغريت/ صدور البط مع اللفت المشوي

اللفت ذو الطوق الأزرق



يزرع اللفت ذو الطوق الأزرق في شهر جويلية ويجنى في شهر أكتوبر. لونه أبيض من الداخل، له طعم

شفاينيه

• تُقدّم لـ 4 أشخاص • مدة التحضير والطهي: ساعة
• مستوى الصعوبة: متوسط

المكوّنات

750 غ لفت
200 غ جزر
2 صدور البط
1 قطعة زبدة
1 رشّة زعتر
1 ملعقة أكل عسل
ملح، فلفل (إبزار)

اغسل وقشّر اللفت والجزر. قطع اللفت إلى مكعبات طولها 1 سم والجزر إلى شرائح كبيرة. تُحمّر الخضار بقطعة زبدة في مقلاة صينية أو مقلاة على نار متوسطة لمدة 5 دقائق، ثم أضف 20 سنتيمتر مكعب من الماء و2 رشّة زعتر. تغطى المقلاة وتطهى الخضار على البخار لمدة 20 دقيقة. في هذه الأثناء، قم بطهي صدور البط لمدة 10 دقائق على جانب الجلد (الذي تم شقه على شكل شبكة)، ثم لمدة 4 إلى 5 دقائق على جانب اللحم، مع إزالة الدهون الزائدة أثناء الطهي. عندما تمتص الخضروات كل الماء، يُضاف العسل والزعتر والملح والفلفل. يُقدم ساخناً جداً.



نفارين لحم الضأن

اللفت التريغناك واللفت المنحني



لفت تريغناك هو لفت أبيض ذو نكهة لذيذة. يتماشى بشكل جيد مع اللفت المنحني المبكر جداً. يُزرع في جويلية ويُجنى في الخريف



أوغنى

هيربير جمنت

تُقدّم لـ 4 أشخاص • مدة التحضير والطهي: ساعتان • مستوى الصعوبة: سهل

المكونات

1 كغ رقبة وكثف الخروف

200 غ جزر

400 غ لفت

200 غ بازلاء

200 غ بطاطس

2 فصين ثوم

500 غ لب الطماطم

باقية غارني: زعتر وملعقة كبيرة

زيت زيتون

ملح وفلفل (إبزار)

يُقطّع اللحم إلى قطع. يُسخن الزيت في مقلاة وتُحمّر قطع اللحم من جميع الجوانب على نار متوسطة. يوضع اللحم في طبق خزفي. يُبلل حتى الحافة بالماء وتُضاف باقية غارني والطماطم والثوم المقشر. يُترك لينضج برفق لمدة ساعة واحدة. يُقشر ويقطع الجزر واللفت والبطاطس. يُضاف إلى اللحم بعد الطهي لمدة ساعة واحدة. تُقشر البازلاء وتُطبخ بشكل منفصل في ماء مملح لمدة 10 دقائق. تحقق من نضج لحم الغنم بالكامل؛ يجب أن يكون اللحم طرياً. تُرفع القطع وتوضع في الطبق. يُرش بالخضار والصلصة.



فطيرة تاتان المالحه

لفت أصفر



يزرع هذا اللفت الأصفر في شهر يوليو
ويبدأ حصاده في نهاية شهر سبتمبر. لقد
تم اختياره دائماً في المزرعة. طعمه
حلو وجد ناعم



بلوبشايم

•تُقدّم لـ 4 أشخاص • مدة التحضير والطهي: ساعتان • مستوى الصعوبة: سهل

اخلطي الدقيق مع قليل من الملح و80 غرام من الزبدة إلى قطع صغيرة. تُصنع حفرة
ويُسكب الماء الدافئ. اخلطيه لتشكل كرة من العجين. تسطح قليلاً وتوضع في طبق
وتغطى. تُترك لترتاح في الثلاجة لمدة ساعة واحدة. يُقشر اللفت ويُطهى في الماء
المغلي لمدة 10 دقائق. يُصقّى ويُشطف بالماء البارد يُقَطّع إلى شرائح. تُذوّب الكمية
المتبقية من الزبدة وزيت الزيتون في مقلاة كبيرة. يُضاف العسل. تُضاف حلقات
اللفت. تُطهى لمدة 1 إلى 2 دقيقة مع التقليب حتى تتحول إلى اللون البني.

تُبطن قاعدة طبق الفطيرة بورق مقاوم للدهون.
تُرتّب الطبقة الأولى من شرائح اللفت على شكل
وردة ثم تُضاف طبقات أخرى مع ما تبقى من
اللفت. تُقَطّع الجبنة إلى شرائح وتُرصّ فوق
اللفت. يُتبّل بالقليل. تُفرد العجينة القصيرة
وتوضع فوق الخليط في قالب التورتيّة مع
الضغط على الحواف لتطويق اللفت. اصنع 5
ثقوب صغيرة في العجينة بالسكين للسماح للماء
بالتبخّر. تُخبز في فرن ساخن على حرارة 180
درجة مئوية لمدة 30 إلى 45 دقيقة.
بمجرد إخراجها من الفرن، انتظر بضع دقائق
ثم اقلب التورتيّة لتناولها.

المكونات

- 160 غ دقيق القمح نوع 65
- 100 غ زبدة
- 40 مل ماء دافئ
- 800 غ لفت
- 150 غ قطع من جبنة الماعز
- 3 ملاعق أكل زيت زيتون
- 2 ملعقتان أكل عسل
- ملح، فلفل (إبزار)



كعكة الملفوف بالكرم

الملفوف دورانييز المديب



دورانييز

يُزرع هذا الملفوف المتوارث من الأب إلى الابن في نهاية شهر أغسطس ويُحصد في الربيع. له مظهر أصفر ذهبي جذاب وله نكهة قهية حادة

• تُقدّم لـ 4 أشخاص • مدة التحضير والطهي: 35 دقيقة
• مستوى الصعوبة: سهل

المكونات

1/2 ملفوف
1 بيضة
80 غ طحين
2 إلى 3 ملاعق أكل قشدة طازجة
50 غ جبنة إيمنتال مبشورة
زيت زيتون
ملح، فلفل (إبزار)، جوزة الطيب، وكرم

يُقطّع الملفوف إلى شرائح. يُطهى لمدة 10 دقائق في ماء مغلي ومملح. يُترك ليصفى ويبرد. تُعصر شرائح الملفوف وتوضع في وعاء ويُضاف البيض والتوابل. اخلط جيداً قبل إضافة الكريمة والدقيق حتى يصبح الخليط طرياً. يُضاف الجبن المبشور ويُخلط جيداً. تُسكب الملعقة على شكل فطائر وتُسطح. في مقلاة على نار عالية، تُحمّر الفطائر في زيت الزيتون على الجانبين قبل تقديمها مع اللحم المشوي.



معكرونة بالكافولازي

كافولازي



صقلية

الكافولازي: يشير المصطلح إلى الوردة القاعدية اللفت البري (*Brassica rapa subsp. campestris*) التي تنمو برية إقليم صقلية.

المكونات

- 500 غ من اللفت الأخضر البري (كافولازي)
- 400 غ من المعكرونة (بيني ريجاتي)
- 250 غ من الطماطم الكرزية
- 1 فص ثوم
- 1 بصلة صغيرة
- 20 مل من زيت الزيتون البكر الممتاز
- 30 جرام جبن كاتشيوكافالو (جبنة إيطالية) مقطعة إلى نشارة
- 2/1 فلفل حار
- ملح

- تُقدم لـ 4 أشخاص • مدة التحضير والطهي: 40 دقيقة
- مستوى الصعوبة: سهل

تُغسل أوراق الكافولازي وتُقطع إلى قطع كبيرة وتُغلى في ماء مملح لمدة 10 دقائق. تُصفى وتُعصر برفق. يُسكب الزيت في قدر كبير ويُضاف الثوم والبصل المفروم ناعماً. يُسخّن المزيج ثم تُضاف الطماطم الكرزية المقطعة إلى أنصاف، ثم يُضاف الكافولازي المسلوق. يُتبّل بالملح ويُطهى لمدة 5-10 دقائق قبل إضافة الفلفل الحار المفروم. يُغلى ماء طهي المعكرونة في قدر كبير. تُغمر المعكرونة في الماء المغلي المملح. عندما تصبح المعكرونة جاهزة، تُصفى وتُسكب في القدر الذي تم تحضير الصلصة فيه، مع إضافة مغرفة من ماء طهي المعكرونة إذا لزم الأمر. تُخلط وتترك لترتاح لمدة دقيقتين تقريباً، ثم تُضاف إليها رقائق جبنة كاتشيوكافالو.



تُستخدم أوراق النباتات البرية الصغيرة التي ظهرت بعد هطول أمطار أواخر الصيف أو الخريف (في صقلية يطلق عليها اسم كافولازي)

معكرونة بالبيستو السينابي

رابا سيلفاتيك



في فصل الشتاء، نستخدم النورات مع براعم الأزهار المغلقة أو بالكاد تفتحت، وكذلك الأوراق القمية (سينابي).



صقلية

• تُقدم لـ 4 أشخاص • مدة التحضير والطهي: 30 دقيقة • مستوى الصعوبة: سهل

تُغسل نورات وأوراق السنابي بعناية وتُصفى وتُعصر برفق. ضعهما في الخلاط مع الزيت والثوم. شغل الخلاط وأضف البيكورينو والجوز على الفور. بمجرد أن تصبح الكريمة خضراء، يُضاف الملح، وإذا لزم الأمر، القليل من الزيت للحصول على القوام المناسب والنعومة. يُغلى ماء طهي المعكرونة في قدر كبير. توضع المعكرونة في الماء المغلي المملح. عندما تصبح المعكرونة جاهزة، تُصفى وتُضاف البيستو وغرفة من ماء طهي المعكرونة إذا لزم الأمر، ثم تُقلب وتترك لترتاح لمدة دقيقة إلى دقيقتين تقريباً. يُضاف اللوز للتزيين ويُقدّم.

المكونات

- 1 باقة من أزهار وأوراق قمية من السينابي (اللفت البري)
- 400 غ من المعكرونة (اسباجيتي أو بوزيتي)
- 1 فص ثوم
- 50 مل من زيت الزيتون البكر الممتاز
- 25 غ من البيكورينو المبشور (جبين حليب الغنم)
- 20 غ من الجوز
- 5 غ من اللوز للتزيين، ملح



فريتاتين مع سينابي

رابا سيلفاتيك



لفت بري مزهر على حافة حقل
مزروع



صقلية

- تُقدّم لـ 4 أشخاص، تعطي حوالي 25 فريتاتيني صغير (عجة صغيرة)
- مدة التحضير والطهي: 40 دقيقة • مستوى الصعوبة: سهل

تُغسل السنابي وتُغمر في مقلاة من الماء المغلي المملح لتُطهى لمدة 10 دقائق تقريباً. تُصفى وتُعصر لإزالة ماء الطهي وتُقطّع الخضروات إلى قطع صغيرة. أخفق البيض في وعاء وأضف الجبن المبشور وفتات الخبز والسنابي. تُخلط المكونات حتى تصبح ناعمة ثم تُنبل بالملح والفلفل. يُسخّن الزيت في مقلاة، ويُسقط الخليط فيه بالملعقة. تُترك الفريتاتينات لتتحمّر مع التقليب عدة مرات ثم تُنقل إلى منشفة ورقية لإزالة أي زيت زائد. تُقدّم ساخنة.

المكوّنات

- 400 غ من أزهار براعم وأوراق السنابي الطرية (اللفت البري)
- 5 بيضات
- 40 غ من الجبن المبشور
- 40-50 غ من فتات الخبز
- ملح وفلفل
- 250 مل من زيت الزيتون البكر الممتاز للقلي



سينابي أكوباتيدي

رابا سيلفاتيك



اللفت البري تحت بستان الزيتون



صقلية

- تُقدّم لـ 4 أشخاص • مدة التحضير والطهي: من 35-40 دقيقة •
- مستوى الصعوبة: سهل

خذ النورات والأوراق الطرية واغسلها جيدًا وضعها دون نشفها في طنجرة. يُسكب زيت الزيتون البكر الممتاز ويُضاف الملح وثلاثة فصوص من الثوم مقطعة إلى 2-3 قطع وقليل من الفلفل الحار قبل تغطيته بالغطاء. يُطهى على نار خفيفة جدًا، دون إزالة الغطاء أو إضافة الماء، لمدة 20 إلى 25 دقيقة تقريبًا. يقلب من حين لآخر. تحظى النكهة المرة المميزة لهذه الخضار المحضرة بهذه الطريقة بشعبية كبيرة محليًا وهي مناسبة كطبق جانبي للنقانق المشوية.

المكونات

500 غ من أزهار براعم
وأوراق السينابي الطرية
(اللفت البري)
3 فصوص من الثوم
15-20 مل من زيت الزيتون
البكر الممتاز
ملح وفلفل مطحون

وصفة نموذجية

من مجتمع
كاستلبونو في
جبال مادوني.



تاجلياتيل بالمغنولي

مغنولي جالاتينا



يشير مصطلح "المغنولي" إلى الصنف المحلي لـ *Brassica oleracea* التي تزرع تقليدياً في سالينتو. خلال فصل الشتاء، ينتج النبات أزهاراً وفيرة يتم حصادها وأكلها عندما تكون الزهرة لا تزال مغلقة.

جالاتينا

• تُقدّم لـ 4 أشخاص • مدة التحضير والطهي: 90 دقيقة
• مستوى الصعوبة: متوسط.

يُخلط الدقيق والملح والماء لصنع عجينة متماسكة ولكن طرية. تُلف العجينة في طبقة رقيقة وتُقطع إلى شرائح طويلة بعرض 1 سم تقريباً. يُضاف القليل من الزيت في مقلاة ويُقلّى البصل. بمجرد أن يصبح لونه ذهبياً، يُضاف المغنولي ويُطهى لمدة 20 دقيقة. أثناء طهي المغنولي، املاً قدرًا بالماء وأضف ملعقة كبيرة من الملح. بمجرد أن يصل الماء إلى درجة الغليان، ضعي التاجلياتيل واتركيه ينضج لمدة 5 دقائق قبل تصفيته وإضافته إلى المقلاة مع المغنولي. تُقلّى لمدة دقيقتين إضافيتين وتُقدم. إذا أردت، أضف القليل من البيكورينو (جبن حليب الغنم) على الجزء العلوي.

المكونات

300 غ من دقيق القمح الصلب
200 غ من المغنولي المغسول
1 بصلة
190 مل ماء
زيت زيتون بكر ممتاز
ملح



معكرونة أوريكتة بالمغنولي

مغنولي سوليتو



المرحلة المثالية لتطور الإزهار
للاستهلاك



سوليتو

- تُقدم لـ 4 أشخاص • مدة التحضير والطهي: 90 دقيقة
- مستوى الصعوبة: متوسط.

يُضاف القليل من الزيت في مقلاة ويُحمّر الثوم. بمجرد أن يصبح لونها ذهبياً، أضيفي الفلفل الحار والأنشوجة وقليها حتى تذوب الأنشوجة. املأ قدرًا بالماء وأضف ملعقة كبيرة من الملح وضعه على النار حتى يغلي. بمجرد الغليان، ضعي المغنولي والأور يكتة في الماء واتركها تنضج لمدة 15 دقيقة قبل تصفيتها وإعادتها إلى المقلاة. تُقلى لمدة دقيقتين إضافيتين وتُقدم مع رش فتات الخبز المحمص فوقها.

المكونات

- 300 غ معكرونة أوريكتة
- للشخص الواحد
- 200 غ من المغنولي
- 2 فص ثوم
- 2 سمك الأنشوجة
- فلفل حار
- فتات الخبز
- زيت زيتون بكر ممتاز



فريسكاتولي

مغنولي دي بيتورانو سول جيزيو



تُزرع المجموعات المحلية من *Brassica rapa* تقليدياً في منطقة أبروتسو، أسفل الكتلة الجبلية لمايلا، تحظى هذه البراسيكا حالياً باهتمام متجدد، مع توسع كبير في سوقها

بيتورانو سول جيزيو

• تقدم لـ 4 أشخاص • مدة التحضير والطهي: 40 دقيقة باستخدام عصيدة من دقيق الذرة للطهي الفوري • مستوى الصعوبة: سهل

يُسلق المغنولي في الماء المغلي المملح لمدة 5 دقائق. تُصفى الخضار دون التخلص من ماء الطهي. في مقلاة، أضيفي 3-4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون البكر الممتاز وحمري نقانق لحم الخنزير المفتتة. بمجرد أن ينضج ويصبح مقرمشاً، أضيفي اللفت الأخضر المصفي واستمري في الطهي لمدة 15-20 دقيقة أخرى. لتحضير عصيدة من دقيق الذرة، قم بقياس 1.2 لتر من الماء المستخدم سابقاً وأعدّها إلى درجة الغليان. يُضاف دقيق الذرة ويُطهى مع التحريك المستمر لمدة ساعة واحدة (في حالة استخدام مزيج عصيدة من دقيق الذرة المُعد مسبقاً اتبع التعليمات المدونة على العلبة)، يجب أن يكون قوامها سائلاً تقريباً. تُسكب عصيدة دقيق الذرة في المقلاة مع المكونات الأخرى وتُقلب لمدة دقيقتين قبل التقديم.

المكونات

300 غ من المغنولي المنظف
1 نقانق لحم خنزير
300 غ دقيق الذرة (لتقليل وقت التحضير، استخدم خليط عصيدة من دقيق الذرة المُعد مسبقاً)
زيت زيتون بكر ممتاز
ملح



بيتزا بالمغنولي

مغنولي دي بيتورانو سول جيزيو



بيتورانو سول جيزيو

• لبيتزا واحدة، مدة التحضير والطهي: 4-5 ساعات لتحضير العجينة وحوالي 40 دقيقة لتحضير البيتزا وطهيها • الصعوبة: متوسطة

بالنسبة للعجينة، اخلط جميع المكونات معًا حتى تحصل على عجينة طرية وناعمة ثم اتركها لترتفع لمدة 4 إلى 5 ساعات. ثم تُفرد العجينة على صينية خبز مدهونة بالزيت. تُدهن بصلصة الطماطم وتُرش بالملح وزيت الزيتون البكر الممتاز، ثم توضع شرائح الموزاريلا فوقها. أضف باقي الإضافات واخبزها في فرن مسخن مسبقًا على درجة حرارة 220 درجة مئوية لمدة 20 دقيقة.

المكونات

المكونات لـ 1 بيتزا

للعجينة

- 80 غ من الماء
- 1ملعقة صغيرة سكر
- 10 غ من الخميرة الطازجة
- 150 غ دقيق
- 10 سل زيت زيتون بكر ممتاز
- ¼ ملعقة صغيرة ملح

للتزيين

- 100 غ من جبنة الموزاريلا
- 120 غ من صلصة الطماطم الطبيعية
- 5 ورقات ريحان
- مغنولي متبل بزيت الزيتون
- فطر الزر
- سجق سترولجينو أو السلامي
- الصُّوصُون
- طماطم مجففة بالشمس
- ملح
- زيت زيتون بكر ممتاز



خبز محمص بالمنغولي

منغولي دي بيتورانو سول جيزيو



بيتورانو سول جيزيو

• تقدم لـ 4 أشخاص • مدة التحضير والطهي: 60 دقيقة • مستوى الصعوبة: سهل

طريقة التحضير: يُضاف القليل من الزيت في مقلاة ويُقلى الثوم والفلفل الحار. أضيفي شرائح الطماطم الكرزية والمنغولي، ثم غطيها بالماء الساخن أو مرق الخضار واتركيها على نار هادئة لمدة 40 دقيقة. يُضاف الملح والفلفل ويُحرّك ويُضاف الخبز القديم خلال الدقائق الخمس الأخيرة (تأكد من بقاء القليل من الماء في المقلاة عند إضافة الخبز). قدميه وهو لا يزال ساخناً وأضيفي القليل من زيت الزيتون.

المكونات

400 غ من المنغولي
200 غ خبز قديم، مُقطّع إلى شرائح
150 غ طماطم كرزية ناضجة
1 فص ثوم
فلفل حار
زيت زيتون بكر ممتاز
ملح



ريزوتو بالزعفران وبراعم المغنولي

مغنولي دي بيتورانو سول جيزيو



بيتورانو سول جيزيو

- يُقدّم لـ 4 أشخاص • مدة التحضير والطهي: 50 دقيقة
- مستوى الصعوبة: سهل

في طنجرة، يُضاف الكراث المفروم و10 غرام من الزبدة ويُترك ليحمر، ثم يُضاف الأرز ويُطهى على نار هادئة لبضع دقائق. بمجرد أن يصبح الأرز شفافاً، ارفعي الحرارة وأضيفي النبيذ الأبيض. يُطهى حتى يتبخر الكحول تماماً. أضف مغرفة من المرق الساخنة واترك الأرز يمتصها واستمر حتى ينضج الأرز بالكامل تقريباً مع التقليب من حين لآخر إذا لزم الأمر. يُدوّب مسحوق الزعفران في كوب من الماء الساخن/المرقة ويُضاف إلى طنجرة. يُترك الأرز لينضج تماماً ثم تُطفئ النار. أضيفي الزبدة الباردة والجبن وقلبي بقوة حتى يمتزج كل شيء. يُغطى الأرز ويُترك ليرتاح لبضع دقائق. يُغطى الأرز ويُترك ليرتاح لبضع دقائق. يُرتب الريزوتو ويُرش بالفلفل ويُزين ببراعم المغنولي الصغيرة ويُقدّم.

المكونات

- 40-50 براعم مغنولي
- 320 غ من أرز فيالون نانو المستدير
- 1 لتر مرق الخضار
- 1/2 كراث
- 50 مل نبيذ أبيض
- 1 ملعقة صغيرة من مسحوق الزعفران
- 50 غ من الزبدة الباردة
- 40 غ من جبن فيلادلفيا
- 40 غ من جبن البارميزان المبشور



اللفت اللاذع مع الفاصوليا

كرانجسكا بودولجوفاتا



في غضون 9 إلى 11 أسبوعًا من الزراعة في جويلية، يشكل الصنف جذورًا بيضاء أرجوانية ممدودة قابلة للتقشير الميكانيكي وتحضير المحلول الملحي أو المخللات.

منطقة كرانجسكا

• تقدم لـ 4-6 أشخاص • مدة التحضير والطهي: 1:30 ساعة ونصف دقيقة
• مستوى الصعوبة: سهل

نقع الفاصوليا المجففة وشطف اللفت. قم بطهيها بشكل منفصل لمدة ساعة واحدة. اخلطي الدقيق مع بضع ملاعق من الماء البارد وأضيفيه إلى الفاصوليا المطبوخة. يُضاف اللفت المطبوخ المُصفى والبصل المحمص مع الجرتون والملح والفلفل ويطهى لمدة 15 دقيقة. يجب أن يكون للطبق قوام سميك جدًا.

المكونات

300 غ فاصوليا
500 غ لفت لاذع
1 بصلة
15 غ من الدقيق
50 غ جراتون
ملح، فلفل



اللفت بوجتا كرانجسكا أو كروجل



منطقة كرانجسكا

في غضون 9 إلى 11 أسبوعًا من الزراعة في يوليو، يشكل الصنف جذورًا بيضاء أرجوانية ممدودة قابلة للتقشير الميكانيكي وتحضير المحلول الملحي أو المخللات المحلول الملحي أو المخللات.

• تقدم لـ 4-6 أشخاص • مدة التحضير والطهي: 1:30 ساعة ونصف دقيقة • مستوى الصعوبة: سهل

يُطهى اللفت المخمر المغسول مسبقًا في الماء مع العظام/اللحم، وورق الغار، والثوم، والبردقوش، والفلفل. عندما ينضج نصفه ويطرى، يضاف الدخن المقشر والمغسول. اصنعي الرو البني الفاتح في قدر مع الدهن والبصل والدقيق والفلفل الأحمر الحلو المطحون، واخلطيه مع الماء البارد واسكبيه فوق اللفت المطبوخ مع الدخن. يُطهى لمدة 10 دقائق ويُتبل بالملح. أضيفي ملعقة من الكريمة الطازجة عند التقديم.

المكونات

- 1 كيلو من اللفت المخمر
- 500 غ من لحم الخنزير الطازج أو اللحم المدخن
- 120 غ من الدخن المقشر
- 1 بصلة
- 20 غ ثوم
- 50 غ زيت أو سمنة
- 10 غ من الدقيق
- 15 غ بابريكا حمراء حلوة مطحونة
- ورق الغار، الملح، الفلفل، المردقوش.



ريجاتا اللفت الطازج

كرانجسكا أو كروجلا



منطقة كرانجسكا

• يُقدم لـ 6-8 أشخاص • مدة التحضير والطهي: ليلة واحدة ثم 2:30-3 ساعات
• مستوى الصعوبة: متوسط

المكونات

المعجنات

350 غ من دقيق الحنطة السوداء
150 غ من دقيق القمح
250 مل ماء مغلي
50 مل زيت
ملح

الطبقة العلوية

450 غ من اللفت المبشور الطازج
1 لتر حليب للنقع
300 غ جبن أبيض
250 غ من القشدة الطازجة
40 غ من السكر
القرفة والقرنفل

الطلاء

1 بيضة
100 غ من الكريمة الطازجة.

في اليوم السابق قنّير اللفت الطازج وابشره وقم بغليه في ماء مملح لمدة نصف ساعة تقريباً مع إضافة القرقة والقرنفل. يُصفى اللفت ويُنقع في الحليب البارد طوال الليل. اسكب الماء المغلي المملح فوق دقيق الحنطة السوداء واتركه لمدة نصف ساعة. اخلطها مع باقي المكونات واعجنها للحصول على عجينة ناعمة، واتركها لترتاح لمدة نصف ساعة على الأقل. افرد العجينة بسماكة 3 ملم وقطعها إلى نصفين. اخلط اللفت المصفى مع المكونات الأخرى للحشوة. ثوّر ع على نصف العجينة في الصينية المدهونة بالزبدة. تُغطى الحشوة بالنصف الآخر من العجينة ويُسكب فوقها خليط من الكريمة والبيض. تُخبز لمدة 35 دقيقة تقريباً على حرارة 180 درجة مئوية.



يخنة جوتا

كرانيسكا بودولغوفاتا، فوتوشكو



صنف لفت كرانيسكا بودولغوفاتا وصنف الملفوف فوتوشكو مناسبان لتحضير المحلول الملحي

سلوفانيا بأكملها

• يقدم لـ 6-8 أشخاص • وقت التحضير والطهي: 1:30 ساعة ونصف • مستوى الصعوبة: سهل

يُفْرَم البصل ناعماً ويُشْوَى في الدهن في قدر كبير. عندما يصبح طرياً، يُضاف اللفت المغسول أو مخلل الملفوف ويُطهى على نار هادئة ليضع دقائق. تُضاف التوابل وتُغطى بالماء وتُطهى لمدة 40 دقيقة. ثم أضف شرائح النقانق المدخنة المقطعة. في قدر آخر تُسلق البطاطا المقشرة والمقطعة إلى قطع متوسطة الحجم في ماء مملح. عندما تنضج البطاطا أضيفيها إلى اليخنة مع الفاصوليا السمراء المطبوخة واستمري في الطهي حتى تمتزج النكهات. يمكن هرس بعض قطع البطاطس بالشوكة لتكثيف اليخنة

المكونات

- 500 غ من اللفت الحامض أو مخلل الملفوف الحامض
- 250 غ من الفاصوليا البنية المطبوخة
- 4 حبات بطاطس متوسطة الحجم
- 2 بصلتان
- 2 فص ثوم
- 50 غ من الزيت أو الدهن
- 10 غ من الفلفل الأحمر الحلو المطحون
- ورق الغار والكمون المطحون
- ملح وفلفل
- لحم مدخن أو نقانق مدخنة أو نقانق/سجق
- وغراتونز حسب الرغبة.



سلطة الملفوف والفاصوليا إيمونا



حوض ليوبليانا

مجموعة متنوعة من الملفوف الأبيض المتأخر
مصدره حوض ليوبليانا. الأوراق كبيرة ورقية
ومرنة. تزن الرؤوس من 3 إلى 7 كغ وهي
مناسبة للاستهلاك الطازج أو المحلول الملحي

• تقدم لـ 6-8 أشخاص • مدة التحضير والطهي: 45 • مستوى
الصعوبة: سهل

تنظف الملفوف ونقطعه باليد أو باستخدام الروبوت. يوضع الملفوف
المفروم في وعاء كبير، ويضاف إليه الملح، ويخلط جيداً ويترك لمدة
نصف ساعة حتى ينضج الملفوف. ثم تضاف الفاصوليا والفلفل
والكمون المطحون والزيت والخل إلى الملفوف، ويقلب ويقدم. يمكن
رش بذور اليقطين المحمصة فوق سلطة الكرنب قبل التقديم.

المكونات

- 1 رأس ملفوف طازج
- 200 غ من الفول المطبوخ
- 2 فصوص من الثوم
- زيت اليقطين
- خل ملح، فلفل، كمون مطحون.



كعكة ملفوف جيبانيكا

فوتوسكو



صنف الملفوف متوسط-التأخر، ينمو بشكل جيد في الظروف الأكثر جفافاً وهو مخصص أساساً للزراعة في فصل الخريف. ينتج رؤوساً مسطحة ومضغوطة وخضراء فاتحة اللون تزن من 2 إلى 3 كغ، وهي مناسبة للأكل الطازج أو في محلول ملحي



سلوفانيا بأكملها

• تقدم لـ 6-8 أشخاص • مدة التحضير والطبخ: 2 ساعتان ونصف إلى 3 ساعات
• مستوى الصعوبة: متوسط

يُقلى الثوم المفروم بسرعة في الزيت أو الدهن في مقلاة كبيرة. بمجرد أن يفوح الثوم برائحة عطرية، يُضاف مخلل الملفوف المغسول والمصفى. يُترك على نار هادئة لمدة 5 دقائق ويُترك جانباً. يطبخ كاشا الحنطة السوداء في ماء مملح مع الفلفل الحار والفلفل ثم صفيها. يُفرم البصل ناعماً ويُقلى في الزيت أو الدهن في مقلاة ويُضاف اللحم المفروم والملح والفلفل ويُترك على نار هادئة لمدة 40 دقيقة مع تغطية المزيج لمدة 40 دقيقة مع إضافة الماء إذا لزم الأمر. في النهاية، تُقلب عصيدة الحنطة السوداء المطبوخة وتترك لتبرد. ضع نصف كمية مخلل الملفوف في طبق فرن مدهون بالزبدة وأضف اللحم وحشوة الحنطة السوداء فوقها وغطها بالكمية المتبقية من مخلل الملفوف. يُخلط البيض والكريمة المقلية ويُسكب فوق الطبقة العلوية. تُخبز لمدة ساعة تقريباً على حرارة 180 درجة مئوية.

المكونات

- 1 كغ مخلل الملفوف
- 300 غ من كاشا/عصيدة الحنطة السوداء
- 300 غ من اللحم المفروم
- 1 بصلة كبيرة
- 3 فصوص ثوم
- 400 غ من القشدة الطازجة
- 4 بيضات
- ملح، فلفل، فلفل، فلفل حار، زيت أو دهن.



جولاش سيجدين

فرازدينسكو 2



صنف مستأنس من الملفوف الأبيض متوسط التأخير ذو خصائص تخزين وتخليل جيدة. الأوراق رقيقة ولونها أصفر-أخضر



شرق سلوفينيا

•تقدم من 4-6 أشخاص •وقت التحضير والطهي: 1:30 ساعة
•نصف •مستوى الصعوبة: سهل

حُمّر البصل المفروم ناعماً في الدهن وأُضف اللحم. عندما يلين قليلاً ويتحول إلى اللون البني حول الأطراف، أضيفي التوابل ومهروس الطماطم. يُخلط المزيج جيداً ويُضاف مخلل الملفوف ويُقلى بسرعة. أضيف الماء لتغطية جميع المكونات واتركها على نار هادئة لمدة 45 دقيقة.

المكونات

- 500 غ من لحم الخنزير أو لحم العجل
- 500 غ من مخلل الملفوف
- 2 بصل
- 4 ملاعق صغيرة منهريس الطماطم
- 3 فصوص ثوم
- 25 غ من الزيت أو الدهن للقلي
- 15 غ من الفلفل الأحمر الحلو المطحون
- ورق الغار والكمون المطحون
- ملح وفلفل



المعرونة بالملفوف

نانوشكو



نانوس

صنف متأخر من الملفوف الأبيض ذو جودة ممتازة للتخليل. يزرع بشكل رئيسي في هضبة نانوس (جنوب غرب سلوفينيا)

• تُقدّم من 4-6 أشخاص • مدة التحضير والطهي: 1 - 1 ساعة و 30 دقيقة • مستوى الصعوبة: متوسط

استخدم الدقيق والملح والبيض لتحضير العجينة التي يجب أن تكون طرية ومرنة. ثلّف العجينة بورق لاصق وتترك لترتاح في الثلاجة لمدة نصف ساعة على الأقل. تُفرد العجينة بشكل رقيق وتُطحن جيداً وتترك لترتاح لمدة 10 دقائق حتى تجف. ثم تُقَطّع العجينة إلى قطع 2x2 سم. يُنظف الملفوف الطازج ويُقَطّع إلى أرباع ويُزال الجذع القاسي ويُقَطّع إلى قطع مربعة صغيرة. يُقلى البصل المفروم ولحم الخنزير المقدد المدخن في دهن ساخن ويُضاف الملفوف المفروم ويُقلى لمدة 5 دقائق. يُضاف مهروس الطماطم ويُتبّل بالملح والكمون والفلفل الحلو المطحون والفلفل. أضيفي القليل من الماء واطهيه مع تغطيته حتى ينضج الملفوف. اسلقي المعرونة في ماء مُملّح لمدة 3-4 دقائق ثم صفيها وأضيفيها إلى الملفوف المطهو على البخار وقلبيها.

المكونات

- 1 رأس صغير من الملفوف الطازج
- 1 بصلة
- 50 غ من لحم الخنزير المقدد المدخن
- 15 غ من الزيت أو الدهن
- 2 ملعقة طعام من هريس الطماطم
- 10 غ من الفلفل الأحمر الحلو
- المطحون
- كمون مطحون
- ملح وفلفل

المعرونة

- 300 غ من الدقيق الأبيض
- 3 غ من البيض
- ملح وفلفل



Summary

Algerian recipes

Cabbage stuffed with minced meat	1
Steamed turnip couscous	2
Couscous pearls with Tamghast turnip	3
Couscous with Tamghast turnips	4
Tlemcen Couscous with Ouchbia turnip	5
Cabbage leaves with eggs	6
Tadjine with Ouchbia turnips	7
Turnip and cardoon couscous	8
Couscous pearls with Afrane turnip leaves	9

French recipes

Cauliflower gratin	10
Alsatian Sauerkraut	11
Alsatian yellow turnip	12
Turnip gratin with cider and lardons	13
Magrets with roasted turnips	14
Lamb navarin	15
Savoury Tarte Tatin	16
Turmeric cabbage patties	17

Italian recipes

Pasta with Cavulazzi	18
Pasta with Sinàpi pesto	19
Sinàpi frittatas	20
Sinàpi accupatieddi	21
Tagliatelle with mugnuli	22
Orecchiette pasta with mugnuli	23
Friscatuli	24
Pizza with mugnoli	25
Cooked bread with mugnoli	26
Saffron risotto with mugnules sprouts	27

Slovenian recipes

Sour turnip with beans	28
Bujta turnip	29
Repjača from fresh turnip	30
Jota stew	31
Cabbage salad with beans	32
Zeljna gibanica cake	33
Segedin goulash	34
Cabbage with pasta	35

Cabbage stuffed with minced meat

Kramb



This cabbage is sown in July and transplanted 45 to 50 days after sowing. It is harvested and eaten from December to January.



Tansaout

Ingredients

1 green cabbage
400 g ground meat
(veal or beef)
2 onions
1 tomato (optional)
Soaked chickpeas: 1 handful
1 teaspoon Smen
(= fermented salted
butter) or 2 tablespoons
oil
1 tablespoon rice
1 egg
Salt, pepper, cinnamon
powder and 1 cinnamon
stick
A few leaves of flat-leaf
parsley
1 lemon

• For 4 people • Preparation and cooking time: 1h30
• Difficulty: easy

Remove cabbage leaves and blanch. Set aside.

Prepare the sauce: fry a chopped onion in 2 tbsp. oil, add the peeled and crushed tomato, chickpeas and cinnamon stick, season with salt and pepper; then moisten with a glass of water and simmer for 15 minutes. Prepare the stuffing: place the meat in a bowl, add a grated onion, 1 tbsp. oil, the rice, egg, chopped parsley, salt, pepper and cinnamon. Mix well. Lay cabbage leaves flat one by one, place stuffing in each leaf, fold and roll the leaf around the stuffing to form a large cigar. Form balls with the remaining stuffing.

Arrange the stuffed cabbage leaves and minced meat balls in the sauce and cook over a low heat. Serve with chopped parsley and lemon juice.



Steamed turnip couscous

Left Tamghast



This turnip, selected locally a long time ago, is sown in October. It is harvested and eaten from December to January. This variety is grown throughout the Kabylie region.



Assi-Youcef

Ingredients

1 kg turnips with leaves
400 g couscous
4 tablespoons olive oil
Salt

- **For 4 people • Preparation and cooking time: 1h**
- **Difficulty: easy (recipe used throughout the Kabylie region)**

In a large container, moisten the couscous grains with a glass of water, stir and leave to absorb for 10 minutes. Loosen the grains by stirring with a spoon, then steam in a couscoussier (steam cooker). When the grains have swollen, place in a large dish, moisten with two glasses of salted water, add 1 tbsp. oil and separate well with a large spoon. Allow to absorb, then steam a second time.

Prepare the turnips: separate the roots from the leaves, clean and peel the roots (turnips), cut into small cubes and set aside. Clean the leaves and

cut into small pieces.

Steam the diced turnips, adding the chopped leaves halfway through cooking. Once the turnips are cooked, pour into a large dish, add the couscous, toss and drizzle with 3 tbsp. olive oil. Serve hot with whey (churned milk).

This recipe is used throughout the Kabylie region.

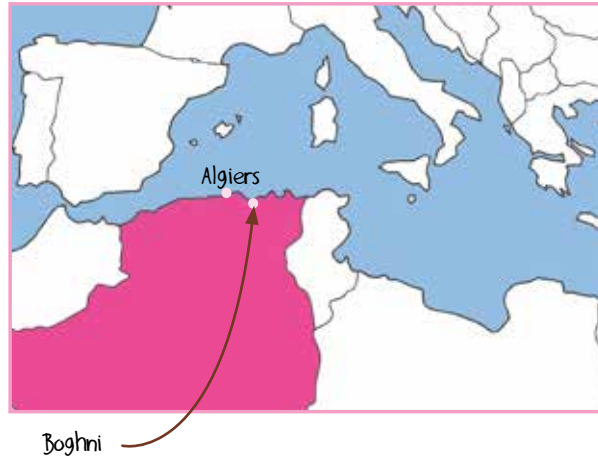


Couscous pearls with Tamghast turnip

Left Tamghast



This turnip is sown in October. It is harvested and eaten from December to January. It has long been selected locally. It is grown throughout the Kabylie region.



Ingredients

1 kg turnips (Tamghast)
500 g Berkoukes grains
(couscous pearls)
2 carrots
1 onion
1 green pepper (optional)
1 handful soaked chickpeas
1 handful soaked black-eyed
beans (cowpeas)
1 handful small dried beans
4 tablespoons olive oil
Ras-el-Hanout, paprika, salt,
pepper

• For 4 people • Preparation and cooking time: 1h30

• Difficulty: medium

Clean and peel the turnips, cut into small pieces and set aside. In a saucepan, brown the chopped onion in 2 tbsp. olive oil, add the roughly diced carrots, chickpeas, cowpeas, salt and spices. Brown over low heat. Add 2 liters of water. Halfway through cooking, add beans, turnips and chili pepper. Leave to cook. Prepare the couscous pearls in the same way as for couscous (see Steamed turnip couscous), but steam them 3 times in the couscoussier (steam cooker) above the cooking pot to allow them to absorb the flavours of the sauce.

Remove the berkoukes grains from the couscoussier; loosen the grains well in a large container; then plunge them into the sauce with the vegetables, simmer for a few minutes, then drain. Drizzle with 2 tbsp. olive oil.



Couscous with Tamghast turnips

Left Tamghast



This turnip is sown in October. It is harvested and eaten from December to January. It has long been selected locally. This variety is grown throughout the Kabylie region.



Assi-Youcef

Ingredients

1 kg turnips (Tamghast)
1 chicken
400 g couscous seeds
1 onion
1 tomato
1 green pepper (optional)
1 handful soaked chickpeas
4 tablespoons olive oil
Ras-el-Hanout, paprika, salt, pepper

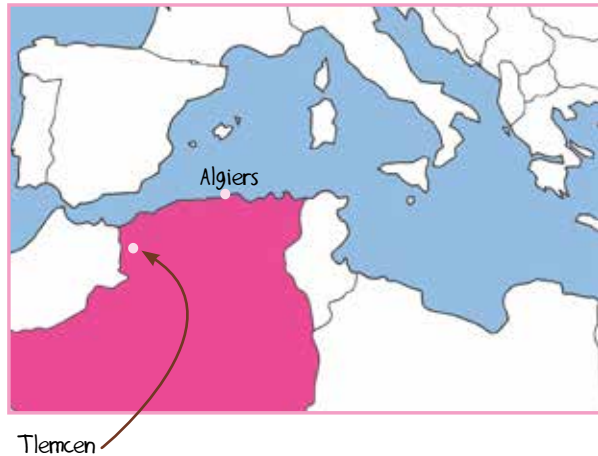
• **For 4 people** • **Preparation and cooking time: 1h30**
• **Difficulty: easy**

Prepare the turnip sauce: clean and peel the turnips (just the roots), cut into pieces and set aside. In a saucepan, brown the chicken with the chopped onion in 2 tbsp. olive oil, add the crushed tomato, chickpeas, salt and spices (Ras-El-Hanout, pepper, paprika). Brown for a few minutes over low heat. Moisten with 1.5 l water. Halfway through cooking, add the turnips and chili pepper. Leave to cook. Meanwhile, prepare steamed couscous (see Steamed turnip couscous), couscoussier over sauce pot. Arrange the couscous in a large dish, add 2 tbsp. olive oil and loosen the grains well. Serve couscous with turnip sauce and chicken pieces.



Tlemcen Couscous with Ouchbia turnip

Left Ouchbia



This slightly bitter-tasting turnip is sown in September. It is harvested and eaten from November to January. It has been selected locally for a long time.

Ingredients

2 turnips (Ouchbia)
4 pieces of chicken
500 g couscous seeds
1 onion
2 carrots
2 zucchini
1 handful soaked chickpeas
Smen (fermented salted butter) or butter
4 tablespoons olive oil
Saffron, cinnamon stick, cinnamon powder, salt, pepper

• For 4 people • Preparation and cooking time: 1h30
• Difficulty: medium

Clean and peel the turnips, cut into pieces and set aside. In a pot, brown the chicken with the chopped onion in the oil, add the chickpeas, salt, pepper, saffron and 1 cinnamon stick. Brown for a few minutes over low heat. Moisten with 1.5 l water. Add the carrots, then, halfway through cooking, the turnips. Leave to cook. Meanwhile, prepare couscous (see Steamed turnip couscous). Steam the couscous in the couscoussier (steam cooker) above the cooking pot, so that it absorbs the flavours of the sauce. After cooking, loosen the couscous grains with a tablespoon of smen and sprinkle with a pinch of powdered cinnamon. Arrange in a dish and drizzle with sauce.

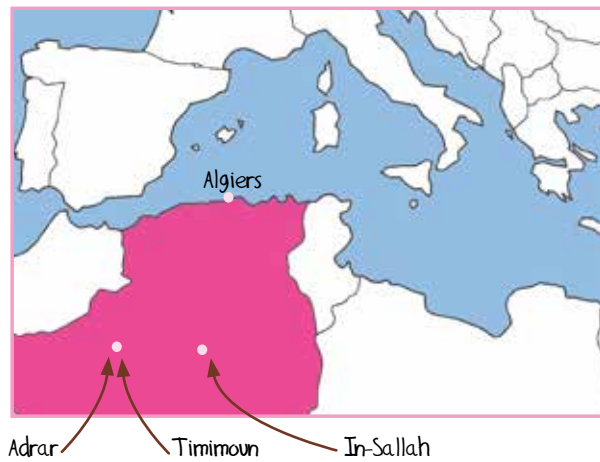


Cabbage leaves with eggs

Kramb wargui (leaf cabbage)



This cabbage, which does not produce a head, is sown in October. It is harvested and eaten from December to January. It has long been selected in the oases. This variety is grown in many oases in the Algerian Sahara.



Ingredients

A bunch of cabbage leaves
2 green onions
2 stalks green garlic
A bunch of coriander
1 tomato
3 eggs
3 tablespoons olive oil
Salt, pepper, Ras-El-Hanout

• **For 4 people** • **Preparation and cooking time: 30 minutes**
• **Difficulty: easy**

Wash, drain and cut cabbage leaves into small pieces. Brown the green onions and chopped green garlic over low heat, then add the tomato, salt, pepper and Ras-El-Hanout. Cook over a low heat for a few minutes, then add the chopped coriander, stir and add the beaten eggs.



Tadjine with Ouchbia turnips

Left Ouchbia



This slightly bitter-tasting turnip is sown in September. It is harvested and eaten from November to January. It has been selected locally for a long time.



Tlemcen

Ingredients

1 kg turnips (Left Ouchbia)
4 nice pieces of lamb meat
1 onion
2 cloves of garlic
1 small handful soaked chickpeas
3 tablespoons oil
Saffron, turmeric, ginger, salt, pepper
A sprig of parsley or coriander

• **For 4 people** • **Preparation and cooking time: 1h**
• **Difficulty: easy**

Brown the meat in the oil for a few minutes, then add the chopped onion and garlic, followed by the spices (saffron, turmeric, ginger, pepper), salt and chickpeas. Simmer for a moment over low heat, then add as much water as the meat and cook over low heat. Meanwhile, clean and peel the turnips, cutting them lengthwise into large chunks. When the meat is half-cooked, add the turnips. Leave to cook, then serve piping hot with a sprinkling of parsley or coriander and a slice of lemon.



Turnip and cardoon couscous

Left Saïdi



This turnip is sown in October. It is harvested and eaten from November to December. It has long been selected locally. This variety is grown throughout the Sétif region.



Sétif

Ingredients

500 g turnips (Saïdi)
400 g fine couscous grains
4 nice pieces of lamb meat
4 cardoons
1 onion, 3 garlic cloves
1 tomato
1 green pepper (optional)
1 handful soaked chickpeas
2 tablespoons tomato paste
2 tablespoons oil
and 1 knob butter
Coriander powder, paprika,
(red chili powder
optional) salt, pepper

- **For 4 people • Preparation and cooking time: 1h30 to 2h**
- **Difficulty: medium (recipe for a festive meal)**

Rub the meat with the oil and spices, add the tomato paste, cover and leave to marinate overnight for preparation the following day. Clean and peel the chard; detach the ribs from the leaves, remove the coarse threads and down, then cut into large sticks. Blanch with a slice of lemon to prevent darkening. Brown the meat in its marinade with the chopped onion, garlic and crushed tomato for 5 to 10 minutes over low heat. Moisten with 1.5 liters of water, add the chard and leave to cook. Clean, peel and chop the turnips. Halfway through cooking the meat, add the turnips and green pepper and leave to cook. Meanwhile, prepare the couscous (see Steamed turnip couscous). Steam the couscous in the couscoussier (steam cooker) above the cooking pot, so that it absorbs the flavours of the sauce. After cooking, loosen the couscous grains with a knob of butter, place in a dish and drizzle with the sauce.

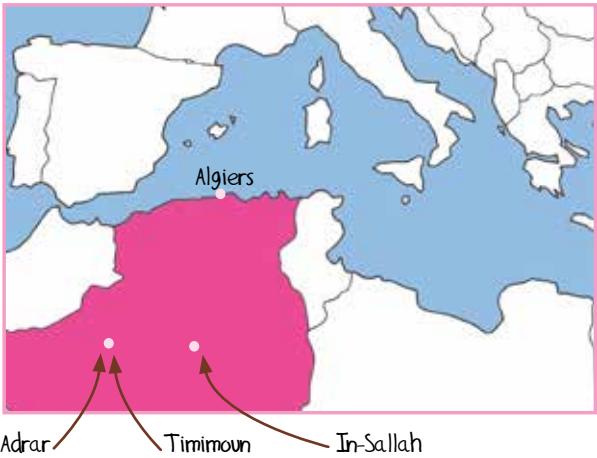


Couscous pearls with Afrane turnip leaves

Afrane



This turnip is sown in October. Only the leaves are eaten. It has long been selected in oases.



Ingredients

- 1 bunch turnip greens (Afrane)
- 1 bunch coriander leaves
- 500 g Mardoud or berkoukes grains (couscous pearls)
- 400 g camel, veal or lamb meat
- 1 handful of soaked broad beans and chickpeas
- 1 tomato
- 1 onion, 2 garlic cloves
- 1 green or dried chili pepper (optional)
- 1 tablespoon tomato paste
- 2 tablespoons oil, 1 tablespoon Smen (fermented salted butter) or butter
- Oasis Ras-el-Hanout (spicy blend of spices), paprika, chili powder, salt, pepper

• **For 4 people** • **Preparation and cooking time: 1h30**
• **Difficulty: medium (recipe used in oases)**

Wash, chop and rinse turnip and coriander leaves. Set aside. In a saucepan, brown the meat in 2 tbsp. oil with the chopped onion, then add the crushed tomato, tomato paste and spices. Brown for a few minutes over low heat. Add the beans, chickpeas, turnip greens and coriander; then moisten with 1.5 liters of water. Add the chili pepper and leave to cook. Meanwhile, steam the Berkoukes grains in the same way as the couscous (see Steamed turnip couscous), steaming them twice in the couscoussier (steam cooker) above the cooking pot to allow them to absorb the flavours of the sauce. Remove from the couscoussier; loosen the grains well in a large container; sprinkle with 1 tbsp. smen or a knob of butter; then plunge into the sauce, simmer for 10 minutes on a very low heat and serve hot.

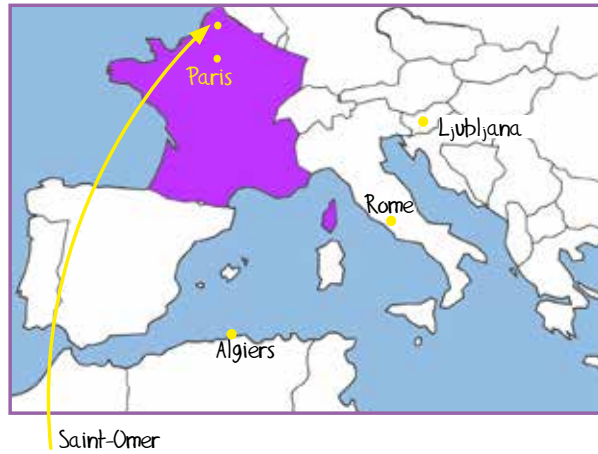


Cauliflower gratin

Wanack cauliflower



This cauliflower native from Pas de Calais is sown in spring and harvested in summer. Its head is small in size and delicate in flavour.



Ingredients

1 cauliflower
2 cloves of garlic
60 g flour
60 g butter
1 l milk
140 g grated
Emmental cheese
2 pinches salt, pepper
2 teaspoons nutmeg

- **For 4 people • Preparation and cooking time: 40 minutes**
- **Difficulty level: medium**

Peel and crush the garlic. Preheat the oven to 180 °C. Cut the cauliflower into florets. In a saucepan over medium heat, bring the milk, garlic, salt and pepper to the boil. Cover and cook the cauliflower over a low heat for 10 minutes. When cooked, remove the cauliflower to a dish using a skimmer and reserve the cooking milk. Melt the butter in a saucepan over medium heat. Add the flour, stirring vigorously for two minutes to brown the mixture. Pour in the milk, stirring with a whisk until it boils. When the béchamel has thickened to a smooth consistency, add salt, pepper and nutmeg. Pour the béchamel over the cauliflower; sprinkle with the grated Emmental cheese and place in the oven for 15 minutes.



Alsatian Sauerkraut

Krauter cabbage



This head cabbage native from Alsace is sown in March and harvested in November. It has been bred by a market gardener.



Krautergersheim

Ingredients

1 kg raw sauerkraut
250 g cooked semi-salted
bacon
250 g cooked smoked
bacon
250 g smoked collet
or palette
4 frankfurters
or Alsatian knacks
4 smoked sausages
500 g potatoes
1 onion
2 garlic cloves
1 bay leaf
Juniper berries
Lard
Salt and pepper
Alsatian white wine

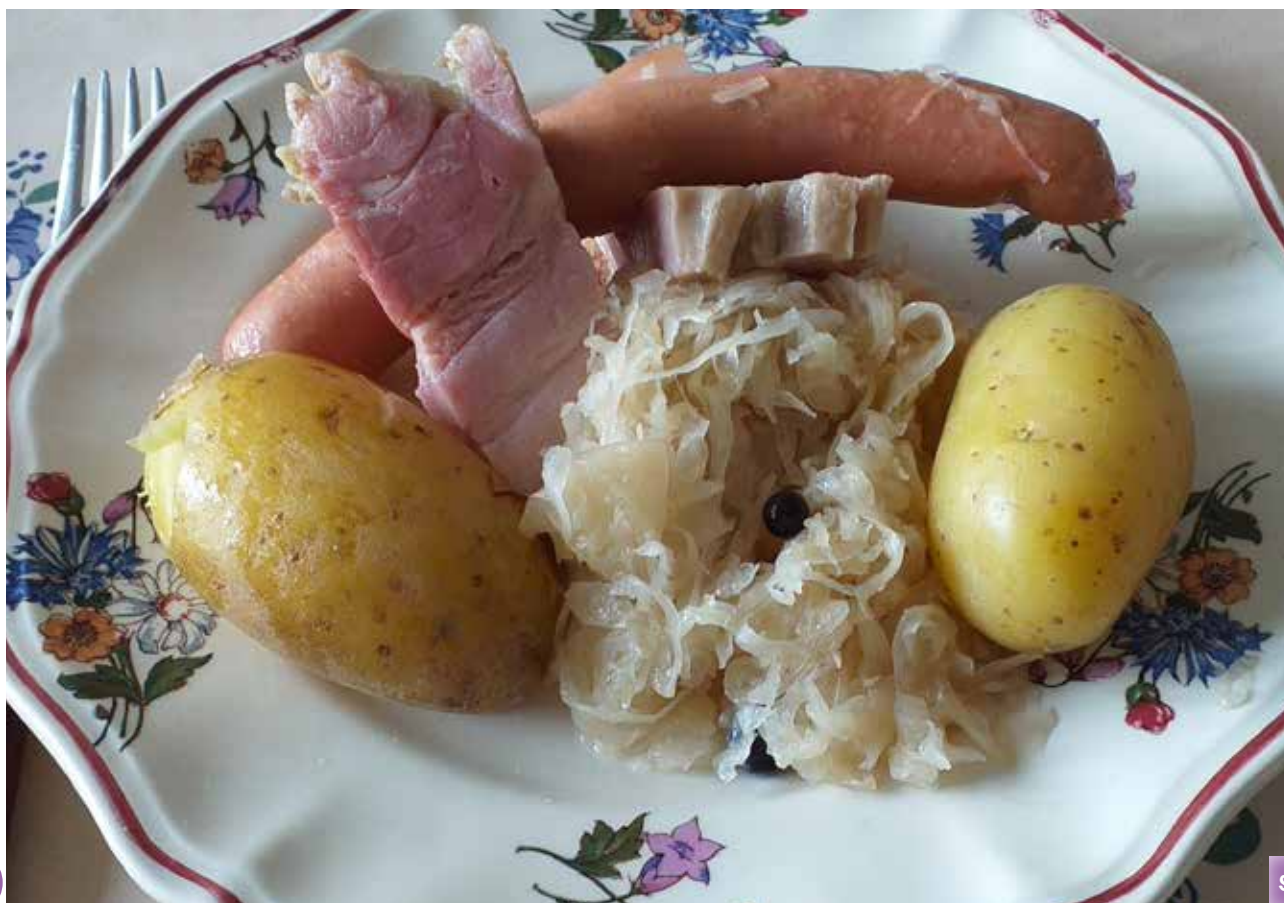
• **For 4 people** • **Preparation and cooking time: 1h30 to 2h**
• **Difficulty level: easy**

Sweat the chopped onion and garlic in the lard. Add the raw sauerkraut, salt, pepper, bay leaf and juniper berries. Stir and moisten with a glass of white wine and almost enough water. Add the semi-salted bacon and leave to cook gently for 1h30 if you like your sauerkraut a little firm, or longer if you prefer it cooked through.

Cook the smoked meat in a large pan of simmering water (1h15 to 1h30) and add the cooked smoked bacon 15 minutes before the end. Cook the jacket potatoes separately.

Cook the smoked sausages for a few minutes and just heat the knacks in hot water (not boiling to avoid bursting them).

Arrange the sauerkraut on a large hot dish. Arrange the sliced bacon, meat and sausages around it and serve the potatoes on the side.

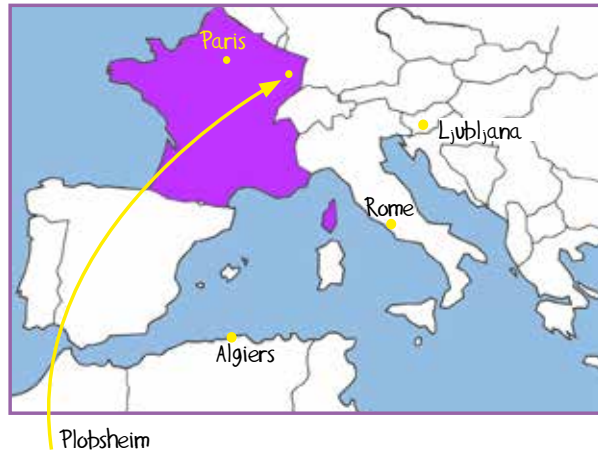


Alsatian yellow turnip

Yellow turnip



This yellow turnip is sown in July and its harvest begins in September. It has been always bred in farm. It has a very mild, sweet taste.



Ingredients

1 kg turnip
1 onion
1 clove of garlic
2 potatoes
Salt and pepper

- **For 4 people • Preparation and cooking time: 40 minutes**
- **Difficulty level: easy**

Peel and cut the turnips into rings and blanch them for 10 minutes in salted water. This vegetable dish can be served with any roast meat. Roast a piece of meat on both sides before adding the blanched turnips. Add salt, pepper, water from cooking the turnips and chopped potatoes, a clove of garlic and leave to cook 20 minutes.

To make this dish with marinated meat, fry a chopped onion in fat, add a layer of potatoes, then a layer of turnips, the meat, then more turnips, the rest of the potatoes and leave to cook. Place the vegetable in a shallow dish and surround it with slices of meat

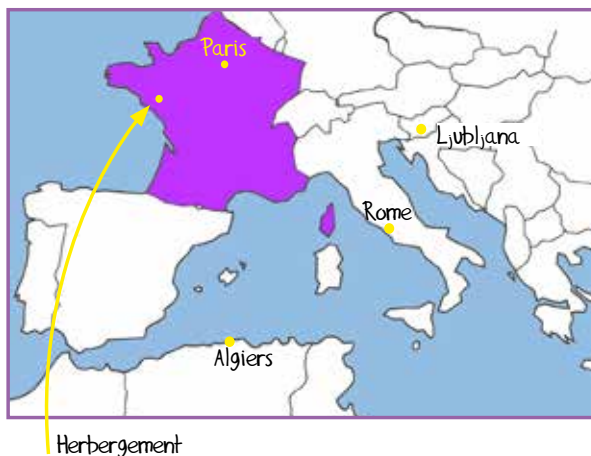


Turnip gratin with cider and lardons

Curved turnip



This early turnip, with its characteristic curvature, has been selected at the farm. It is sown in late July and harvested in early November.



Ingredients

500 g curved turnip
200 g potato
150 g bacon
10 cl cider
30 cl fresh cream
1 tablespoon mustard
Salt and pepper

• For 4 people • Preparation and cooking time: 45 minutes

• Difficulty level: easy

Preheat the oven to 200 °C, wash and peel the turnips and slice the potatoes. Heat cream and cider in a saucepan until boiling. Cook for a further 5/6 minutes, adding the mustard, salt, pepper and turnip and potato slices. In a frying pan, brown bacon and add it to the pan containing the rest of the ingredients. Pour the mixture into a gratin dish (small or large, depending on your preference) and bake for 30 minutes. It's ready to eat.

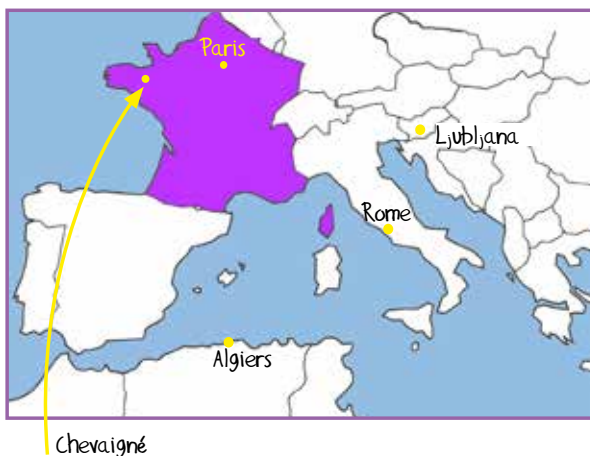


Magrets with roasted turnips

Blue-necked turnip



The blue-necked turnip is sown in July and harvested in October. White inside, it has a delicate taste.



Ingredients

750 g turnip
200 g carrot
2 duck breasts
A knob of butter
2 pinches of thyme
1 tablespoon honey
Salt and pepper

• **For 4 people** • **Preparation and cooking time: 1h**
• **Difficulty: medium**

Wash and peel the turnips and carrots. Cut the turnips into 1 cm cubes and the carrots into large slices. Brown the vegetables with a knob of butter in a wok or frying pan over a medium heat. After browning the vegetables for 5 minutes, add 20 cl of water and 2 pinches of thyme. Cover the wok and steam the vegetables for 20 minutes. Meanwhile, cook the duck breasts for 10 minutes on the skin side (previously incised in a grid pattern), then for 4 to 5 minutes on the flesh side, removing the excess fat as you go. When all the water has been absorbed by the vegetables, add the honey, thyme and salt and pepper. It's ready to eat.

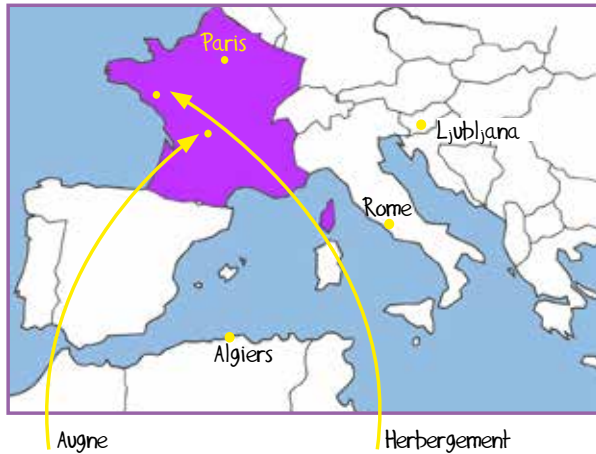


Lamb navarin

Treignac turnip and Curved turnip



Treignac turnip is a white turnip with a delicate flavour. It goes well with the curved turnip, which is very early. It is sown in July and harvested in autumn.



Ingredients

1 kg lamb neck and shoulder
200 g carrots
400 g turnips
200 g peas
200 g potatoes
2 garlic cloves
500 g tomato pulp
Bouquet garni: thyme
and bay leaf
1 tablespoon of olive oil
Salt and pepper

• **For 4 people** • **Preparation and cooking time: 2h**
• **Difficulty: easy**

Cut the meat into pieces. Heat the oil in a frying pan and brown the meat on all sides over medium heat. Place the meat in a casserole dish. Moisten to the brim with water and add the bouquet garni, tomatoes and peeled garlic. Cook gently for 1h. Peel and chop carrots, turnips and potatoes. Add to meat after 1h of cooking. Shell peas and cook separately in salted water for 10 minutes. Check that the lamb is cooked through; the meat should be tender. Remove the pieces and place them in the dish. Drizzle with vegetables and sauce.



Savoury Tarte Tatin

Yellow turnip



This yellow turnip is sown in July and harvested at the end of September. It has always been selected on the farm. It has a very mild, sweet taste.



Ingredients

160 g type 65 wheat flour
100 g butter
40 ml warm water
800 g turnips
150 g goat's cheese log
3 spoons of olive oil
2 spoons of honey
Salt, pepper

• **For 4 people** • **Preparation and cooking time: 2h**
• **Difficulty: easy**

Mix the flour, a pinch of salt and 80 g butter in small pieces. Make a well and pour in the warm water. Mix to form a ball. Flatten slightly, place on a plate and cover. Leave to rest in a cool place for 1h. Peel turnips and cook in boiling water for 10 minutes. Drain and run under cold water. Cut into slices. Melt remaining butter and olive oil in a large frying pan. Add honey. Add turnip slices. Cook for 1-2 minutes, turning to brown. Line bottom of pie dish with parchment paper. Arrange a first layer of turnip rings in a rosette, then add further layers with the remaining turnips. Slice the cheese and arrange on top of the turnips. Season with pepper. Roll out the

shortcrust pastry and place it on top of the mixture in the tart tin, pressing the edges in on the sides to enclose the turnips. Make 5 small holes in the pastry with a knife to allow the water to evaporate. Bake in a hot oven at 180 °C for 30-45 minutes. Once out of the oven, wait a few minutes before turning the pie over to enjoy.



Turmeric cabbage patties

Douarnenez cabbage



This cabbage, handed down from father to son, is sown in late August and harvested in spring. It has an attractive, golden-yellow appearance and a fairly pronounced flavour.



Douarnenez

Ingredients

1/2 cabbage
1 egg
80 g flour
2 to 3 tablespoons
of fresh cream
50 g grated Emmental cheese
Olive oil
Salt, pepper, nutmeg
and turmeric

• **For 4 people • Preparation and cooking time: 35 minutes**
• **Difficulty: easy**

Cut cabbage into strips. Cook in boiling salted water for 10 minutes. Drain and cool. Wring out the cabbage strips, place in a bowl and add the egg and spices. Mix well before incorporating the fresh cream and flour to obtain a malleable texture. Add the grated cheese and mix well. Spoon into patties and flatten. In a frying pan over high heat, brown the patties on both sides in olive oil before serving with any grilled meat.



Pasta with Cavulazzi

Cavulazzi



Cavulazzi: the term refers to the basal rosette of *Brassica rapa* subsp. *campestris* (wild turnip) spontaneous in the Sicilian territory.



Sicily

Ingredients

500 g wild turnip leaves
(Cavulazzi)
400 g pasta (penne rigate)
250 g cherry tomato
1 glove of garlic
1 small onion
20 ml extra-virgin olive oil
30 g seasoned caciocavallo
cheese shavings
1/2 hot chili pepper
Salt

- For 4 people • Preparation and cooking time: 40 minutes
- Difficulty level: easy

Wash the leaves of the Cavulazzi, cut them into large pieces and boil them 10 minutes in salted water. Drain and squeeze lightly.

In a large saucepan, pour the oil and add the finely chopped garlic and onion. Allow to heat, then add the cherry tomatoes cut in half, followed by the boiled Cavulazzi. Add salt, let cook for 5-10 minutes, and when cooked, add the chopped chili pepper.

In a large pot bring the water for cooking the pasta to a boil. Drop the pasta in the boiling salted water. When ready, drain the pasta and pour it into the pan where the sauce was prepared, if necessary adding a ladleful of the pasta cooking water. Mix and let stand for about 2 minutes and finally add the caciocavallo cheese shavings.

The leaves of young wild plants, emerged after late summer or autumn rains, are used (in Sicily known as Cavulazzi).



Pasta with Sinàpi pesto

Rapa Selvatica



In winter, the budding or just bloomed inflorescences together with the apical leaves (Sinàpi) are used.



Sicily

Ingredients

1 bunch of inflorescences
and apical leaves of Sinàpi
(wild turnip)
400 g pasta (spaghetti
or busiate)
1 clove of garlic
50 ml extra virgin olive oil
25 g grated pecorino
cheese
20 g walnuts
5 g almonds for
decoration
Salt

• For 4 people • Preparation and cooking time: 30 minutes
• Difficulty level: easy

Carefully wash the Sinàpi flowers and leaves, drain them and squeeze them lightly. Then put them in the blender adding the oil and garlic. Turn on the blender and immediately add the pecorino cheese and walnuts. After obtaining a green cream, add salt and if necessary some oil in order to reach the right consistency and creaminess.

In a large pot bring the water for cooking the pasta to a boil. Drop the pasta in the boiling salted water. When ready, drain the pasta, add the pesto and if necessary add a ladleful of the pasta cooking water; mix and let stand for about 1 to 2 minutes.

Add almonds for decoration and serve.



Sinàpi frittatas

Rapa Selvatica



Wild turnip in bloom at the border of a cultivated field.



Sicily

Ingredients

400 g budding
inflorescences and tender
leaves of Sinàpi
(wild turnip)
5 eggs
40 g grated cheese
40-50 g breadcrumbs
Salt, pepper
250 ml extra virgin olive
oil for frying

• For 4 people, makes about 25 small frittatas • Preparation
and cooking time: 40 minutes • Difficulty level: easy

Wash the Sinàpi and drop them into a saucepan of boiling salted water, cooking them for about 10 minutes. Drain, squeeze so that the cooking water is removed, and cut the vegetables into small pieces.

Beat the eggs in a bowl, add the grated cheese, breadcrumbs and Sinàpi. Stir to mix the ingredients until well combined; add salt and pepper.

In a frying pan heat the oil and drop in the mixture by spoonfuls. Allow the frittatas to brown, turning them a couple of times. Then transfer the frittatas onto paper towels to dry the excess oil. Serve hot.



Sinàpi occupatèddi

Rapa Selvatica



Wild turnip under an olive grove.



Sicily

Ingredients

500 g budding
inflorescences and tender
leaves of Sinàpi (wild
turnip)
3 cloves of garlic
15-20 ml extra virgin olive
oil
Salt, ground chili pepper

- For 4 people • Preparation and cooking time: 35-40 minutes
- Difficulty level: easy

Take the inflorescences and tender leaves, wash them thoroughly, and while still dripping put them in a pan.

Pour over the extra virgin olive oil, add salt, three cloves of garlic cut into 2-3 pieces and a pinch of chili pepper and cover with the lid. Cook over very low heat, without removing the lid or adding water, for about 20 to 25 minutes. Stir from time to time.

The distinctly bitter flavor of this vegetable prepared in this way is very popular locally and is suitable as a side dish for grilled sausage.

**Typical recipe
from the com-
munity of Cas-
telbuono (PA)
in the Madonie
Mountains.**



Tagliatelle with mugnuli

Mugnuli di Galatina



Mugnuli are *Brassica oleracea* landraces traditionally cultivated in Salento. During the winter, they produce abundant inflorescences which are collected and consumed when the flower is still closed.



Galatina

Ingredients

300 grams of durum
wheat flour
200 grams of cleaned
mugnuli
1 onion
190 ml of water
Extra virgin olive oil
Salt

- **For 4 people • Preparation and cooking time: 1h30**
- **Difficulty level: medium**

Mix all the flour, with salt and water to obtain a firm but squishy dough. Roll the dough out to obtain a thin layer and cut it into long stripes, about 1 cm wide. In a pan add some oil and let the onion brown, once golden coloured add the mugnuli and let cook 20 minutes. While the mugnuli are cooking fill a pot with water and add a tablespoon of salt, put it on the stove until it boils. Once it reached the boiling point throw the tagliatelle in and let cook for 5 minutes, then strain them and put them in the pan with the mugnoli. Stir fry all together for 2 more minutes and serve. If wanted, add some pecorino cheese on top.



Orecchiette pasta with mugnuli

Mugnuli di Soleto



Soleto

Ingredients

300 g of orecchiette
pasta per person
200 g of mugnuli
2 garlic cloves
2 anchovies
Chili pepper
Bread crumbs
Extra virgin olive oil

- For 4 people • Preparation and cooking time: 90 minutes
- Difficulty level: medium

In a pan add some oil and let the garlic brown, once golden coloured add the chili and anchovies and stir fry until the anchovies melt. Fill a pot with water and add a tablespoon of salt, put it on the stove until it boils. Once it reached the boiling point throw the mugnuli and the orecchiette pasta in and let cook for 15 minutes, then strain them and put them in the pan. Stir fry all together for 2 more minutes and serve with some toasted bread crumbs on top.



Friscatuli

Mugnoli di Pettorano sul Gizio



Local populations of *Brassica rapa* are traditionally cultivated in the Abruzzo area below the Maiella massif. These brassicas are currently the subject of renewed interest, recording a significant expansion of their market.



Pettorano sul Gizio

Ingredients

300 g of cleaned
mugnoli
1 pork sausage
300 g of corn flour
(to reduce the
preparation time use
pre-made polenta mix)
Extra virgin olive oil
Salt

- **For 4 people • Preparation and cooking time: 40 minutes**
- **Difficulty level: easy**

Blanch for 5 minutes the mugnoli in boiling and salted water. Strain the vegetables without throwing away the water used to cook them. In a pan add 3-4 extra virgin olive oil tablespoons and stir fry the crumbled pork sausage. Once cooked and crispy add the strained turnip tops and continue cooking for 15-20 minutes. To prepare the polenta measure 1.2 litres of the previously used water and boil it again then add the corn flour and cook continuously stirring for 1h (if you are using the pre-made polenta mix follow the instruction reported on the box), the consistency must be almost runny. Pour the polenta into the pan with the other ingredients and mix altogether for 2 minutes and readily serve.



Pizza with mugnoli

Mugnoli di Pettorano sul Gizio



Pettorano sul Gizio

Ingredients

Dough (you can also choose popper-made pizza dough to shorten preparation times)

80 g of water
1 teaspoon of sugar
10 g of fresh yeast
150 g of 00 flour
10 g of extra virgin olive oil
¼ teaspoon of salt

Toppings

100 g of mozzarella cheese
120 g of plain tomato sauce
5 basil leaves
Mugnoli either pickled in olive oil or stir-fried mushrooms
Stroghino aged sausage
Sun dried tomato
Extra virgin olive oil
Salt

• For 1 pizza • Preparation and cooking time: 40 minutes
+ the rise time • Difficulty level: easy

For the dough mix all the ingredients together until you have a soft and smooth dough and let rise for 4-5h. After that roll the dough out on an oiled baking tray. Spread the tomato sauce and add a sprinkle of salt and extra virgin olive oil, then lay the mozzarella cheese slices. Add the other toppings and cook in the pre heated oven at 220 °C for 20 minutes.



Cooked bread with mugnoli

Mugnoli di Pettorano sul Gizio



Pettorano sul Gizio

Ingredients

400 g of mugnoli
200 g of sliced stale
bread
150 g of ripe cherry
tomatoes
1 garlic clove
Chilli pepper
Extra virgin olive oil
Salt

• For 2 people • Preparation and cooking time: 1h

• Difficulty level: easy

In a pan add some oil and stir fry the garlic and the chilli pepper. Add the sliced cherry tomatoes and the mugnoli, cover with hot water or vegetable broth and let simmer for 40 minutes. Add some salt and pepper, mix, and throw in the stale bread in the last five minutes (be sure that there is some water left in the pan when you add the bread). Serve while still hot and add some olive oil.



Saffron risotto with mugnules sprouts

Mugnoli di Pettorano sul Gizio



Pettorano sul Gizio

Ingredients

40-50 Mugnules sprouts
320 g of Vialone
Nano rice
1 l of vegetable broth
1/2 shallot
50 ml of white wine
1 teaspoon of saffron
powder
50 g of cold butter
40 g of Philadelphia
cheese
40 g of grated
Parmesan cheese

- For 4 people • Preparation and cooking time: 50 minutes
- Difficulty level: easy

In a pan add the chopped shallot and some butter (10 g) and let brown, then add the rice and cook at low heat for few minutes, once it gets translucent increase the heat and deglaze with the white wine. Cook until the alcohol completely evaporates. Add 1 ladle of hot broth and let the rice absorb it, keep doing that until the rice is pnearly completely cooked, if needed stir once in a while. Dissolve the saffron powder in a glass of warm water/broth and add it in the pan. Let the rice fully cook and turn off the heat. Add the cold butter and the cheeses and vigorously stir until everything is mixed. Let rest a few minutes covered. Plate the risotto and sprinkle some pepper on top, garnish with the mugnules sprouts and serve.



Sour turnip with beans

Kranjska podolgovata



Within 9–11 weeks after sowing in July, the variety forms elongated purplish-white roots suitable for mechanical peeling and pickling/souring.

Ingredients

300 g beans
500 g sour turnips
1 onion
15 g flour
50 g cracklings
Salt, pepper

- For 4–6 people • Preparation and cooking time: 1h30
- Difficulty level: easy

Cook soak dry beans and sour turnips separately in water for 1 h. Mix the flour with several spoons of cold water and add to the cooked beans. Add drain cook turnips, onion roast in cracklings, salt and pepper and cook for 15 minutes. The dish should have a very thick consistency.



Bujta turnip

Kranjska podolgovata



Within 9–11 weeks after sowing in July, the variety forms elongated purplish-white roots suitable for mechanical peeling and pickling/souring.

Ingredients

1 kg sour turnips
500 g fresh pork bones
or smoked meat
120 g hulled millet
1 onion
20 g garlic
50 g oil or fat
10 g flour
15 g ground sweet red
paprika
Bay leaf, salt, pepper,
marjoram

• For 4–6 people • Preparation and cooking time: 1h30

• Difficulty level: easy

Cook prewash sour turnips in water with bones/meat, bay leaf, garlic, marjoram and pepper. When they are half cooked and softened, add washed hulled millet. Make a light brown roux in a pan with the fat, onion, flour and ground sweet red paprika, stir it with cold water and pour over the cooked turnips with millet. Cook for 10 minutes and season with salt. Add a spoonful of sour cream when serving.



Repjača from fresh turnip

Kranjska okrogla



The variety forms flat, round purple-white roots suitable for fresh use or pickling/souring.



Kranjska region

Ingredients

Dough

350 g buckwheat flour
150 g wheat flour
250 ml boiled water
50 ml oil
Salt

Filling

450 g freshly grated turnips
1 l milk for soaking
300 g cottage cheese
250 g sour cream
40 g sugar
Cinnamon, cloves

Coating

1 egg
100 g sour cream

• For 6-8 people • Preparation and cooking time: 1 night and then 2h30-3h • Difficulty level: moderate

The day before, peel and grate the fresh turnips and boil them in salt water for about half an hour, adding cinnamon and cloves. Drain the turnips and soak them cold in milk, where they should stay overnight. Pour boiling salt water over the buckwheat flour and let it stand for half an hour. Mix it with the rest of the ingredients and knead it into a smooth dough, letting it rest for at least half an hour. Then roll out the dough to a thickness of 3 mm and cut it in half. Mix the drain turnips with the other ingredients for the filling. Spread them on half of the dough placed in the greased pan. Cover the filling with the other half of the dough and pour sour cream mix with an egg over it. Bake in the oven for about 35 minutes at 180 °C.



Jota stew

Kranjska podolgovata, Futoško



Entire Slovenia.

Turnip variety *Kranjska podolgovata* and cabbage variety *Futoško* are suitable for pickling/souring.

Ingredients

500 g sour turnips
or sauerkraut
250 g cooked brown
beans
4 medium potatoes
2 onions
2 cloves of garlic
50 g oil or fat
10 g ground sweet red
paprika
Bay leaf, ground cumin
Salt, pepper
If desired, smoked meat
or sausage and cracklings

• For 4-6 people • Preparation and cooking time: 1h30

• Difficulty level: easy

Chop the onion finely and roast it in fat in a large pot. When it softens, add the washed sour turnips or sauerkraut and simmer for a few minutes. Add the spices, cover with water and cook for 40 minutes. Later, add the sliced smoked sausage. In another pot, boil the peeled potatoes, cut into medium-sized pieces, in salt water. When the potatoes are cooked, add them to the stew along with the cooked brown beans and further cook until the flavours combine. You can mash some potato pieces with a fork to thicken the stew.



Cabbage salad with beans

Emona



A late white cabbage variety originating from the Ljubljana basin. The leaves are large, thin and elastic. The heads weigh 3-7 kg and are suitable for fresh consumption or souring.

Ingredients

1 head of fresh cabbage
200 g cooked beans
2 cloves of garlic
Pumpkin oil
Vinegar
Salt, pepper, ground cumin

• For 4-6 people • Preparation and cooking time: 45 minutes
• Difficulty level: easy

Clean the cabbage and thinly slice it by hand or with a food processor. Put the sliced cabbage in a large bowl, add salt, mix well and let it stand for half an hour to soften. Then add beans, pepper, ground cumin, oil and vinegar to the cabbage, mix and serve. Roasted pumpkin seeds can be sprinkled over the cabbage salad before serving.



Zeljna gibanica cake

Futoško



A medium-late cabbage variety that grows well in drier conditions and is mainly intended for fall cultivation. Forms flattened-round, compact and light green heads weighing 2-3 kg suitable for fresh consumption or souring.



Entire Slovenia

Ingredients

1 kg sauerkraut
300 g buckwheat
kasha/porridge
300 g mincemeat
1 large onion
3 cloves of garlic
400 g sour cream
4 eggs
Salt, pepper, pimento

• For 6-8 people • Preparation and cooking time: 2h30-3h
• Difficulty level: moderate

Quickly fry the chopped garlic in oil or fat in a large pan. Once fragrant, add the prewashed and drained sauerkraut. Simmer for 5 minutes and then set aside. Cook the buckwheat kasha in salt water with pimento and pepper and drain. Finely chop the onion and fry in oil or fat in a pan, add the mincemeat, salt, and pepper and simmer covered for 40 minutes, adding water if necessary. In the end, stir in the cooked buckwheat porridge and let it cool. Place half of the cabbage in a greased baking dish and place the meat-buckwheat filling on top, cover with the other half of the cabbage. Mix the eggs and sour cream and pour on the top layer. Bake in the oven for about 1 hour at 180 °C.



Segedin goulash

Varaždinsko 2



A medium-late domesticated variety of white cabbage characterised by good properties for pickling and storage. The leaves are thin and yellow-green in colour.



East Slovenia

Ingredients

500 g pork or veal meat
500 g of sauerkraut
2 onions
4 teaspoons of tomato puree
3 cloves of garlic
25 g oil or fat for frying
15 g of ground sweet red paprika
Bay leaf, ground cumin,
Salt, pepper

• For 4-6 people • Preparation and cooking time: 1h30

• Difficulty level: easy

Fry the finely chopped onion in the fat and add the meat. When it softens a bit and browns at the edges, add the spices and tomato puree. Mix well and add the sauerkraut and quickly sauté. Add water to cover all the ingredients and simmer slowly for another 45 minutes.



Cabbage with pasta

Nanoško



A late variety of white cabbage of excellent quality for souring. Mainly cultivated on the Nanos plateau (south-west Slovenia).



Ingredients

1 small head of fresh cabbage
1 onion
50 g of smoked bacon
15 g of oil or fat
2 tablespoons of tomato puree
10 g of ground sweet red paprika
Ground cumin
Salt, pepper

Pasta

300 g white sharp flour
3 eggs
Salt

• **For 4-6 people** • **Preparation and cooking time: 1h-1h15**
• **Difficulty level: medium**

From flour, salt and eggs knead the dough, which should be flexible and elastic. Wrap the dough in plastic foil and let it rest in the refrigerator for at least half an hour. Roll out the dough thinly, flour it well and let it rest for about 10 minutes to dry. Then cut it into pieces about 2×2 cm. Clean the fresh cabbage, quarter it, cut off the hard stalk and cut it into smaller square pieces. Fry the chopped onion and bacon in the heated fat, add the cut cabbage and stir-fry for 5 minutes. Add the tomato puree, and season with salt, cumin, ground red sweet paprika and pepper. Pour some water and cook cover, until the cabbage is tender. Boil the pasta in salted water for about 3-4 minutes, drain, add to the steamed cabbage and mix.



Sommaire

Recettes algériennes

Chou farci à la viande hachée	2
Couscous aux navets à la vapeur	3
Petits plombs aux navets	4
Couscous aux navets Tamghast	5
Couscous de Tlemcen au navet Ouchbia	6
Feuilles de chou aux œufs	7
Tadjine aux navets Ouchbia	8
Couscous aux navets et cardes	9
Petits plombs aux feuilles de navets Afrane	10

Recettes françaises

Gratin de chou-fleur	11
Choucroute à l'alsacienne	12
Navets jaunes à l'alsacienne	13
Gratin de navet au cidre et aux lardons	14
Magrets aux navets rôtis	15
Navarin d'agneau	16
Tarte Tatin salée	17
Galettes de chou au curcuma	18

Recettes italiennes

Pâtes aux Cavulazzi	19
Pâtes au pesto de Sinàpi	20
Frittatines au Sinàpi	21
Sinàpi accupatieddi	22
Tagliatelle au mugnuli	23
Pâtes orecchiette aux mugnuli	24
Friscatuli	25
Pizza au mugnoli	26
Pain grillé aux mugnoli	27
Risotto au safran et aux pousses de mugnoli	28

Recettes slovènes

Navets aigres aux haricots	29
Navets Bujta	30
Repjača de navets frais	31
Ragoût de jota	32
Salade de chou aux haricots	33
Gâteau au chou gibanica	34
Goulasch de Segedin	35
Pâtes au chou	36

Chou farci à la viande hachée

Kramb



Ce chou se sème en juillet, il est repiqué 45 à 50 jours après le semis. Il est récolté et consommé de décembre à janvier.



Tansaout

Ingédients

1 chou vert
400 g de viande hachée
(veau ou bœuf)
2 oignons
1 tomate (facultatif)
1 poignée de
pois chiches trempés
1 cuil. à café de beurre
salé fermenté ou
2 cuil. à soupe d'huile
1 cuil. à soupe de riz
1 œuf
Sel, poivre,
Cannelle en poudre
1 bâton de cannelle
Quelques feuilles
de persil plat
Citron

• Pour 4 personnes • Temps de préparation et de cuisson : 1 h 30

• Niveau de difficulté : facile

Effeuille le chou et blanchir les feuilles. Réserver.

Préparer la sauce : faire revenir un oignon haché dans 2 cuil. à soupe d'huile, ajouter la tomate pelée et écrasée, les pois chiches et le bâton de cannelle, saler, poivrer puis mouiller avec un verre d'eau et laisser cuire 15 minutes à feux doux.

Préparer la farce : disposer la viande dans un saladier, ajouter un oignon râpé, 1 cuil. à soupe d'huile, le riz, l'œuf, le persil haché, sel, poivre et cannelle. Bien mélanger.

Poser à plat une à une les feuilles de chou, disposer de la farce dans chaque feuille, plier et rouler la feuille autour de la farce pour former un gros cigare. Former des boulettes avec le reste de la farce. Disposer les feuilles de chou farcies et les boulettes de viande hachée dans la sauce et laisser cuire à feu doux. Servir avec du persil ciselé et du jus de citron.



Couscous aux navets à la vapeur

Tamghast



Ce navet, sélectionné localement depuis longtemps, se sème en octobre. Il est récolté et consommé de décembre à janvier. Cette variété est cultivée dans toute la région de Kabylie.



Assi-Youcef

Ingrédients

1 kg de navets
avec ses feuilles
400 g de graines
de couscous
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
Sel

• Pour 4 personnes • Temps de préparation et de cuisson : 1 h
• Niveau de difficulté : facile

Dans un grand récipient, mouiller les graines de couscous avec un verre d'eau, mélanger puis laisser absorber 10 minutes. Défaire les grains en remuant à la cuillère puis passer à la vapeur dans un couscoussier. Lorsque les grains ont bien gonflé, les disposer dans un grand plat, mouiller avec deux verres d'eau salée, ajouter 1 cuil. à soupe d'huile puis bien séparer les grains à l'aide d'une grande cuillère. Laisser absorber, puis cuire à la vapeur une seconde fois.



Préparer les navets :
séparer les racines
des feuilles, nettoyer
et éplucher les racines
(navets), les couper en
petits dés puis réserver.
Nettoyer les feuilles
puis les couper en petits
morceaux. Cuire à la
vapeur les navets coupés
en dés, à mi-cuisson
ajouter dessus les feuilles
coupées en morceaux.
Après cuisson des navets
les verser dans un grand
plat, ajouter le couscous,
mélanger et arroser de
3 cuil. d'huile d'olive.
Servir chaud avec du
petit-lait (lait baraté).
Cette recette est utilisée
dans toute la région
de Kabylie.

Petits plombs aux navets

Left Tamghast



Ce navet se sème en octobre. Il est récolté et consommé de décembre à janvier. Il est sélectionné localement depuis longtemps. Il est cultivé dans toute la région de Kabylie.



Boghni

Ingrédients

1 kg de navets (Tamghast)
500 g de graines
de Berkoukes
(petits plombs)
2 carottes
1 oignon
1 piment vert (facultatif)
1 poignée de
pois chiches trempés
1 poignée de haricots
à œil noir trempés
(doliques)
1 poignée de petites
fèves sèches
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
Ras-el-Hanout
Paprika
Sel
Poivre

• Pour 4 personnes • Temps de préparation et de cuisson : 1 h 30
• Niveau de difficulté : moyen

Nettoyer et éplucher les navets, les couper en petits morceaux puis réserver. Dans une marmite, faire revenir l'oignon émincé dans 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, ajouter les carottes coupées en gros dés, les pois chiches, les doliques, le sel et les épices. Faire revenir à feu doux. Mouiller avec 2 l d'eau. À mi-cuisson des légumes, ajouter les fèves, les navets et le piment. Laisser cuire. Préparer les petits plombs à la vapeur comme pour le couscous (voir Couscous aux navets à la vapeur), mais les passer 3 fois à la vapeur dans le couscoussier au-dessus de la marmite de cuisson pour qu'ils s'imprègnent des arômes de la sauce.

Retirer les petits plombs du couscoussier, défaire les grains dans un grand récipient puis les plonger dans la sauce avec les légumes, laisser mijoter quelques minutes puis égoutter. Arroser de 2 cuil. à soupe d'huile d'olive.



Couscous aux navets Tamghast

Tamghast



Ce navet se sème en octobre. Il est récolté et consommé de décembre à janvier. Il est sélectionné localement depuis longtemps. Cette variété est cultivée dans toute la région de Kabylie.



Assi-Youcef

Ingrédients

1 kg de navets (Tamghast)
1 poulet
400 g de graines de couscous
1 oignon
1 tomate
1 piment vert (facultatif)
1 poignée de
pois chiches trempés
4 cuil. à soupe
d'huile d'olive
Ras-el-Hanout, paprika
sel, poivre

• Pour 4 personnes • Temps de préparation et de cuisson : 1 h 30

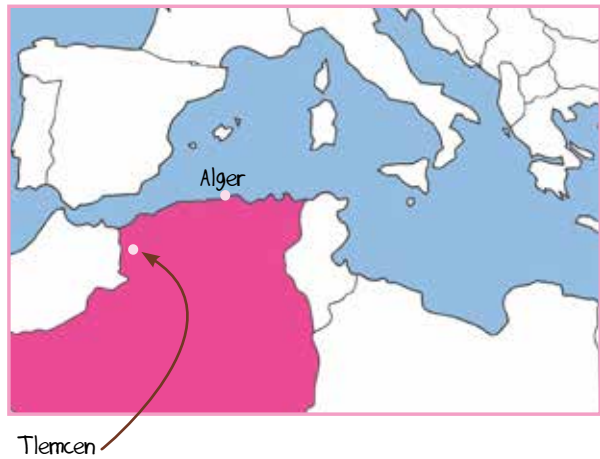
• Niveau de difficulté : facile

Préparer la sauce des navets : nettoyer et éplucher les navets (juste les racines), les couper en morceaux puis les réserver. Dans une marmite, faire revenir le poulet avec l'oignon émincé dans 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, ajouter la tomate écrasée, les pois chiches, le sel et les épices (Ras-El-Hanout, poivre, paprika). Faire revenir quelques minutes à feu doux. Mouiller avec 1,5 l d'eau. À mi-cuisson des légumes, ajouter les navets et le piment. Laisser cuire. Pendant ce temps préparer le couscous à la vapeur (voir Couscous aux navets à la vapeur), couscoussier au-dessus de la marmite de sauce. Disposer le couscous dans un grand plat, ajouter 2 cuil. à soupe d'huile d'olive et bien défaire les grains. Servir le couscous arrosé de la sauce aux navets et accompagné de morceaux de poulet.



Couscous de Tlemcen au navet *Ouchbia*

Left Ouchbia



Ce navet au goût légèrement amer se sème en septembre. Il est récolté et consommé de novembre à janvier.

Ingrédients

2 navets (Ouchbia)
4 morceaux de poulet
500 g de graines
de couscous
1 oignon
2 carottes
2 courgettes
1 poignée de
pois chiches trempés
Smen (beurre fermenté
salé) ou beurre
4 cuil. à soupe d'huile
Safran
1 bâton de cannelle
Cannelle en poudre
Sel
Poivre

• **Pour 4 personnes** • **Temps de préparation et de cuisson : 1 h 30**
• **Niveau de difficulté : moyen**

Nettoyer et éplucher les navets, les couper en morceaux puis réserver.
Dans une marmite, faire revenir le poulet avec l'oignon émincé dans l'huile, ajouter les pois chiches, le sel, le poivre, le safran et 1 bâton de cannelle. Faire revenir quelques minutes à feu doux. Mouiller avec 1,5 l d'eau. Ajouter les carottes, puis, à mi-cuisson, les navets. Laisser cuire.
Pendant ce temps, préparer le couscous (voir Couscous aux navets à la vapeur). Mettre à la vapeur dans le couscoussier au-dessus de la marmite de cuisson pour que le couscous s'imprègne des arômes de la sauce. Après cuisson, défaire les grains de couscous avec une cuillère à soupe de smen et saupoudrer d'une pincée de cannelle en poudre. Disposer dans un plat et arroser de sauce.

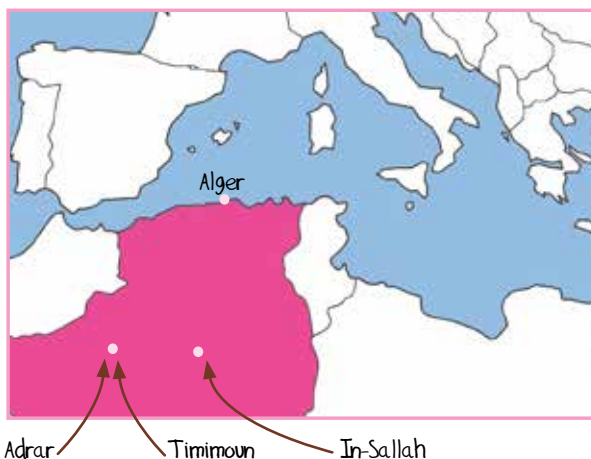


Feuilles de chou aux œufs

Kramb wargui (chou à feuilles)



Ce chou, ne fait pas de pomme (tête), il se sème en octobre. Il est récolté et consommé de décembre à janvier. Il est sélectionné dans les oasis depuis longtemps. Cette variété est cultivée dans de nombreuses oasis du Sahara algérien.



Ingrédients

1 botte de feuilles de chou
2 oignons verts
2 tiges d'ail vert
1 botte de coriandre
1 tomate
3 œufs
3 cuil. à soupe d'huile
Ras-El-Hanout, sel, poivre

• Pour 4 personnes • Temps de préparation et de cuisson : 30 minutes
• Niveau de difficulté : facile

Laver, égoutter et couper les feuilles de chou en petits morceaux. Faire revenir à petit feu, les oignons verts et l'ail vert coupés en morceaux, ajouter la tomate puis le sel, le poivre et Ras-El-Hanout. Laisser cuire à feu doux quelques minutes ensuite ajouter la coriandre ciselée, mélanger et ajouter les œufs battus.



Tadjine aux navets *Ouchbia*

Left Ouchbia



Ce navet au goût légèrement amer se sème en septembre. Il est récolté et consommé de novembre à janvier. Il est sélectionné localement depuis longtemps.



Tlemcen

Ingédients

1 kg de navets (Left Ouchbia)
4 beaux morceaux
de viande d'agneau
1 oignon
2 gousses d'ail
1 poignée de pois chiches
trempés
3 cuil. à soupe d'huile
Safran, curcuma,
gingembre, sel, poivre.
1 branche de persil
ou de coriandre

• Pour 4 personnes • Temps de préparation et de cuisson : 1 h
• Niveau de difficulté : moyen

Faire revenir la viande dans l'huile pendant quelques minutes, ajouter l'oignon émincé et l'ail, puis les épices (safran, curcuma, gingembre, poivre), le sel et les pois chiches. Laisser mijoter un instant à feu doux puis mouiller à hauteur de la viande et laisser cuire à feu doux.

Pendant ce temps, nettoyer et éplucher les navets, les couper en gros morceaux dans le sens de la longueur. À mi-cuisson de la viande, ajouter les navets. Laisser cuire puis servir bien chaud avec un peu de persil ou coriandre et une rondelle de citron.



Couscous aux navets et cardes

Left Saïdi



Ce navet se sème en octobre. Il est récolté et consommé de novembre à décembre. Il est sélectionné localement depuis longtemps. Cette variété est cultivée dans toute la région de Sétif.



Sétif

Ingédients

500 g de navets (Saïdi)
400 g de graines
de couscous fin
4 beaux morceaux de viande
d'agneau
4 cardes/cardons
1 oignon, 3 gousses d'ail
1 tomate
1 piment vert (facultatif)
1 poignée de pois chiches
trempés
2 cuil. à soupe de
concentré de tomate
2 cuil. à soupe d'huile
1 noix de beurre
Coriandre en poudre, paprika,
(piment rouge en poudre:
facultatif)
Sel, poivre

• **Pour 4 personnes** • **Temps de préparation et de cuisson : 1 h 30 à 2 h**
• **Niveau de difficulté : moyen (recette pour repas de fête)**

Frotter la viande avec l'huile et les épices, ajouter le concentré de tomate, couvrir et laisser macérer toute la nuit pour une préparation le lendemain. Nettoyer et éplucher les cardes ; détacher les côtes des feuilles, éliminer les gros fils et le duvet puis couper en gros bâtonnets. Les blanchir avec une tranche de citron pour éviter qu'ils noircissent. Faire revenir la viande dans sa marinade avec l'oignon haché, l'ail et la tomate écrasée 5 à 10 minutes à feu doux. Mouiller avec 1,5 litre d'eau, ajouter les cardes et laisser cuire. Nettoyer, éplucher et couper les navets en gros morceaux. À mi-cuisson de la viande, ajouter les navets, le piment vert et laisser cuire. Pendant ce temps, préparer le couscous (voir Couscous aux navets à la vapeur). Mettre à la vapeur dans le couscoussier au-dessus de la marmite de cuisson pour que le couscous s'imprègne des arômes de la sauce. Après cuisson, défaire les grains de couscous avec une noix de beurre puis disposer dans un plat et arroser de sauce.

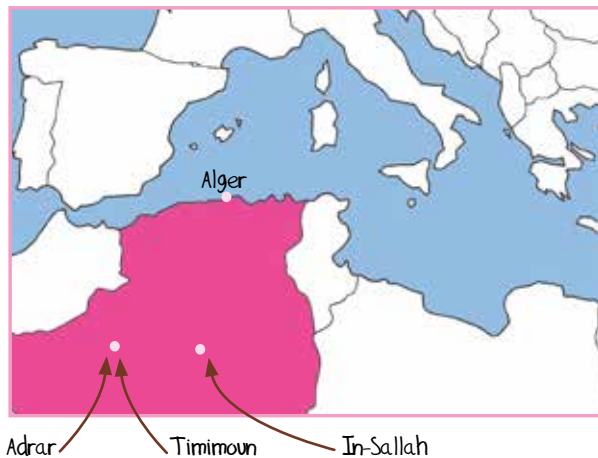


Petits plombs aux feuilles de navets Afrane

Afrane



Ce navet se sème en octobre. Seules les feuilles sont consommées. Il est sélectionné dans les oasis depuis longtemps.



Ingrédients

1 botte de feuilles de navets, 1 de coriandre
500 g de graines de Mardoud ou barkoukes
400 g de viande caméline, de veau ou d'agneau
1 poignée de fèves et de pois chiches trempés
1 tomate
1 oignon, 2 gousses d'ail
1 piment vert ou sec
1 c à soupe de concentré de tomates
Huile, beurre
Ras-el-Hanout des oasis (mélange d'épices très relevé), paprika, piment rouge en poudre
Sel, poivre

- **Pour 4 personnes • Temps de préparation et de cuisson : 1 h 30**
- **Niveau de difficulté : moyen (recette utilisée dans les oasis)**

Laver, ciseler puis rincer les feuilles de navet et les feuilles de coriandre. Réserver. Dans une marmite, faire revenir la viande dans 2 c. à soupe d'huile avec l'oignon émincé, ajouter la tomate écrasée, le concentré de tomate et les épices. Faire revenir quelques minutes à feu doux. Ajouter les fèves, les pois chiches, les feuilles de navet et la coriandre puis mouiller avec 1,5 litre d'eau. Ajouter le piment et laisser cuire. Pendant ce temps préparer les petits plombs (Berkoukes) à la vapeur comme pour le couscous (voir Couscous aux navets à la vapeur), les passer deux fois à la vapeur dans le couscoussier au-dessus de la marmite de cuisson pour qu'ils s'imprègnent des arômes de la sauce. Les retirer du couscoussier, bien défaire les grains dans un grand récipient en arrosant d'une c. à soupe de smen ou d'une noix de beurre puis les plonger dans la sauce, laisser mijoter 10 minutes à feu très doux et servir chaud.

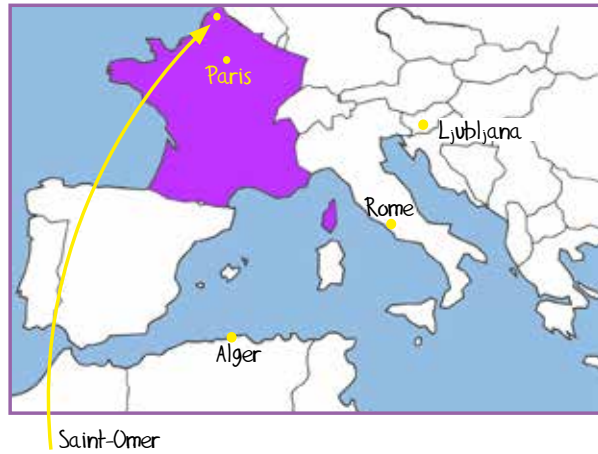


Gratin de chou-fleur

Chou Wanack



Ce chou-fleur du Pas de Calais est semé au printemps et se récolte en été. La pomme est de petit calibre et a un goût délicat.



Ingrédients

1 chou-fleur
2 gousses d'ail
60 g de farine
60 g de beurre
1 l de lait
140 g d'emmental râpé
2 pincées de sel, poivre
2 cuil. à café
de muscade

• Pour 4 personnes • Temps de préparation
et de cuisson : 40 minutes • Niveau de difficulté : moyen

Éplucher et claquer l'ail. Préchauffer le four à 180 °C. Couper le chou-fleur en sommités. Dans une casserole à feu moyen, porter à ébullition le lait avec l'ail, le sel et le poivre. À feu doux, faire cuire le chou-fleur 10 minutes à couvert. Après cuisson, le disposer dans un plat à l'aide d'une écumoire et réserver le lait de cuisson. Dans une casserole à feu moyen, faire fondre le beurre. Ajouter la farine en remuant vigoureusement pendant 2 minutes pour colorer le mélange. Verser le lait tout en remuant avec un fouet jusqu'à ébullition. Quand la béchamel épaissit et prend une consistance onctueuse, ajouter sel, poivre et muscade. Verser la béchamel sur le chou-fleur, parsemer d'emmental râpé et enfourner pour 15 minutes.



Choucroute à l'alsacienne

Chou Krauter



Ce chou pommé à choucroute d'Alsace se sème en mars et se récolte en novembre. Il est sélectionné depuis toujours par un maraîcher.



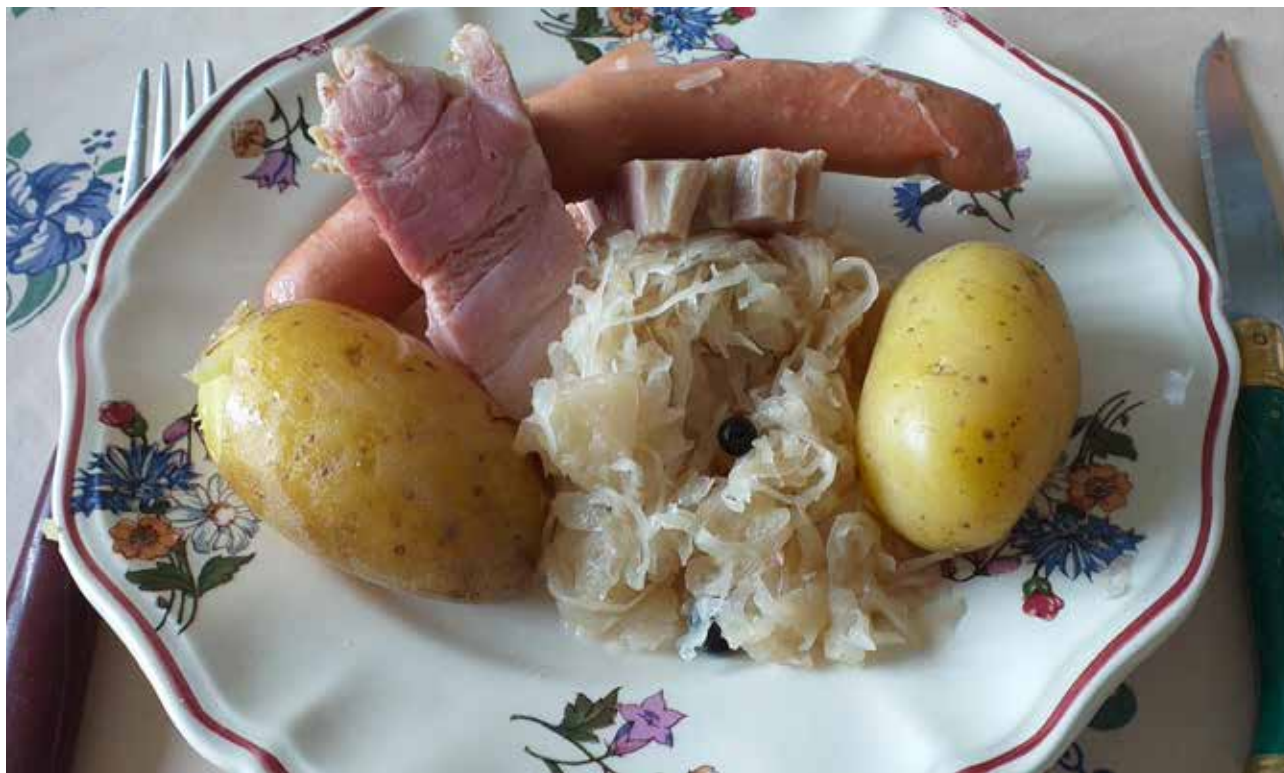
Krautergersheim

Ingédients

1 kg choucroute crue
250 g de lard
demi-sel à cuire
250 g lard fumé cuit
250 g de collet ou
de palette fumée
4 saucisses de
Francfort ou knacks
d'Alsace
4 saucisses fumées
500 g de pommes
de terre
1 oignon
2 gousses d'ail, 1 feuille
de laurier, baies de
genièvre, saindoux poivre,
Sel
Vin blanc d'Alsace

• Pour 4 personnes • Temps de préparation
et de cuisson : 1 h 30 à 2 h • Niveau de difficulté : facile

Faire suer l'oignon et l'ail émincés dans du saindoux. Ajouter la choucroute crue, le sel, le poivre, le laurier et les baies de genièvre. Mélanger et mouiller avec un verre de vin blanc et de l'eau presque à hauteur. Ajouter le lard demi-sel et laisser cuire doucement 1 h 30 si on aime la choucroute un peu ferme ou plus si on la préfère bien cuite. Faire cuire dans une grande casserole d'eau frémissante la viande fumée (1 h 15 à 1 h 30) et ajouter le lard fumé cuit 15 minutes avant la fin. Faire cuire à part les pommes de terre en robe des champs. Faire cuire quelques minutes les saucisses fumées et juste chauffer les knacks dans de l'eau avant ébullition pour éviter de les faire éclater. Dresser la choucroute sur un grand plat chaud. Disposer autour le lard coupé en tranches, la viande et les saucisses. Servir à part les pommes de terre.



Navets jaunes à l'alsacienne

Navet jaune



Ce navet se sème en juillet et commence à être récolté fin septembre. Il est sélectionné depuis toujours à la ferme. Il a un goût sucré très doux.



Ingédients

1 kg de navets
1 oignon
1 gousse d'ail
2 pommes de terre
Sel, poivre

• Pour 4 personnes • Temps de préparation
et de cuisson : 40 minutes • Niveau de difficulté : facile

Couper les navets pelés en rondelles et les blanchir pendant 10 minutes dans de l'eau salée. Faire rôtir la viande des deux côtés avant d'ajouter les navets blanchis. Ajouter sel, poivre, de l'eau de la cuisson des navets et des pommes de terre coupées, une gousse d'ail et laisser cuire le tout pendant 20 minutes. Pour faire ce plat avec de la viande marinée, faire revenir dans de la graisse un oignon émincé, mettre une couche de pommes de terre, puis une couche de navets, la viande, ensuite encore des navets, le reste de pommes de terre et laisser cuire. Disposer le légume dans un plat creux et l'entourer avec des tranches de viande.

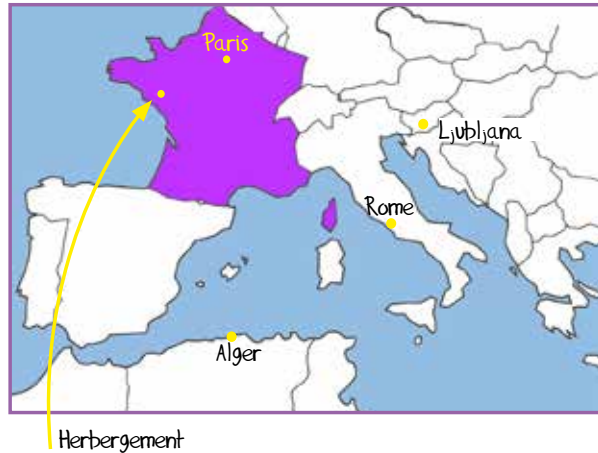


Gratin de navet au cidre et aux lardons

Navet courbe



Ce navet précoce, caractéristique par sa courbure, a été sélectionné à la ferme. Il se sème fin juillet et se récolte début novembre.



Ingédients

500 g de navet courbe
200 g de pommes de terre
150 g de lardons
10 cl de cidre
30 cl de crème fraîche
1 cuil. à soupe de moutarde
Sel, poivre

• Pour 4 personnes • Temps de préparation
et de cuisson : 45 minutes • Niveau de difficulté : facile

Préchauffer le four à 200 °C, laver et éplucher les navets et les pommes de terre, les couper en rondelles. Faire chauffer la crème et le cidre dans une casserole jusqu'à ébullition. Poursuivre la cuisson pendant 5 à 6 minutes en ajoutant la moutarde, le sel, le poivre, et les rondelles de navets et de pommes de terre. Dans une poêle, faire revenir les lardons puis les ajouter à la casserole. Verser la préparation dans un plat à gratin et enfourner pendant 30 minutes. Déguster...



Magrets aux navets rôtis

Navet à collet bleu



Le navet à collet bleu se sème en juillet et se récolte en octobre. Blanc à l'intérieur, il a un goût délicat.



Chevaigné

Ingédients

750 g de navet
200 g de carotte
2 magrets de canard
1 noisette de beurre
1 pincée de thym
1 cuil. à soupe de miel
Sel, poivre

• Pour 4 personnes • Temps de préparation
et de cuisson : 1 h • Niveau de difficulté : moyen

Laver et éplucher les navets et les carottes. Couper les navets en petits cubes de 1 cm et les carottes en larges rondelles. Faire revenir les légumes avec une noisette de beurre dans un wok ou une poêle à feu moyen pendant 5 minutes puis ajouter 20 cl d'eau et 2 pincées de thym. Couvrir le wok et faire cuire les légumes à la vapeur pendant 20 minutes. Pendant ce temps, faire cuire les magrets de canard 10 minutes côté peau (préalablement incisée en quadrillage), puis 4 à 5 minutes côté chair, en enlevant l'excès de gras au fur et à mesure de la cuisson. Lorsque l'eau a entièrement été absorbée par les légumes, ajouter le miel, du thym ainsi que du sel et du poivre. Servir bien chaud.

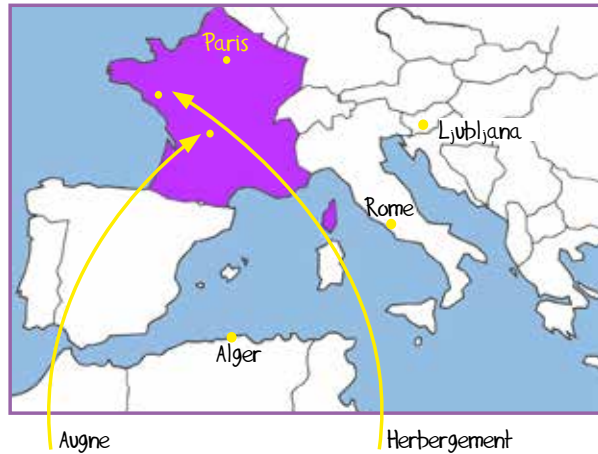


Navarin d'agneau

Rave de Treignac et navet courbe



La rave de Treignac est un navet blanc au goût délicat. Elle s'associe bien au navet courbe qui est très précoce. Il se sème en juillet et se récolte à l'automne.



Ingédients

1 kg de collier et d'épaule d'agneau
200 g de carottes
400 g de navets
200 g de petits pois
200 g de pommes de terre
2 gousses d'ail
500 g de pulpe de tomate
Bouquet garni: thym et laurier
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

• Pour 4 personnes • Temps de préparation et de cuisson : 2 h • Niveau de difficulté : facile

Couper la viande en morceaux. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y mettre les morceaux de viande à dorer sur toutes les faces à feu moyen. Mettre la viande dans une cocotte. Mouiller à hauteur avec de l'eau et ajouter le bouquet garni, les tomates et l'ail épluché. Laisser cuire doucement 1 h. Éplucher et couper les carottes, les navets, les pommes de terre. Ajouter à la viande après 1 h de cuisson. Écosser les petits pois et les faire cuire séparément dans de l'eau salée pendant 10 minutes. Vérifier la cuisson de l'agneau, la viande doit être tendre. Retirer les morceaux et les déposer dans le plat. Arroser des légumes et de la sauce.

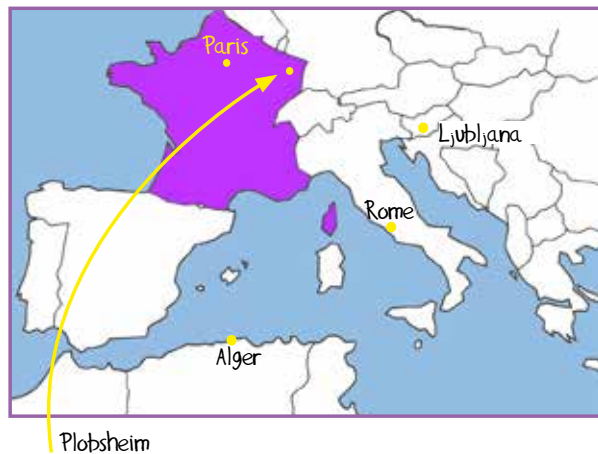


Tarte Tatin salée

Navet jaune



Ce navet jaune se sème en juillet et commence à être récolté fin septembre. Il est sélectionné depuis toujours à la ferme. Il a un goût sucré très doux.



Ingrédients

160 g de farine de blé
type 65
100 g de beurre
40 ml d'eau tiède
800 g de navets
150 g de bûche de
fromage de chèvre
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 cuil. à soupe de miel
Sel, poivre

• Pour 4 personnes • Temps de préparation
et de cuisson : 2 h • Niveau de difficulté : facile

Mélanger la farine, une pincée de sel et 80 g de beurre en petits morceaux. Faire un puits et verser l'eau tiède. Mélanger pour obtenir une boule de pâte. Aplatir légèrement, poser sur une assiette et couvrir. Laisser reposer 1 h au frais.

Éplucher les navets et les faire cuire 10 minutes dans de l'eau bouillante. Les égoutter et les passer sous l'eau froide. Les couper en rondelles. Faire fondre le beurre restant et l'huile d'olive dans une grande poêle. Ajouter le miel. Ajouter les rondelles de navets. Faire cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'elles dorent, en les retournant.

Mettre un papier sulfurisé dans le fond du plat à tarte.

Disposer une première couche de rondelles de navets en rosace puis ajouter des couches supplémentaires avec les navets restants. Découper le fromage en tranches et les disposer sur les navets. Poivrer. Étaler la pâte brisée et la déposer sur la préparation dans le moule à tarte et enfoncer les bords sur les côtés pour bien envelopper les navets. Faire 5 petits trous dans la pâte avec un couteau afin de laisser s'évaporer l'eau. Faire cuire dans un four chaud à 180 °C 30 à 45 minutes. À la sortie du four, attendre quelques minutes et retourner la tarte pour déguster.



Galettes de chou du curcuma

Chou pointu de Douarnenez



Ce chou, maintenu de père en fils, se sème fin août et se récolte au printemps. Il a un bel aspect, jaune doré et un goût assez prononcé



Ingrédients

1/2 chou
1 œuf
80 g de farine
2 à 3 cuil. à soupe
de crème fraîche
50 g d'emmental râpé
Huile d'olive
Sel, poivre, muscade
et curcuma

• Pour 4 personnes • Temps de préparation
et de cuisson : 35 minutes • Niveau de difficulté : facile

Tailler le chou en lamelles. Les faire cuire 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Laisser égoutter et refroidir. Essorer les lamelles de chou, les placer dans un saladier et ajouter l'œuf et les épices.
Bien mélanger avant d'incorporer la crème fraîche et la farine jusqu'à obtenir une texture malléable. Ajouter le fromage râpé et mélanger le tout.
Former des galettes à l'aide d'une cuillère et les aplatir.
Dans une poêle à feu vif, faire dorer les galettes de part et d'autre à l'huile d'olive avant de les servir en accompagnement d'une viande grillée.



Pâtes aux Cavulazzi

Cavulazzi



Cavulazzi : le terme désigne la rosette basale de *Brassica rapa* subs. *campestris* (navet sauvage) spontané sur le territoire sicilien.



Sicile

Ingrédients

500 g de feuilles de navet sauvage (Cavulazzi)
400 g de pâtes (penné rigate)
250 g de tomates cerises
1 gousse d'ail
1 petit oignon
20 ml d'huile d'olive extra vierge
30 g caciocavallo (fromage italien) taillé en copeaux
1/2 piment fort
Sel

• **Pour 4 personnes** • **Temps de préparation et de cuisson : 40 minutes**
• **Niveau de difficulté : facile**

Laver les feuilles des Cavulazzi, les couper en gros morceaux et les faire bouillir 10 minutes dans de l'eau salée. Les égoutter et les presser légèrement. Dans une grande casserole, verser l'huile et ajouter l'ail et l'oignon finement hachés. Laisser chauffer, puis ajouter les tomates cerises coupées en deux, suivies des Cavulazzi bouillis. Saler, laisser cuire pendant 5 à 10 minutes et, une fois la cuisson terminée, ajouter le piment haché. Dans une grande casserole, porter à ébullition l'eau de cuisson des pâtes. Plonger les pâtes dans l'eau bouillante salée. Lorsqu'elles sont prêtes, les égoutter et les verser dans la casserole où la sauce a été préparée, en ajoutant si besoin un peu d'eau de cuisson des pâtes. Mélanger et laisser reposer pendant environ 2 minutes, puis ajouter les copeaux de fromage.

Les feuilles des jeunes plantes sauvages, apparues après les pluies de fin d'été ou d'automne, sont utilisées (en Sicile, elles sont appelées Cavulazzi).



Pâtes au pesto de Sinàpi

Rapa Selvatica



En hiver, on utilise les inflorescences avec les boutons floraux fermés ou à peine ouverts ainsi que les feuilles apicales (Sinàpi).



Sicile

Ingédients

1 bouquet d'inflorescences
et de feuilles apicales de
Sinàpi (navet sauvage)
400 g de pâtes (spaghetti
ou busiate)
1 gousse d'ail
50 ml d'huile d'olive extra
vierge
25 g de pecorino râpé
(fromage de brebis)
20 g de noix
Quelques d'amandes pour
la décoration
Sel

• Pour 4 personnes • Temps de préparation et de cuisson :
30 minutes • Niveau de difficulté : facile

Laver soigneusement les inflorescences et les feuilles de Sinàpi, les égoutter en les pressant légèrement. Les mettre dans le mixeur avec l'huile et l'ail. Mettre le mixeur en marche et ajouter immédiatement le pecorino et les noix. Après avoir obtenu une crème verte, ajouter du sel et, si nécessaire, un peu d'huile afin d'obtenir la bonne consistance et l'onctuosité voulue.

Dans une grande casserole, porter à ébullition l'eau de cuisson des pâtes. Plonger les pâtes dans l'eau bouillante salée. Lorsque les pâtes sont prêtes, les égoutter, ajouter le pesto et, si nécessaire, une louche d'eau de cuisson des pâtes; mélanger et laisser reposer pendant 1 à 2 minutes. Ajouter les amandes pour la décoration et servir.



Frittatines au Sinàpi

Rapa Selvatica



Navets sauvages en fleur en bordure d'un champ cultivé.



Sicile

Ingrédients

400 g d'inflorescences
en boutons et de feuilles
tendres de Sinàpi (navet
sauvage)
5 œufs
40 g de fromage râpé
40-50 g de chapelure
250 ml d'huile d'olive extra
vierge pour la friture
Sel, poivre

- Pour 4 personnes, donne environ 25 petits frittatines (petites omelettes) • Temps de préparation et de cuisson : 40 minutes
- Niveau de difficulté : facile

Laver les Sinàpi, les plonger dans une casserole d'eau bouillante salée et les faire cuire pendant environ 10 minutes. Les égoutter en les pressant pour éliminer l'eau de cuisson et les couper en petits morceaux. Battre les œufs dans un bol, ajouter le fromage râpé, la chapelure et le Sinàpi. Mélanger les ingrédients jusqu'à obtenir un mélange homogène ; saler et poivrer. Dans une poêle à frire, faire chauffer l'huile et y déposer le mélange par cuillerées. Laisser les frittatines dorer en les retournant plusieurs fois. Les transférer ensuite sur du papier absorbant pour éliminer l'excédent d'huile. Servir chaud.



Sinàpi accupatieddi

Rapa Selvatica



Navets sauvages sous une oliveraie.



Sicile

Ingédients

500 g d'inflorescences
en boutons et de feuilles
tendres de Sinàpi (navet
sauvage)
3 gousses d'ail
15-20 ml d'huile d'olive
extra vierge
Sel, piment moulu

• Pour 4 personnes • Temps de préparation et de cuisson :
35-40 minutes • Niveau de difficulté : facile

Laver soigneusement les inflorescences et les feuilles tendres, les mettre sans les essuyer dans une casserole.

Verser dans la casserole l'huile d'olive, ajouter du sel, 3 gousses d'ail coupées en 2-3 morceaux et une pincée de piment avant de couvrir avec le couvercle. Faire cuire à feu très doux, sans enlever le couvercle ni ajouter d'eau, pendant 20 à 25 minutes environ. Remuer de temps en temps. La saveur nettement amère de ce légume préparé de cette manière est très appréciée localement. C'est un accompagnement parfait pour des saucisses grillées.

**Recette typique
de la commu-
nauté de Cas-
telbuono (PA)
dans les Monts
Madonie.**



Tagliatelle au mugnuli

Mugnuli di Galatina



Le terme "mugnuli" fait référence aux populations locales de *Brassica oleracea* traditionnellement cultivées dans le Salento. Pendant l'hiver, la plante produit d'abondantes inflorescences, qui sont récoltées et consommées lorsque la fleur est encore fermée.



Galatina

Ingrédients

300 g de farine de blé dur
200 g de mugnuli lavé
1 oignon
190 ml d'eau
Huile d'olive extra-vierge
Sel

• Pour 4 personnes • Temps de préparation et de cuisson :
90 minutes • Niveau de difficulté : moyen

Mélanger farine, sel et eau pour obtenir une pâte ferme mais souple. Abaisser la pâte pour obtenir une couche fine et la couper en longues bandes d'environ 1 cm de large. Dans une poêle, mettre un peu d'huile et faire revenir l'oignon. Une fois qu'il est doré, ajouter les mugnuli et laisser cuire 20 minutes. Pendant que les mugnuli cuisent, remplir une casserole d'eau et ajouter une cuillère à soupe de sel. Une fois que l'eau a atteint le point d'ébullition, plonger les tagliatelles, les laisser cuire pendant 5 minutes avant de les égoutter. Les mettre dans la casserole avec les mugnuli. Faire sauter le tout pendant 2 minutes supplémentaires et servir. Ajouter un peu de pecorino (fromage de brebis) sur le dessus si souhaité.



Pâtes orecchiette aux mugnuli

Mugnuli di Soleto



Stade de développement des inflorescences idéal pour la consommation.



Soleto

Ingredients

300 g de pâtes orecchiette
par personne
200 g de mugnuli
2 gousses d'ail
2 anchois
Piment
Chapelure de pain
Huile d'olive extra-vierge

• Pour 4 personnes • Temps de préparation et de cuisson :
1 h 30 • Niveau de difficulté : **moyen**

Dans une poêle, mettre un peu d'huile et faire dorer l'ail. Ajouter ensuite le piment et les anchois et faire sauter jusqu'à ce que les anchois fondent. Remplir une casserole d'eau et ajouter une cuillère à soupe de sel, la mettre sur le feu jusqu'à ébullition. Une fois l'ébullition atteinte, jeter les mugnuli et les orecchiette dans l'eau et laisser cuire pendant 15 minutes avant de les égoutter. Les remettre dans la casserole. Faire sauter le tout pendant 2 minutes supplémentaires et servir avec un peu de chapelure grillée sur le dessus.



Friscatuli

Mugnoli di Pettorano sul Gizio



Les populations locales de *Brassica rapa* sont traditionnellement cultivées dans la région des Abruzzes, en dessous du massif de la Maiella. Elles font actuellement l'objet d'un regain d'intérêt, avec un marché en expansion constante.



Pettorano sul Gizio

Ingrédients

300 g de mugnoli nettoyés
1 saucisse de porc
300 g de farine de maïs
(pour réduire le temps de préparation, utiliser un mélange de polenta déjà préparé)
Huile d'olive extra-vierge
Sel

• **Pour 4 personnes** • **Temps de préparation et de cuisson : 40 minutes**
en utilisant de la farine de maïs pour la polenta à cuisson immédiate
• **Niveau de difficulté : facile**

Blanchir pendant 5 minutes les mugnoli dans de l'eau bouillante et salée. Égoutter les légumes sans jeter l'eau de cuisson. Dans une poêle, ajouter 3-4 cuillères à soupe d'huile d'olive et faire revenir la saucisse de porc émietlée. Une fois qu'elles sont cuites et croquantes, ajouter les fanes de mugnoli égouttées et poursuivre la cuisson pendant 15 à 20 minutes. Pour préparer la polenta, mesurer 1,2 litre de l'eau utilisée précédemment et faire bouillir à nouveau. Ajouter la farine de maïs et faire cuire en remuant continuellement pendant 1 heure (si utilisation du mélange de polenta préparé à l'avance, suivre les instructions indiquées sur la boîte), la consistance doit être presque liquide. Verser la polenta dans la casserole avec les autres ingrédients et mélanger le tout pendant 2 minutes avant de servir.



Pizza au mugnoli

Mugnoli di Pettorano sul Gizio



Pettorano sul Gizio

Ingrédients

Pâte

80 g d'eau
1 cuillère à café de sucre
10 g de levure fraîche
150 g de farine 00
10 cl d'huile d'olive extra vierge
1/4 de cuillère à café de sel

• Pour 1 pizza • Temps de préparation et de cuisson : 4-5 heures pour la pâte + 40 minutes pour la pizza • Difficulté : moyenne

Préparer la pâte : mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte souple et lisse, la laisser lever pendant 4 à 5 heures. L'étaler sur une plaque du four huilée. Étaler la sauce tomate, saupoudrer de sel et badigeonner d'huile d'olive extra-vierge, puis déposer les tranches de mozzarella. Ajouter les autres garnitures et cuire au four préchauffé à 220 °C pendant 20 minutes.

Garnitures

100 g de mozzarella
120 g de sauce tomate nature
5 feuilles de basilic
Mugnoli marinés dans l'huile d'olive
Champignons de Paris
Saucisson Strolghino
Tomates séchées
Sel
Huile d'olive extra-vierge



Pain grillé aux mugnoli

Mugnoli di Pettorano sul Gizio



Pettorano sul Gizio

Ingrédients

400 grammes de mugnoli
200 grammes de pain
rassis en tranches
150 grammes de tomates
cerises mûres
1 gousse d'ail
Piment
Huile d'olive extra vierge
Sel

• **Pour 2 personnes** • **Temps de préparation et de cuisson : 1 h**
• **Niveau de difficulté : facile**

Dans une poêle, mettre un peu d'huile et faire revenir l'ail et le piment. Ajouter les tomates cerises coupées en deux et les mugnoli, couvrir d'eau chaude ou de bouillon de légumes et laisser mijoter pendant 40 minutes. Ajouter sel et poivre, mélanger et ajouter le pain rassis au cours des cinq dernières minutes (veiller à ce qu'il reste un peu d'eau dans la casserole lors de l'ajout du pain). Servir encore chaud et ajouter un peu d'huile d'olive.



Risotto au safran et aux pousses de mugnoli

Mugnoli di Pettorano sul Gizio



Pettorano sul Gizio

Ingrédients

40-50 pousses de mugnoli
320 g de riz rond Vialone Nano
1 litre de bouillon de légumes
1/2 échalote
50 ml de vin blanc
1 cuillère à café de safran en poudre
50 g de beurre
40 g de fromage Philadelphia
40 g de parmesan râpé

• Pour 4 personnes • Temps de préparation et de cuisson : 50 minutes
• Niveau de difficulté : facile

Dans une casserole, mettre l'échalote hachée et 10 g de beurre et laisser dorer, puis ajouter le riz et faire cuire à feu doux pendant quelques minutes. Une fois que le riz devient translucide, augmenter le feu et déglacer avec le vin blanc. Faire cuire jusqu'à ce que l'alcool s'évapore complètement. Ajouter une louche de bouillon chaud et laisser le riz l'absorber, continuer ainsi jusqu'à ce que le riz soit presque complètement cuit, en remuant de temps en temps si nécessaire. Dissoudre la poudre de safran dans un verre d'eau ou de bouillon chaud et l'ajouter dans la casserole. Laisser le riz cuire complètement et éteindre le feu. Ajouter le beurre et les fromages et remuer vigoureusement jusqu'à ce que tout soit mélangé. Laisser reposer quelques minutes à couvert. Dresser le risotto, saupoudrer de poivre, garnir de jeunes pousses de mugnoli et servir.



Navets aigres aux haricots

Kranjska podolgovata



Région de Kranjska

Dans les 9 à 11 semaines suivant le semis en juillet, la variété forme des racines allongées d'un blanc violacé qui se prêtent à l'épluchage mécanique et à la préparation de saumure ou de pickles.

Ingrédients

300 g de haricots
500 g de navets aigres
1 oignon
15 g de farine
50 g de gratons
Sel, poivre

• Pour 4-6 personnes • Temps de préparation
et de cuisson : 1 h 30 • Niveau de difficulté : facile

Faire tremper les haricots secs et rincer les navets. Les faire cuire séparément pendant 1 h. Mélanger la farine avec quelques cuillères d'eau froide et l'ajouter aux haricots cuits. Ajouter les navets cuits égouttés, l'oignon rôti avec les gratons, le sel et le poivre et faire cuire pendant 15 minutes. Le plat doit avoir une consistance très épaisse.



Navets Bujta

Kranjska podolgovata



Région de Kranjska

Dans les 9 à 11 semaines suivant le semis en juillet, la variété forme des racines allongées d'un blanc violacé qui se prêtent à l'épluchage mécanique et à la préparation de saumure ou de pickles.

Ingédients

1 kg de navets fermentés
500 g d'os de porc frais
ou de viande fumée
120 g de millet décortiqué
1 oignon
20 g d'ail
50 g d'huile ou de graisse
10 g de farine
15 g de paprika rouge
doux moulu
Laurier, sel, poivre,
marjolaine

• Pour 4-6 personnes • Temps de préparation
et de cuisson : 1h 30 • Niveau de difficulté : facile

Faire cuire les navets préalablement lavés dans de l'eau avec les os, la viande, la feuille de laurier, l'ail, la marjolaine et le poivre.

Lorsqu'ils sont à moitié cuits et ramollis, ajouter le millet épluché et lavé.

Faire un roux brun clair dans une casserole avec la graisse, l'oignon, la farine et le paprika, mélanger avec de l'eau froide et verser sur les navets cuits avec le millet. Laisser cuire pendant 10 minutes et assaisonner avec du sel.

Ajouter une cuillerée de crème fraîche au moment de servir.



Repjača iz sveže repe

Kranjska okrogla



La variété forme des racines aplaties et rondes de couleur blanche et violette qui conviennent à la consommation fraîche ou à la préparation de saumure ou de pickles.



Région de Kranjska

Ingrédients

Pâte

350 g de farine de sarrasin
150 g de farine de blé
250 ml d'eau bouillie
50 ml d'huile
Sel

Garniture

450 g de navets fraîchement râpés
1 l de lait pour le trempage
300 g de fromage blanc
250 g de crème fraîche
40 g de sucre
Cannelle, clous de girofle

Enrobage

1 œuf
100 g de crème fraîche

• Pour 6-8 personnes • Temps de préparation et de cuisson :
1 nuit puis 2 h 30 - 3 h • Niveau de difficulté : moyen

La veille, éplucher et râper les navets et les faire bouillir dans de l'eau salée pendant environ une demi-heure, en y ajoutant de la cannelle et des clous de girofle. Égoutter les navets et les faire tremper à froid dans du lait, où ils doivent rester toute la nuit. Verser de l'eau salée bouillante sur la farine de sarrasin et laisser reposer pendant une demi-heure. La mélanger au reste des ingrédients et la pétrir pour obtenir une pâte lisse, en la laissant reposer pendant au moins une demi-heure. Étaler ensuite la pâte sur une épaisseur de 3 mm et la couper en deux. Mélanger les navets égouttés avec les autres ingrédients de la farce. Les répartir sur la moitié de la pâte placée dans le moule graissé. Recouvrir la garniture avec l'autre moitié de la pâte et verser dessus un mélange de crème fraîche et d'œuf. Faire cuire au four pendant environ 35 minutes à 180 °C.



Ragoût de jota

Kranjska podolgovata, Futoško



La variété de navet *Kranjska podolgovata* et la variété de chou *Futoško* conviennent à la préparation de saumure ou de pickles.

Ingrédients

500 g de navets aigres
ou de choucroute
250 g de haricots bruns
cuits
4 pommes de terre
moyennes
2 oignons
2 gousses d'ail
50 g d'huile ou de graisse
10 g de paprika rouge
doux moulu
Feuille de laurier, cumin
moulu
Sel, poivre
Si désiré, viande fumée
ou saucisse et gratons

• Pour 4-6 personnes • Temps de préparation et de cuisson :
1h 30 • Niveau de difficulté : facile

Hacher finement l'oignon et le faire rôtir dans la graisse dans une grande casserole. Lorsqu'il ramollit, ajouter les navets aigres lavés ou la choucroute et laisser mijoter quelques minutes. Ajouter les épices, couvrir d'eau et laisser cuire pendant 40 minutes. Ensuite, ajouter la saucisse fumée coupée en tranches. Dans une autre casserole, faire bouillir les pommes de terre épluchées et coupées en morceaux de taille moyenne dans de l'eau salée. Lorsque les pommes de terre sont cuites, les ajouter au ragoût avec les haricots bruns cuits et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les saveurs se mélangent. Quelques morceaux de pommes de terre peuvent être écrasés à la fourchette pour épaissir le ragoût.



Salade de chou aux haricots

Emona



Bassin de Ljubljanska

Variété de chou blanc tardif originaire du bassin de Ljubljana. Les feuilles sont grandes, fines et élastiques. Les têtes pèsent de 3 à 7 kg et conviennent à la consommation fraîche ou à la saumure.

Ingrédients

1 tête de chou frais
200 g de haricots cuits
2 gousses d'ail
Huile de potiron
Vinaigre
Sel, poivre, cumin moulu

• Pour 4-6 personnes • Temps de préparation et de cuisson :
45 minutes • Niveau de difficulté : facile

Nettoyer le chou et l'émincer à la main ou à l'aide d'un robot. Mettre le chou émincé dans un grand bol, ajouter du sel, bien mélanger et laisser reposer pendant une demi-heure pour que le chou ramollisse. Ajouter ensuite les haricots, le poivre, le cumin moulu, l'huile et le vinaigre, mélanger et servir. Des graines de citrouille grillées peuvent être saupoudrées sur la salade de chou avant de servir.



Gâteau au chou gibanica

Futoško



Variété de chou mi-tardive qui pousse bien dans des conditions plus sèches et qui est principalement destinée à la culture d'automne. Forme des têtes rondes aplaties, compactes et vert clair pesant 2 à 3 kg, adaptées à la consommation fraîche ou à la saumure.

Ingrédients

1 kg de choucroute
300 g de Kasha/
porridge de sarrasin
300 g de viande hachée
1 gros oignon
3 gousses d'ail
400 g de crème fraîche
4 œufs
Sel, poivre, piment, huile
ou graisse

• Pour 6-8 personnes • Temps de préparation et de cuisson :
2 h 30 - 3 h • Niveau de difficulté : moyen

Faire revenir rapidement l'ail haché dans de l'huile ou de la graisse dans une grande poêle. Y ajouter la choucroute préalablement lavée et égouttée. Laisser mijoter pendant 5 minutes et réserver. Faire cuire la Kasha de sarrasin dans de l'eau salée avec du piment et du poivre, puis l'égoutter. Hacher finement l'oignon et le faire revenir dans de l'huile ou de la graisse dans une poêle, ajouter la viande hachée, le sel et le poivre et laisser mijoter à couvert pendant 40 minutes, en ajoutant de l'eau si nécessaire. À la fin, incorporer la bouillie de sarrasin cuite et laisser refroidir. Placer la moitié de la choucroute dans un plat à four graissé, ajouter la farce à la viande et au sarrasin sur le dessus, avant de couvrir avec le reste de choucroute. Mélanger les œufs et la crème fraîche et verser l'ensemble sur la couche supérieure. Faire cuire au four pendant environ 1 h à 180 °C.



Goulasch de Segedin

Varaždinsko 2



Variété domestiquée de chou blanc moyennement tardive, caractérisée par de bonnes propriétés de conservation et de saumure. Les feuilles sont fines et de couleur jaune-vert.



Est de la Slovénie

Ingrédients

500 g de viande de porc
ou de veau
500 g de choucroute
2 oignons
4 cuillères à café de purée
de tomates
3 gousses d'ail
25 g d'huile ou de graisse
pour la friture
15 g de paprika rouge
doux moulu
Feuille de laurier, cumin
moulu
Sel, poivre

• Pour 4-6 personnes • Temps de préparation et de cuisson :
1h 30 • Niveau de difficulté : facile

Faire revenir l'oignon finement haché dans la graisse et ajouter la viande. Lorsqu'elle commence à ramollir et brunit sur les bords, ajouter les épices et la purée de tomates. Bien mélanger, ajouter la choucroute et faire revenir rapidement. Ajouter de l'eau pour couvrir tous les ingrédients et laisser mijoter lentement pendant 45 minutes.



Pâtes au chou

Nanoško



Variété tardive de chou blanc, d'excellente qualité pour la saumure. Principalement cultivée sur le plateau de Nanos (sud-ouest de la Slovénie).



Ingrédients

1 petite tête de chou frais
1 oignon
50 g de lard fumé
15 g d'huile ou de graisse
2 cuillères à soupe de
purée de tomates
10 g de paprika rouge
doux moulu
Cumin moulu
Sel, poivre

Pâtes

300 g de farine blanche
3 œufs
Sel, poivre

• Pour 4-6 personnes • Temps de préparation et de cuisson :
1 h - 1 h 30 • Niveau de difficulté : moyen

Mélanger la farine, le sel et les œufs pour préparer la pâte qui doit être souple et élastique. Envelopper la pâte dans un film plastique et la laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins une demi-heure. Étaler la pâte finement, bien la fariner et la laisser reposer pendant environ 10 minutes pour qu'elle sèche. Couper ensuite la pâte en morceaux d'environ 2 x 2 cm. Nettoyer le chou, le couper en quatre, enlever la tige dure et le couper en petits cubes. Faire revenir l'oignon haché et le lard fumé dans la graisse chaude, ajouter le chou coupé et faire sauter pendant 5 minutes. Ajouter la purée de tomates et assaisonner avec sel, cumin, paprika moulu et poivre. Verser un peu d'eau et faire cuire à couvert jusqu'à ce que le chou soit tendre. Faire bouillir les morceaux de pâte dans de l'eau salée pendant environ 3-4 minutes, les égoutter, les ajouter au chou cuit à la vapeur et mélanger.



Sommario

Ricette algerine

Cavolo ripieno di carne tritata	2
Couscous di rape al vapore	3
Perle di couscous con rapa Tamghast	4
Couscous con rape Tamghast	5
Couscous di Tlemcen con rapa Ouchbia	6
Foglie di cavolo con uova	7
Tadjine con rape Ouchbia	8
Couscous di rape e cardi	9
Perle di couscous con foglie di rapa Afrane	10

Ricette francesi

Cavolfiore gratinato	11
Crauti alsaziani	12
Rapa gialla alsaziana	13
Gratin di rape con sidro e pancetta	14
Petto d'anatra con rape arrostate	15
Agnello navarin	16
Tarte Tatin salata	17
Crocchette di cavolo alla curcuma	18

Ricette italiane

Pasta con Cavulazzi	19
Pasta con pesto di Sinàpi	20
Frittatine di Sinàpi	21
Sinàpi accupatieddi	22
Mugnuli e tria	23
Orecchiette con i mugnoli	24
Friscatuli	25
Pizza con mugnoli	26
Pan cotto con mugnoli	27
Risotto allo zafferano con germogli di mugholo	28

Ricette slovene

Rape acide con fagioli	29
Rape Bujta	30
Repjača da rape fresche	31
Stufato di Jota	32
Insalata di cavolo con fagioli	33
Torta di Zeljna gibanica	34
Goulash di Seghedino	35
Cavolo con la pasta	36

Cavolo ripieno di carne tritata

Kramb



Questo cavolo viene seminato a luglio e trapiantato 45-50 giorni dopo la semina. Si raccoglie e si consuma da dicembre a gennaio.



Tansaout

Ingredienti

1 cavolo cappuccio
400 g Carne tritata
(vitello o manzo)
2 cipolle
1 pomodoro (opzionale)
1 manciata di ceci ammollati
1 cucchiaino di Smen
(= burro salato
fermentato) o
2 cucchiari di olio
1 cucchiaino di riso
1 uovo
Sale, pepe, cannella in
polvere e 1 stecca
di cannella
Alcune foglie di prezzemolo
1 limone

• Per 4 persone • Tempo di preparazione e cottura: 1.5 ore
• Difficoltà: facile

Prelevare le foglie di cavolo e sbollentare. Mettere da parte.

Preparare la salsa: soffriggere una cipolla tritata in 2 cucchiari d'olio, aggiungere il pomodoro pelato e schiacciato, i ceci e la stecca di cannella, salare e pepare, quindi bagnare con un bicchiere d'acqua e cuocere a fuoco lento per 15 minuti.

Preparare il ripieno: mettere la carne in una ciotola, aggiungere una cipolla grattugiata, 1 cucchiaino di olio, il riso, l'uovo, il prezzemolo tritato, sale, pepe e cannella. Mescolare bene.

Stendere le foglie di cavolo una alla volta, mettere il ripieno in ogni foglia, piegare e arrotolare la foglia intorno al ripieno per formare un grande sigaro. Formare delle palline con il ripieno rimanente. Disporre le foglie di cavolo ripiene e le polpette di carne tritata nel sugo e cuocere a fuoco lento. Servire con prezzemolo tritato e succo di limone.



Couscous di rape al vapore

Left Tamghast



Questa rapa, selezionata localmente molto tempo fa, viene seminata in ottobre. Viene raccolta e consumata da dicembre a gennaio. Questa varietà è coltivata in tutta la regione della Kabylie.



Assi-Youcef

Ingredienti

1 kg rape con foglie
400 g couscous
4 cucchiaini di olio di oliva
Sale

- Per 4 persone • Tempo di preparazione e cottura: 1 ora
- Difficoltà: facile (ricetta diffusa in tutta la regione della Kabylie)

In un recipiente capiente, inumidire i chicchi di couscous con un bicchiere d'acqua, mescolare e lasciare assorbire per 10 minuti. Sgranare i chicchi mescolando con un cucchiaio, quindi cuocere a vapore in una couscoussiera (pentola a vapore). Quando i chicchi si sono gonfiati, metterli in un piatto grande, bagnarli con due bicchieri d'acqua salata, aggiungere 1 cucchiaio d'olio e separarli bene con un cucchiaio grande. Lasciare assorbire, quindi cuocere a vapore una seconda volta.

Preparare le rape:
separare le radici dalle foglie, pulire e sbucciare le radici (rape), tagliarle a cubetti e metterle da parte. Pulire le foglie e tagliarle a pezzetti. Cuocere a vapore le rape tagliate a cubetti, aggiungendo le foglie sminuzzate a metà cottura. Una volta cotte le rape, versarle in un piatto grande, aggiungere il couscous, mescolare e irrorare con 3 cucchiaini di olio d'oliva. Servire caldo con il siero (latte zangolato). Questa ricetta è preparata in tutta la regione della Kabylie.

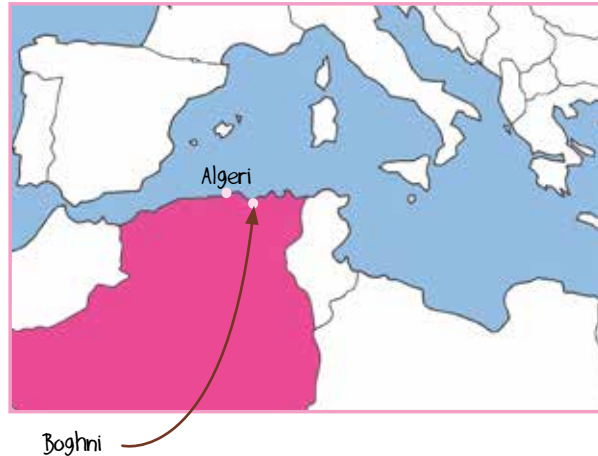


Perle di couscous con rapa Tamghast

Left Tamghast



Questa rapa viene seminata in ottobre. Viene raccolta e consumata da dicembre a gennaio. E' stata selezionata da molto tempo a livello locale. É coltivata in tutta la regione della Kabylie.



Ingredienti

1 kg di rape (Tamghast)
500 g Grani di Berkoukes
(perle di couscous)
2 carote
1 cipolla
1 peperone verde
(opzionale)
1 manciata di ceci ammollati
1 manciata di fagioli con
l'occhio nero ammollati
1 manciata di fagioli piccoli
secchi
4 cucchiaini olio d'oliva
Ras-el-Hanout, paprica,
sale, pepe

• Per 4 persone • Tempo di preparazione e cottura: 1.5 ore
• Difficoltà: media

Pulire e sbucciare le rape, tagliarle a pezzetti e metterle da parte. In una casseruola, rosolare la cipolla tritata in 2 cucchiaini di olio d'oliva, aggiungere le carote tagliate a cubetti, i ceci, i fagioli, il sale e le spezie. Rosolare a fuoco basso. Aggiungere 2 litri di acqua. A metà cottura, aggiungere fagioli, rape e peperoncino. Lasciare cuocere. Preparare le perle come per il couscous (vedi Couscous di rape al vapore), ma cuocerle a vapore per 3 volte nella couscoussiera (pentola a vapore) sopra la pentola di cottura per permettere loro di assorbire i sapori del sugo.

Togliere i grani di Berkoukes dalla couscoussiera, sgranarli bene in un recipiente capiente, quindi tuffarli nella salsa con le verdure, farli sobbollire per qualche minuto, quindi scolarli. Irrorare con 2 cucchiaini di olio d'oliva.



Couscous con rape Tamghast

Left Tamghast



Questa rapa viene seminata in ottobre. Viene raccolta e consumata da dicembre a gennaio. E' stata selezionata da molto tempo a livello locale. É coltivata in tutta la regione della Kabylie.



Assi-Youcef

Ingredienti

1 kg rape (Tamghast)
1 pollo
400 g couscous
1 cipolla
1 pomodoro
1 peperone verde (opzionale)
1 manciata di ceci ammollati
4 cucchiai olio d'oliva
Ras-el-Hanout, paprica, sale,
pepe

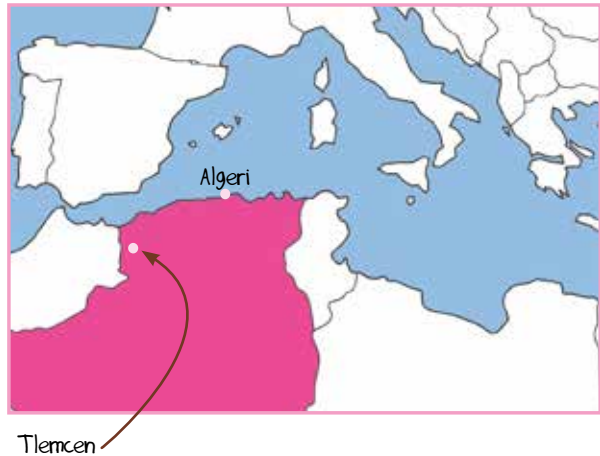
• Per 4 persone • Tempo di preparazione e cottura: 1.5 ore
• Difficoltà: facile

Preparare la salsa di rape: pulire e sbucciare le rape (solo le radici), tagliarle a pezzi e metterle da parte. In una casseruola, rosolare il pollo con la cipolla tritata in 2 cucchiai di olio d'oliva, aggiungere il pomodoro schiacciato, i ceci, il sale e le spezie (Ras-El-Hanout, pepe, paprika). Rosolare per qualche minuto a fuoco basso. Bagnare con 1,5 l di acqua. A metà cottura, aggiungere le rape e il peperoncino. Lasciare cuocere. Nel frattempo, preparare il couscous al vapore (vedi Couscous di rape al vapore), nella couscoussiera sopra la pentola del sugo. Disporre il couscous in un piatto grande, aggiungere 2 cucchiai di olio d'oliva e sgranare bene i chicchi. Servire il couscous con la salsa di rape e i pezzi di pollo.



Couscous di Tlemcen con rapa Ouchbia

Left Ouchbia



Questa rapa dal sapore leggermente amaro viene seminata a settembre. Viene raccolta e consumata da novembre a gennaio. È stata selezionata a livello locale da molto tempo.

Ingredienti

2 rape (Ouchbia)
4 pezzi di pollo
500 g couscous
1 cipolla
2 carote
2 zucchine
1 manciata di ceci ammollati
Smen (= burro salato fermentato) o burro
Olio: 4 cucchiai
Zafferano, stecca di cannella, cannella in polvere, sale, pepe

• Per 4 persone • Tempo di preparazione e cottura: 1.5 ore
• Difficoltà: media

Pulire e sbucciare le rape, tagliarle a pezzi e metterle da parte. In una pentola, rosolare il pollo con la cipolla tritata nell'olio, aggiungere i ceci, sale, pepe, zafferano e 1 stecca di cannella. Rosolare per qualche minuto a fuoco basso. Bagnare con 1,5 l di acqua. Aggiungere le carote e, a metà cottura, le rape. Lasciare cuocere. Nel frattempo, preparare il couscous (vedi Couscous di rape al vapore). Cuocere il couscous a vapore nella couscoussiera (pentola a vapore) sopra la pentola di cottura, in modo che assorba i sapori del sugo. Dopo la cottura, sgranare i chicchi di couscous con un cucchiaino di smen e cospargere con un pizzico di cannella in polvere. Disporre in un piatto e irrorare con la salsa.

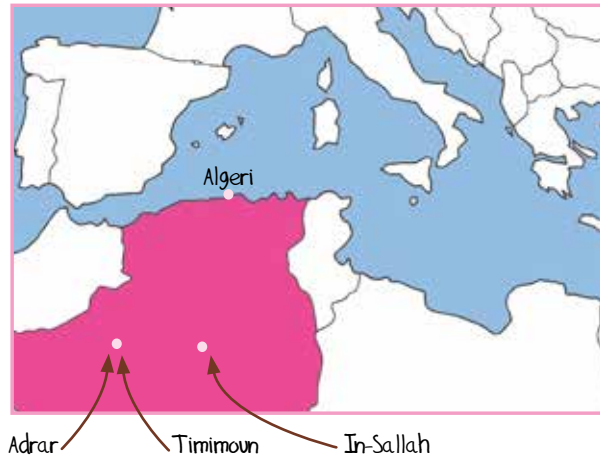


Foglie di cavolo con uova

Kramb wargui (cavolo a foglie)



Questo cavolo, che non produce una testa, viene seminato in ottobre. Viene raccolto e consumato da dicembre a gennaio. E' stato selezionato da molto tempo nelle oasi. Questa varietà è coltivata in molte oasi del Sahara algerino.



Ingredienti

1 mazzo di foglie di cavolo
2 cipolle verdi
2 germogli di aglio verde
1 mazzo di coriandolo
1 pomodoro
3 uova
Olio 3 cucchiaini
Sale, pepe, Ras-El-Hanout

• **Per 4 persone** • **Tempo di preparazione e cottura: 30 minuti**
• **Difficoltà: facile**

Lavare, scolare e tagliare le foglie di cavolo in piccoli pezzi. Rosolare a fuoco lento le cipolle verdi e l'aglio verde tritato, quindi aggiungere il pomodoro, il sale, il pepe e il Ras-El-Hanout. Cuocere a fuoco basso per qualche minuto, quindi aggiungere il coriandolo tritato, mescolare e aggiungere le uova sbattute.



Tadjine con rape Ouchbia

Left Ouchbia



Questa rapa dal sapore leggermente amaro viene seminata a settembre. Viene raccolta e consumata da novembre a gennaio. E' stata selezionata da molto tempo a livello locale.



Tlemcen

Ingredienti

1 kg rape (Ouchbia)
4 bei pezzi di carne di agnello
1 cipolla
2 spicchi di aglio
1 piccola manciata di ceci ammollati
3 cucchiaini di olio
Zafferano, curcuma, zenzero, sale, pepe
Un rametto di prezzemolo o coriandolo

• **Per 4 persone** • **Tempo di preparazione e cottura: 1 ora**

• **Difficoltà: facile**

Rosolare la carne nell'olio per qualche minuto, poi aggiungere la cipolla e l'aglio tritati, quindi le spezie (zafferano, curcuma, zenzero, pepe), il sale e i ceci. Far sobbollire per qualche istante a fuoco basso, quindi aggiungere acqua fino a coprire la carne e far cuocere a fuoco lento. Nel frattempo, pulire e sbucciare le rape, tagliandole nel senso della lunghezza in grossi pezzi. Quando la carne è a metà cottura, aggiungere le rape. Lasciare cuocere, quindi servire ben caldo con una spolverata di prezzemolo o coriandolo e una fetta di limone.



Couscous di rape e cardi

Left Saïdi



Questa rapa viene seminata in ottobre. Viene raccolta e consumata da novembre a dicembre. E' stata selezionata da molto tempo a livello locale. Questa varietà è coltivata in tutta la regione del Sétif.



Sétif

Ingredienti

500 g rape (Saïdi)
400 g grani di couscous fini
4 bei pezzi di carne di agnello
4 cardi
1 cipolla, 3 spicchi di aglio
1 pomodoro
1 peperone verde (opzionale)
1 manciata di ceci ammollati
2 cucchiaini di concentrato di pomodoro
2 cucchiaini di olio e 1 noce di burro
Coriandolo in polvere, paprika, (peperoncino rosso in polvere opzionale), sale, pepe

• **Per 4 persone** • **Tempo di preparazione e cottura: 1.5-2 ore**
• **Difficoltà: media (ricetta per un pranzo di festa)**

Strofinare la carne con l'olio e le spezie, aggiungere il concentrato di pomodoro, coprire e lasciare marinare per tutta la notte per prepararla il giorno successivo. Pulire e mondare i cardi; staccare le coste dalle foglie, eliminare i filamenti grossi e la peluria, quindi tagliare a grossi bastoncini. Sbollentare con una fetta di limone per evitare che si scuriscano. Rosolare la carne nella sua marinata con la cipolla tritata, l'aglio e il pomodoro schiacciato per 5-10 minuti a fuoco basso. Bagnare con 1,5 litri d'acqua, aggiungere i cardi e lasciare cuocere. Pulire, pelare e tagliare le rape. A metà cottura della carne, aggiungere le rape e il peperone verde e lasciare cuocere. Nel frattempo, preparare il couscous (vedi Couscous di rape al vapore). Cuocere il couscous a vapore nella couscoussiera (pentola a vapore) sopra la pentola di cottura, in modo che assorba i sapori del sugo. Dopo la cottura, sgranare il couscous con una noce di burro, disporli in un piatto e irrorarli con la salsa.

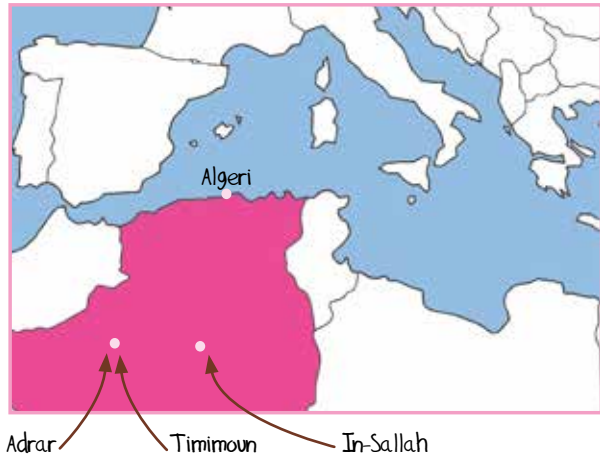


Perle di couscous con foglie di rapa Afrane

Afrane



Questa rapa viene seminata in ottobre. Si mangiano solo le foglie. E' stata selezionata da molto tempo nelle oasi.



Ingredienti

1 mazzo di rape verdi (Afrane)
1 mazzo di foglie di coriandolo
500 g Grani di Mardoud o barkoukes (piccoli granuli)
400 g carne di cammello, vitello o agnello
1 manciata di fave e ceci ammollati
1 pomodoro
1 cipolla, 2 spicchi di aglio
1 peperoncino verde o secco (facoltativo)
1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
2 cucchiai di olio, 1 cucchiaio di Smen (burro salato fermentato) o burro
Ras-el-Hanout (miscela di spezie piccanti) delle Oasi, paprika, peperoncino in polvere, sale, pepe

• **Per 4 persone** • **Tempo di preparazione e cottura: 1.5 ore**
• **Difficoltà: media (ricetta utilizzata nelle oasi)**

Lavare, tagliare e sciacquare le foglie di rapa e di coriandolo. Mettere da parte. In una casseruola, rosolare la carne in 2 cucchiai di olio con la cipolla tritata, quindi aggiungere il pomodoro schiacciato, il concentrato di pomodoro e le spezie. Rosolare per qualche minuto a fuoco basso. Aggiungere i fagioli, i ceci, le foglie di rapa e il coriandolo, quindi bagnare con 1,5 litri di acqua. Aggiungere il peperoncino e lasciare cuocere. Nel frattempo, cuocere a vapore i grani di Berkoukes nello stesso modo del couscous (vedi Couscous di rape al vapore), cuocendoli due volte nella couscoussiera (pentola a vapore) sopra la pentola di cottura per permettere loro di assorbire i sapori della salsa. Togliere dalla couscoussiera, sgranare bene in un recipiente capiente, cospargerli con 1 cucchiaio di smen o una noce di burro, quindi tuffarli nella salsa, farli sobbollire per 10 minuti a fuoco molto basso e servirli caldi.

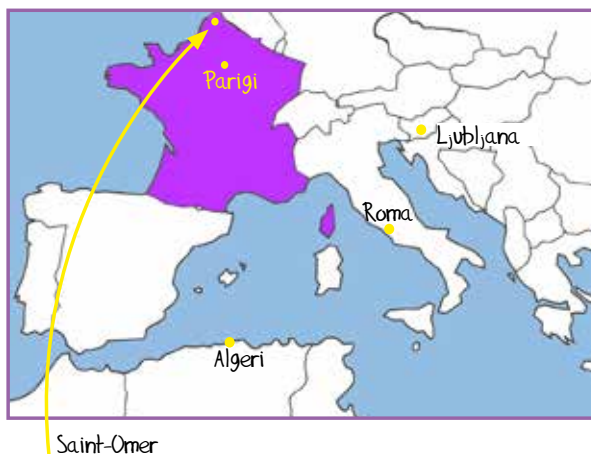


Cavolfiore gratinato

Cavolfiore Wanack



Questo cavolfiore, tipico di Pas de Calais, viene seminato in primavera e raccolto durante l'estate. E' caratterizzato dalle dimensioni ridotte e dal sapore delicato.



Ingredienti

1 cavolfiore
2 spicchi di aglio
60 g di farina
60 g di burro
1 l di latte
140 g di formaggio
Emmental grattugiato
2 pizzichi di sale, pepe
2 cc di noce moscata

• **Per 4 persone** • **Preparazione e cottura: 40 minuti**
• **Difficoltà: medio**

Pelare e schiacciare l'aglio. Riscaldare il forno a 180 °C. Separare le infiorescenze del cavolfiore.

Portare ad ebollizione, in casseruola a fuoco medio, il latte con aglio, sale e pepe. Coprire e cuocere a fuoco basso per 10 minuti. Quando il cavolfiore si è intenerito, trasferirlo in una teglia da forno, conservando il latte in cui è stato cotto.

Far sciogliere il burro in una casseruola a fuoco medio. Aggiungere la farina e mescolare veloce-mente per due minuti fino ad imbrunire il preparato. Aggiungere il latte e mescolare con le fruste fino ad ebollizione. Quando la besciamella ha raggiunto una consistenza opportuna, aggiungere sale, pepe e noce moscata. Versare la besciamella sul cavolfiore, cospargere con l'Emmental grattugiato e passare in forno per 15 minuti.



Crauti alsaziani

Cavolo da crauti



Questo cavolo, originario dell'Alsazia, è seminato in marzo e raccolto in novembre. E' stato selezionato da un ibridatore amatoriale.



Ingredienti

1 kg di crauti crudi
250 g di pancetta cotta a salatura media
250 g di pancetta cotta affumicata
250 g di carne di maiale affumicata
4 wurstel o salsicce alsaziane
500 g di patate
1 cipolla
2 spicchi d'aglio
1 foglia di alloro
Bacche di ginepro
Lardo
Pepe
Sale
Vino bianco d'Alsazia

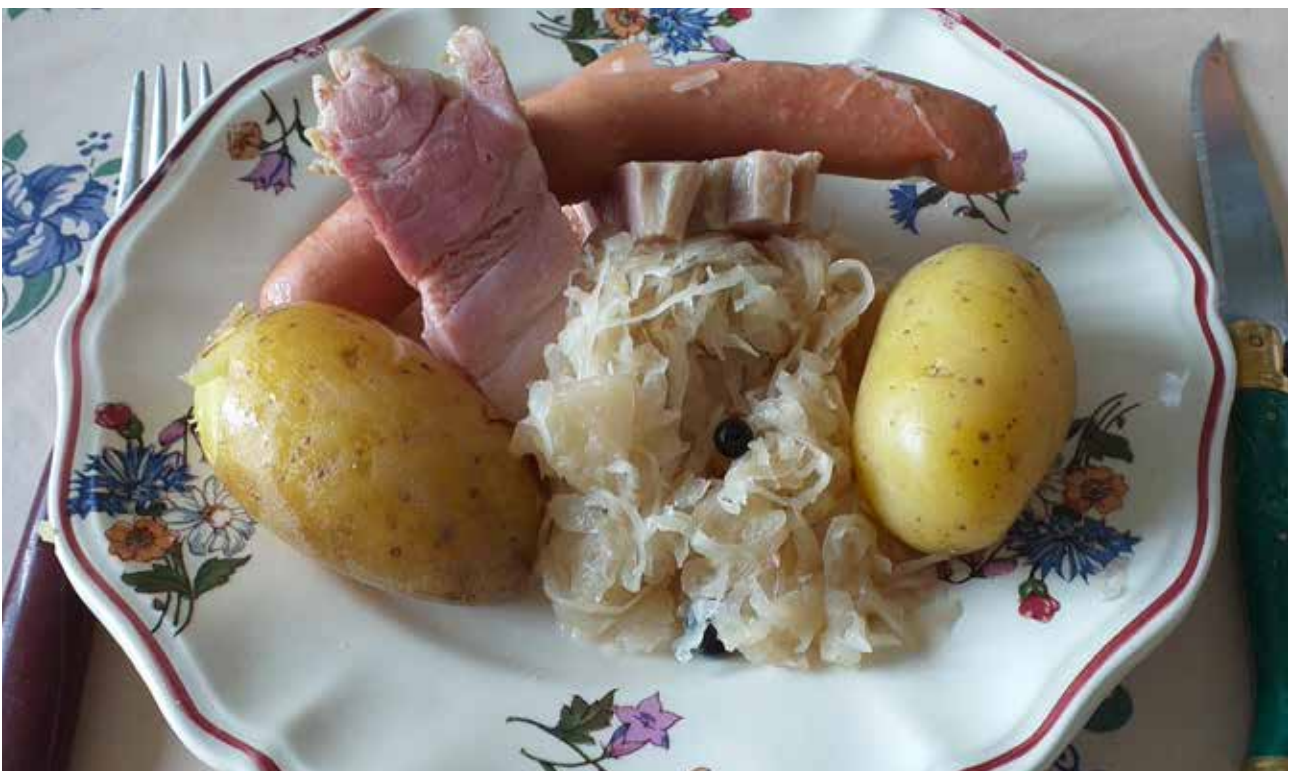
• **Per 4 persone • Preparazione e cottura: 1 ora e mezza/2 ore**
• **Difficoltà: facile**

Rosolare la cipolla affettata e l'aglio nel lardo. Aggiungere i crauti, sale, pepe, alloro e ginepro. Mescolare e bagnare con un bicchiere di vino bianco ed acqua. Aggiungere la pancetta a media salatura e far cuocere il tutto a fuoco basso per un tempo variabile tra l'ora e mezza e le due ore a seconda che si preferiscano crauti più o meno morbidi.

Bollire in acqua, in un ampio tegame, la carne affumicata per un'ora e un quarto/ un'ora e mezza e aggiungere la pancetta affumicata 15 minuti prima della fine della cottura. A parte preparare le patate cuocendole in cartoccio.

Cuocere le salsicce affumicate per pochi minuti e scaldare in acqua calda, senza portare ad ebollizione, i wurstel o le salsicce alsaziane.

Servire i crauti in un grande piatto da portata caldo, contornandoli con la pancetta affettata, la carne e le salsicce. A parte servire le patate al cartoccio.



Rapa gialla alsaziana

Plobsheim



Questa rapa gialla è seminata in luglio e raccolta a partire da settembre. Selezionata direttamente dagli agricoltori, ha un sapore dolce e delicato.



Ingredienti

1 kg di rape
1 cipolla
1 spicchio d'aglio
2 patate
Sale e pepe

• **Per 4 persone** • **Preparazione e cottura: 40 minuti**
• **Difficoltà: facile**

Pelare, tagliare a fette la rapa e sbiancarla in acqua salata per 10 minuti. Stratificare le fette di rapa su carne grigliata, aggiungere sale, pepe, patate affettate, aglio, acqua e cuocere il tutto per 20 minuti.

La versione di questo piatto con carne marinata prevede di soffriggere la cipolla, ricoprirla con uno strato di patate ed uno di rape, uno strato di carne e quindi ancora rape e di patate. Si procede alla cottura e si serve in piatto di portata caldo, dopo aver affettato la carne.

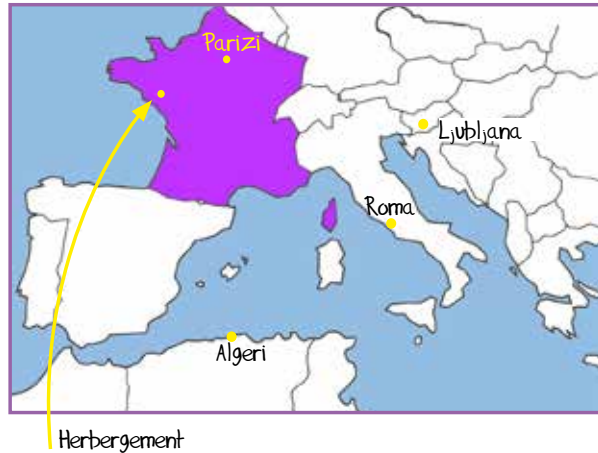


Gratin di rape con sidro e pancetta

Rapa curva



Questa rapa precoce, dalla caratteristica curvatura, è stata selezionata dagli agricoltori. Viene seminata a fine luglio e raccolta ad inizio novembre.



Ingredienti

500 g di rape
200 g di patate
150 g di pancetta
10 cl di sidro
30 cl panna fresca
1 cucchiaino da tavola
di senape
Sale e pepe

• Per 4 persone • Preparazione e cottura: 45 minuti
• Difficoltà: facile

Riscaldare il forno a 200 °C, lavare, pelare ed affettare le rape e le patate. Portare ad ebollizione la panna ed il sidro, cuocere per 5/6 minuti, aggiungere senape, sale e pepe, rape e patate affettate. In una padella rosolare la pancetta ed aggiungerla alla casseruola contenente il resto degli ingredienti. Trasferire il preparato in una teglia ed infornare per 30 minuti.

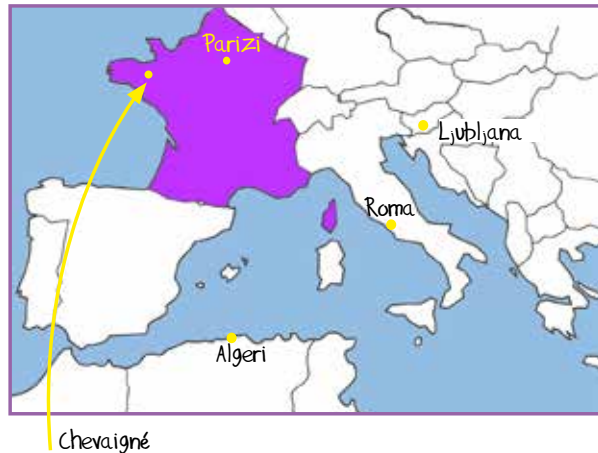


Petto d'anatra con rape arrostate

Rapa dal collo blu



La rapa dal collo blu si semina in luglio e si raccoglie ad ottobre. Bianca all'interno, ha un sapore delicato.



Ingredienti

750 g di rape
200 g di carote
2 petti d'anatra
Una noce di burro
2 pizzichi di timo
1 cucchiaino da cucina di miele
Sale e pepe

• **Per 4 persone** • **Preparazione e cottura: 1 ora**
• **Difficoltà: medio**

Lavare e pelare sia le rape che le carote. Ridurre le rape a cubetti di 1 cm ed affettare le carote. Rosolare le verdure con una noce di burro, in un wok o in una padella, a fuoco medio. Dopo 5 minuti di rosolatura aggiungere 20 cl di acqua e due pizzichi di timo. Coprire con il coperchio e stufare le verdure per 20 minuti. Quando le verdure hanno assorbito tutta l'acqua aggiungere il miele, il timo, sale e pepe. Nel frattempo, cuocere i petti d'anatra per 10 minuti dalla parte della pelle, preventivamente incisa a griglia, e per 4-5 minuti dalla parte opposta, rimuovendo man mano l'eccesso di grasso che si produce. Servire i petti d'anatra accompagnati dalle verdure.

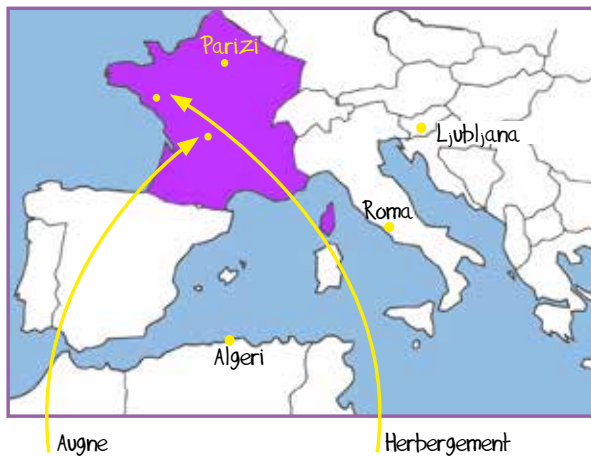


Agnello navarin

Rapa di Treignac e rapa curva



La rapa di Treignac è bianca ed ha un aroma delicato. Si accompagna bene con la rapa curva, che è precoce. Si semina in luglio e si raccoglie in autunno.



Ingredienti

1 kg di agnello
200 g di carote
400 g di rape
200 g di piselli
200 g di patate
2 spicchi d'aglio
500 g di polpa di pomodoro
Mazzetto degli odori: timo
ed alloro
1 cucchiaio da cucina di olio
d'oliva
Sale e pepe

• Per 4 persone • Preparazione e cottura: 2 ore

• Difficoltà: facile

Tagliare la carne a pezzetti. Scaldare l'olio in padella e rosolare la carne a fuoco medio. Trasferirla in una casseruola e aggiungere il mazzetto degli odori, il pomodoro e l'aglio. Cuocere a fuoco basso per un'ora. Pelare e affettare le carote, le rape e le patate ed aggiungerle alla carne, proseguendo la cottura. A parte, cuocere i piselli sbucciati in acqua salata per 10 minuti. Quando la carne è perfettamente tenera, terminare la cottura e servirla completa delle verdure e del fondo di cottura.



Tarte Tatin salata

Rapa gialla



Questa rapa gialla si semina in luglio e si raccoglie a fine Settembre. Ha un sapore molto delicato e dolce.



Ingredienti

160 g di farina
100 g di burro
40 ml di acqua calda
800 g di rape
150 g di formaggio di capra
3 cucchiaini di olio d'oliva
2 cucchiaini di miele
Sale, pepe

• **Per 4 persone** • **Preparazione e cottura: 2 ore**
• **Difficoltà: facile**

Miscelare la farina con un pizzico di sale, 80 g. di burro ammorbidito e l'acqua calda. Lavorare l'impasto e lasciarlo riposare coperto, al fresco, per un'ora. Pelare le rape e bollirle in acqua salata per 10 minuti. Scolarle, raffreddarle in acqua e affettarle. Scaldare il rimanente burro e l'olio in padella ed aggiungere il miele e le rape affettate. Rosolare per 1-2 minuti. Stendere metà dell'impasto in una tortiera rivestita precedentemente con carta da forno. Sistemarvi sopra strati di fette di rapa. Terminare con uno strato di formaggio a pezzetti. Aromatizzare con il pepe. Coprire con

il resto dell'impasto, avendo cura di sigillare bene i bordi. Fare 5 piccoli fori per favorire la fuoriuscita del vapore e cuocere in forno preriscaldato a 180 °C per 30-45 minuti. Una volta sfornata, aspettare alcuni minuti prima di capovolgere la torta.

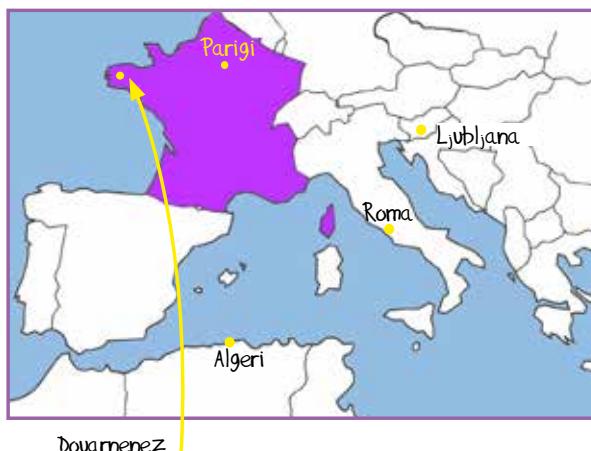


Crocchette di cavolo alla curcuma

Cavolo di Douarnenez



Questo cavolo, i cui semi vengono tramandati da padre in figlio, si semina ad agosto e si raccoglie nella successiva primavera. Ha un bel colore dorato ed un aroma deciso.



Ingredienti

Mezzo cavolo
1 uovo
80 g di farina
2-3 cucchiaini di panna fresca
50 g di formaggio Emmental
grattugiato
Olio d'oliva
Sale, pepe, noce moscata
e curcuma

• **Per 4 persone** • **Preparazione e cottura: 35 minuti**
• **Difficoltà: facile**

Affettare il cavolo e bollirlo in acqua salata per 10 minuti. Scolare e lasciar raffreddare. Strizzare bene le strisce di cavolo per eliminare l'acqua di cottura, trasferirle in una terrina ed aggiungere l'uovo e le spezie. Mescolare accuratamente ed aggiungere panna e farina fino ad ottenere la giusta consistenza. Aggiungere il formaggio grattugiato e impastare di nuovo. Suddividere l'impasto in piccole porzioni appiattite che verranno fritte in olio bollente. Queste crocchette si accompagnano bene con la carne alla griglia.



Pasta con Cavulazzi

Cavulazzi



Cavulazzi il termine si riferisce alla rosetta basale di *Brassica rapa* subsp. *campestris* (*rapa selvatica*) spontanea nel territorio siciliano.



Sicilia

Ingredienti

500 g foglie di rapa selvatica
400 g pasta (penne rigate)
250 g pomodoro ciliegino
1 spicchio d'aglio
1 piccola cipolla
20 ml olio extravergine di oliva
30 g caciocavallo stagionato a scaglie
1/2 peperoncino piccante
Sale

• Per 4 persone • Tempo di preparazione e cottura: 40 minuti
• Difficoltà: facile

Lavare le foglie dei Cavulazzi, tagliarle in pezzi grandi e lessarle 10 minuti in acqua salata. Scolare e strizzare leggermente.

In un ampio tegame versare l'olio e aggiungere l'aglio e la cipolla finemente tritati. Lasciare riscaldare, quindi aggiungere i pomodorini tagliati a metà e successivamente i Cavulazzi lessati. Aggiungere il sale, lasciare cuocere per 5-10 minuti e a cottura ultimata aggiungere il peperoncino a pezzetti.

In una pentola capiente portare ad ebollizione l'acqua per la cottura della pasta. Scolare la pasta e versarla nel tegame dove è stato preparato il condimento, se necessario aggiungendo un mestolo dell'acqua di cottura della pasta. Lasciare mantecare per circa 2 minuti e aggiungere infine il caciocavallo a scaglie.

Vengono utilizzate le foglie delle giovani piante emerse dopo le piogge tardo estive o autunnali (in Sicilia dette Cavulazzi).



Pasta con pesto di Sinàpi

Rapa Selvatica



In inverno si utilizzano le infiorescenze con i fiori ancora in boccio o appena sbocciati insieme alle foglioline apicali (Sinàpi).



Sicilia

Ingredienti

1 mazzetto di
infiorescenze e
foglioline apicali
di Sinàpi
400 g pasta
(spaghetti o busiate)
1 spicchio d'aglio
50 ml olio
extravergine di oliva
25 g pecorino
grattugiato
20 g noci
5 g mandorle
per decorazione
Sale

• Per 4 persone • Tempo di preparazione e cottura: 30 minuti
• Difficoltà: facile

Lavare accuratamente i fiori e le foglioline di Sinàpi, scolarli e strizzarli leggermente. Quindi metterli nel frullatore aggiungendo l'olio e l'aglio. Azionare il frullatore e subito dopo aggiungere il pecorino e le noci. Dopo aver ottenuto una crema verde aggiungere il sale ed eventualmente dell'olio al fine di ottenere la giusta consistenza e cremosità. In una pentola capiente portare ad ebollizione l'acqua per la cottura della pasta. Dopo aver scolato la pasta aggiungere il pesto e se necessario aggiungere un mestolo dell'acqua di cottura della pasta; lasciare mantecare per circa 1-2 minuti. Aggiungere le mandorle per decorazione e servire.



Frittatine di *Sinàpi*

Rapa Selvatica



Rapa selvatica in fioritura ai margini di un campo coltivato.



Sicilia

Ingredienti

400 g infiorescenze
in boccio e foglie
tenere di *Sinàpi*
(*Rapa Selvatica*)
5 uova
40 g formaggio
grattugiato
40-50 g pangrattato
Sale, pepe
250 ml olio extra
vergine di oliva per
la frittura

• Per circa 25 frittatine • Tempo di preparazione e cottura: 40 minuti
• Difficoltà: facile

Lavare i *Sinàpi* e versarli in una casseruola con acqua salata in ebollizione, cucinandoli per circa 10 minuti. Scolare, strizzare in modo da rimuovere l'acqua di cottura e tagliare la verdura in piccoli pezzi.

Sbattere le uova in una ciotola, aggiungere il formaggio grattugiato, il pangrattato e i *Sinàpi*. Mescolare per amalgamare gli ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo; aggiungere sale e pepe.

In una padella versare l'olio e quando questo sarà caldo mettere delle cucchiainate dell'impasto. Lasciare dorare le frittatine girandole un paio di volte. Trasferire quindi le frittatine su carta assorbente da cucina per asciugare l'olio in eccesso. Servire calde.



Sinàpi accupatèddi

Rapa Selvatica



Rapa selvatica sotto un oliveto.



Sicilia

Ingredienti

500 g di infiorescenze
in boccio e tenere
foglie di Sinàpi (Rapa
Selvatica)
3 spicchi di aglio
15-20 ml olio
extravergine di oliva
Sale, peperoncino
macinato

• **Per 4 persone** • **Tempo di preparazione e cottura: 35-40 minuti**
• **Difficoltà: facile**

Prelevare le infiorescenze e le tenere foglie, lavarle accuratamente, e ancora gocciolanti metterle in un tegame. Versare sopra l'olio extravergine di oliva, il sale, tre spicchi d'aglio tagliati in 2-3 pezzi e un pizzico di peperoncino e coprire con il coperchio. La cottura avviene a fuoco molto lento, senza togliere il coperchio e senza aggiungere acqua, in circa 20/25 minuti. Di tanto in tanto occorre mescolare. Il sapore decisamente amarognolo di questa verdura così preparata è molto apprezzato localmente e si presta come contorno della salsiccia alla brace.

**Ricetta tipica
della comunità
di Castelbuono
(PA) nelle
Madonie.**



Mugnuli e tria

Mugnuli di Galatina



Il termine “mugnoli” si riferisce a popolazioni locali di *Brassica oleracea* tradizionalmente diffuse in Salento. Durante l'intera stagione invernale producono abbondanti infiorescenze, che vengono raccolte e consumate quando il fiore è ancora chiuso.

Ingredienti

300 g di semola di grano duro
200 g mugnoli puliti
1 cipolla
Olio extravergine di oliva
Sale

- **Per 4 persone • Tempo di preparazione e cottura: 90 minuti**
- **Difficoltà: media**

Impastare la semola con acqua e sale, ottenere una sfoglia e successivamente tagliarla in lunghe fettuccine. In una padella far rosolare la cipolla in olio, aggiungere i mugnoli e cuocere per 20 minuti circa. Cuocere le fettuccine in acqua bollente salata, scolarle e saltarle nella padella con i mugnoli. Se piace, finire il piatto con pecorino grattugiato.



Orecchiette con i mugnoli

Mugnuli di Soletto



Soletto

Ingredienti

300 g di semola di grano duro
500 g mugnoli puliti
1 spicchio d'aglio
4 filetti d'acciuga sott'olio
Peperoncino a piacere
Pangrattato 2 cucchiari
Olio extravergine di oliva
Sale

• **Per 4 persone** • **Tempo di preparazione e cottura: 90 minuti**
• **Difficoltà: media**

Impastare la semola con acqua e sale e lasciar riposare l'impasto per mezz'ora. Prelevare un pezzo di impasto e lasciare il restante coperto dal canovaccio. Lavorare il pezzo per ottenere un filoncino del diametro di circa 1 cm da tagliare in pezzettini di circa 1 cm. Con l'aiuto di un taglia-pasta o di un coltello o con le sole mani incavare i pezzettini ottenendo delle piccole cupole, le orecchiette. In una padella capiente far saltare in olio aglio, acciughe, peperoncino e pangrattato. Scottare per pochi minuti in acqua bollente salata i mugnoli e trasferirli, scolati dall'acqua di cottura, nella padella. Nella stessa acqua di cottura dei mugnoli, cuocere le orecchiette e, a cottura ultimata, scolarle e farle rapidamente saltare nella padella.



Friscatuli

Mugnoli di Pettorano sul Gizio



Popolazioni locali di *Brassica rapa* sono tradizionalmente coltivate nell'area le abruzzese sottostante il massiccio della Maiella. Queste brassiche sono attualmente oggetto di rinnovato interesse, registrando una significativa espansione del loro mercato.



Pettorano sul Gizio

Ingredienti

300 g mugnoli puliti
1 salsiccia
300 g. farina gialla di mais
Olio extravergine di oliva
Sale

• **Per 4 persone** • **Tempo di preparazione e cottura: 40 minuti se si usa la farina di mais per polenta** • **Difficoltà: facile**

Scottare i mugnoli per 5 minuti in acqua bollente salata. Scolare la verdura conservando però l'acqua di cottura. Soffriggere in una ampia padella la salsiccia sbriciolata in piccoli pezzi, impiegando 3-4 cucchiaini di olio. Quando la salsiccia è rosolata, aggiungere le cime e cuocere insieme per circa 15-20 minuti. Preparare una polenta impiegando l'acqua di cottura delle cime. A cottura, versare la polenta, che deve avere una consistenza molto morbida, nella padella in cui sono state rosolate la salsiccia e le cime. Amalgamare per pochi minuti e servire subito.



Pizza con mugnoli

Mugnoli di Pettorano sul Gizio



Pettorano sul Gizio

Ingredienti

Impasto

80 g di acqua
1 cucchiaino di zucchero
10 g di lievito di birra
fresco
150 g di farina tipo 00
10 cl di olio extravergine
di oliva
¼ di cucchiaino di sale

Condimento

100 g di mozzarella
120 g di passata
di pomodoro
5 foglie di basilico
Mugnoli sott'olio o cotti
in padella, q.b.
Funghi champignon
freschi q.b.
Strolghino q.b.
Pomodori secchi q.b.
Olio extravergine
di oliva q.b.
Sale q.b.

• Per 1 pizza • Tempo di preparazione e cottura: 40 minuti più
il tempo di lievitazione • Difficoltà: media

Preparare l'impasto con gli ingredienti elencati e farlo lievitare per 4-5 ore. Stendere l'impasto in una teglia oliata e ricoprire con la passata di pomodoro ed a seguire con la mozzarella tagliata a fette. Arricchire la pizza con i mugnoli, i funghi, alcune fette di strolghino, i pomodori secchi ed il basilico. Infornare a forno caldissimo.



Pan cotto con mugholi

Mugholi di Pettorano sul Gizio



Pettorano sul Gizio

Ingredienti

400 g mugholi puliti
200 g pane raffermo
a fette
150 g pomodorini maturi
1 spicchio d'aglio
Olio extravergine di oliva
Sale

- **Per 4 persone • Tempo di preparazione e cottura: 60 minuti**
- **Difficoltà: facile**

Far rosolare in olio lo spicchio d'aglio ed il peperoncino. Aggiungere i pomodorini affettati a metà ed in seguito i mugholi tagliati grossolanamente. Ricoprire con acqua calda o brodo e cuocere per circa 40 minuti. Regolare di sale e pepe ed aggiungere, negli ultimi cinque minuti, il pane raffermo tagliato a fette. Servire caldo, con un filo di olio a crudo.



Risotto allo zafferano con germogli di mugnolo

Mugnoli di Pettorano sul Gizio



Pettorano sul Gizio

Ingredienti

50-60 germogli di
mugnolo ottenuti da
emina in cassetta e
raccolta allo stadio di
due piccole foglie vere
320 g di riso Vialone Nano
1 litro di brodo vegetale
1/2 scalogno
50 ml di vino bianco
1 cucchiaino di zafferano
50 g di burro
40 g di parmigiano
reggiano grattugiato

• **Per 4 persone** • **Tempo di preparazione e cottura: 50 minuti**
• **Difficoltà: facile**

Dorare lo scalogno tritato in poco burro (10 grammi circa), unire il riso e cuocere a fuoco basso per alcuni minuti. Quando questo diventa traslucido alzare la fiamma e sfumare con il vino bianco.

Aggiungere un mestolo di brodo bollente, mescolare e lasciare che il riso lo assorba. Continuare questo procedimento finché il riso è quasi a fine cottura. Sciogliere lo zafferano in acqua/brodo tiepidi e aggiungerlo al riso, ultimandone la cottura. A fornello spento, aggiungete il burro freddo ed il formaggio. Mescolare vigorosamente per mantecare il risotto. Lasciare risposare un paio di minuti ed impiattare con una spolverata di pepe. Guarnire con germogli di mugnolo e servire.



Rape acide con fagioli

Kranjska podolgovata



Regione di Kranjska

Entro 9-11 settimane dalla semina nel mese di luglio, la varietà forma delle radici allungate di colore bianco-violaceo, adatte alla pelatura meccanica e alla salamoia/fermentazione.

Ingredienti

300 g fagioli
500 g rape acide
1 cipolla
15 g farina
50 g ciccioli
Sale, pepe

• Per 4-6 persone • Tempo di preparazione e cottura: 90 minuti • Difficoltà: facile

Cuocere separatamente i fagioli secchi già ammollati e le rape acide in acqua per 1 ora. Mescolare la farina con alcuni cucchiai di acqua fredda e aggiungerla ai fagioli cotti. Aggiungere le rape scolate e cotte, la cipolla soffritta con i ciccioli, sale e pepe e cuocere per 15 minuti. Il piatto deve avere una consistenza molto densa.



Rape Bujta

Kranjska podolgovata



Regione di Kranjska

Entro 9-11 settimane dalla semina nel mese di luglio, la varietà forma delle radici allungate di colore bianco-violaceo, adatte alla pelatura meccanica e alla salamoia/fermentazione.

Ingredienti

1 kg rape acide
500 g ossa o carne di
maiale affumicata
120 g miglio decorticato
1 cipolla
20 g aglio
50 g olio o grasso
alimentare
10 g farina
15 g paprika rossa dolce
macinata
Foglia di alloro, sale, pepe,
maggiorana

• **Per 4-6 persone** • **Tempo di preparazione e cottura: 90 minuti**
• **Difficoltà: facile**

Cuocere le rape acide lavate in acqua con ossa/carne, alloro, aglio, maggiorana e pepe. A metà cottura, quando sono ammorbidite, aggiungere il miglio decorticato lavato. Preparare in una padella un soffritto con l'olio o il grasso, la cipolla, la farina e la paprika rossa dolce macinata, mescolarlo con acqua fredda e versarlo sulle rape cotte con il miglio. Cuocere per 10 minuti e salare. Aggiungere un cucchiaio di panna acida al momento di servire.



Repjača da rape fresche

Kranjska okrogla



Regione di Kranjska

La varietà forma radici piatte e rotonde di colore bianco-violaceo, adatte all'uso fresco o alla conservazione in salamoia o alla fermentazione.

Ingredienti

Impasto

350 g farina di grano
saraceno
150 g farina di frumento
250 ml acqua bollente
50 ml olio
Sale

Ripieno

450 g rape fresche grattugiate
1 l latte per l'ammollo
300 g ricotta
250 g panna acida
40 g zucchero
Cannella, chiodi di garofano

Glassa

1 uovo
100 g panna acida

• Per 6–8 persone • Tempo di preparazione e cottura: 2.5–3 ore
• Difficoltà: moderata

Versare acqua salata bollente sulla farina di grano saraceno e lasciarla riposare per mezz'ora. Mescolarla con il resto degli ingredienti e impastare fino a ottenere una pasta liscia, lasciandola riposare per almeno mezz'ora. Quindi stendere la pasta a uno spessore di 3 mm e tagliarla a metà. Il giorno prima, sbucciare e grattugiare le rape fresche e farle bollire in acqua salata per circa mezz'ora, aggiungendo cannella e chiodi di garofano. Scolare le rape e metterle a bagno nel latte freddo, dove devono rimanere per una notte. Mescolare le rape scolate con gli altri ingredienti per il ripieno. Distribuirle su metà dell'impasto disposto nella teglia unta. Coprire il ripieno con l'altra metà dell'impasto e versarvi sopra il composto di panna acida con un uovo. Cuocere in forno per circa 35 minuti a 180 °C.



Stufato di Jota

Kranjska podolgovata, Futoško



Intera Slovenia

La varietà di rapa *Kranjska podolgovata* e la varietà di cavolo *Futoško* sono adatte per la salamoia/fermentazione.

Ingredienti

500 g rape acide o crauti
250 g fagioli scuri cotti
4 patate medie
2 cipolle
2 spicchi di aglio
50 g olio o grasso alimentare
10 g paprika rossa dolce macinata
Alloro, cumino macinato
Sale, pepe
Se si desidera, carne affumicata o salsiccia e ciccioli

• Per 4–6 persone • Tempo di preparazione e cottura: 90 minuti

• Difficoltà: facile

Tritare finemente la cipolla e farla soffriggere nel grasso in una pentola capiente. Quando si ammorbidisce, aggiungete le rape acide lavate o i crauti e fate sobbollire per qualche minuto. Aggiungere le spezie, coprire con acqua e cuocere per 40 minuti. Successivamente, aggiungere la salsiccia affumicata a fette. In un'altra pentola, far bollire in acqua salata le patate sbucciate e tagliate a pezzi di media grandezza. Quando le patate sono cotte, aggiungerle allo stufato insieme ai fagioli scuri cotti e cuocere ulteriormente fino a quando i sapori si amalgamano. È possibile schiacciare alcuni pezzi di patate con una forchetta per addensare lo stufato.



Insalata di cavolo con fagioli

Emona



Bacino di Lubiana

Varietà di cavolo bianco tardivo originaria del bacino di Lubiana. Le foglie sono grandi, sottili ed elastiche. Le teste pesano 3-7 kg e sono adatte al consumo fresco o alla fermentazione.

Ingredienti

1 testa di cavolo fresco
200 g fagioli cotti
2 spicchi di aglio
Olio di semi di zucca
Aceto
Sale, pepe, cumino
macinato

• **Per 4-6 persone** • **Tempo di preparazione e cottura: 45 minuti**
• **Difficoltà: facile**

Pulire il cavolo e affettarlo sottilmente a mano o con un robot da cucina. Mettere il cavolo affettato in una ciotola capiente, aggiungere il sale, mescolare bene e lasciarlo riposare per mezz'ora per farlo ammorbidire. Quindi aggiungere al cavolo sale, pepe, cumino macinato, olio e aceto, mescolare e servire. I semi di zucca tostati possono essere cosparsi sull'insalata di cavolo prima di servire.



Torta di Zeljna gibanica

Futoško



Varietà di cavolo medio-tardiva che cresce bene in condizioni più secche ed è destinata principalmente alla coltivazione autunnale. Forma teste appiattite e rotonde, compatte e di colore verde chiaro, del peso di 2-3 kg, adatte al consumo fresco o alla fermentazione.



Intera Slovenia

Ingredienti

1 kg crauti
300 g kasha/porridge
di grano saraceno
300 g carne macinata
1 grossa cipolla
3 spicchi di aglio
400 g panna acida
4 uova
Sale pepe, peperoncino

• **Per 6-8 persone** • **Tempo di preparazione e cottura: 2.5-3 ore**
• **Difficoltà: moderata**

Soffriggere brevemente l'aglio tritato nell'olio o nel grasso in una padella capiente. Una volta fragrante, aggiungere i crauti già lavati e scolati. Far sobbollire per 5 minuti e poi mettere da parte. Cuocere la Kasha di grano saraceno in acqua salata con peperoncino e pepe e scolarla. Tritare finemente la cipolla e soffriggerla in olio o grasso in una padella, aggiungere la carne macinata, sale e pepe e cuocere a fuoco lento coperto per 40 minuti, aggiungendo acqua se necessario. Alla fine, mescolare il porridge di grano saraceno cotta e lasciarla raffreddare. Mettere metà del cavolo in una pirofila unta e disporvi sopra il ripieno di carne e grano saraceno, coprire con l'altra metà del cavolo. Mescolare le uova e la panna acida e versare sullo strato superiore. Cuocere in forno per circa 1 ora a 180 °C.



Goulash di Seghedino

Varaždinsko 2



Una varietà domestica di cavolo bianco medio-tardiva buona per la salamoia e la conservazione. Le foglie sono sottili e di colore giallo-verde.



Slovenia orientale

Ingredienti

500 g carne di maiale
o vitello
500 g crauti
2 cipolle
4 cucchiaini di passata
di pomodoro
3 spicchi di aglio
25 g olio o grasso
per friggere
15 g paprika rossa
dolce macinata
Foglia di alloro,
cumino macinato,
Sale, pepe

• Per 4–6 persone • Tempo di preparazione e cottura: 1.5 ore
• Difficoltà: facile

Soffriggere la cipolla tritata finemente nel grasso e aggiungere la carne. Quando comincia ad ammorbidirsi e dorarsi sui bordi, aggiungere le spezie e la passata di pomodoro. Mescolare bene, aggiungere i crauti e rosolare velocemente. Aggiungere acqua a coprire e sobbollire a fuoco lento per altri 45 minuti.



Cavolo con la pasta

Nanoško



Una varietà tardiva di cavolo bianco eccellente per la fermentazione. Coltivata principalmente sull'altopiano di Nanos (Slovenia sud-occidentale).



Ingredienti

1 piccola testa di cavolo fresco
1 cipolla
50 g pancetta affumicata
15 g olio o grasso
2 cucchiaini di passata di pomodoro
10 g paprika rossa dolce macinata
Cumino macinato
Sale, pepe

Pasta

300 g farina di grano duro
3 uova
Sale

• Per 4-6 persone • Tempo di preparazione e cottura: 1-1.5 ore
• Difficoltà: media

Lavorare farina, sale e uova fino ad ottenere un impasto flessibile ed elastico. Avvolgere l'impasto nella pellicola e lasciare riposare in frigorifero per almeno mezz'ora. Stendere la pasta in uno strato sottile, infarinarla bene e lasciare riposare ed asciugare per circa 10 minuti. Tagliarla poi in quadrati di circa 2x2 cm. Pulire il cavolo fresco, tagliarlo in quarti, eliminare il torsolo duro e tagliarlo in pezzi quadrati più piccoli. Soffriggere la cipolla tritata e la pancetta nel grasso già caldo, aggiungere il cavolo tagliato e soffriggere per 5 minuti. Aggiungere la passata di pomodoro e condire con sale, cumino, paprika rossa dolce macinata e pepe. Aggiungere un poco di acqua e cuocere coperto, fino a quando il cavolo sia tenero. Bollire la pasta in acqua salata per 3-4 minuti, scolare, aggiungere al cavolo stufato e rimescolare.



Povzetek

Alžirski recepti

Polnjeno zelje z mletim mesom	2
Dušana repa s kuskusom	3
Biserni kuskus z repo Tamghast	4
Kuskus z repo Tamghast	5
Tlemcenski kuskus z repo Ouchbia	6
Listnato zelje z jajci	7
Tagine z repo Ouchbia	8
Kuskus z repo in artičoko	9
Biserni kuskus z listi afranske repe	10

Francoski recepti

Cvetačni gratin	11
Alzaško kislo zelje	12
Alzaška rumena repa	13
Gratinirana repa z jabolčnikom in slanino	14
Magrets s pečeno repo	15
Jagnjetina navarin	16
Slani tarte tatin	17
Zeljni polpeti s kurkumo	18

Italijanski recepti

Testenine s Cavulazzi-jem in češnjevim paradižnikom	19
Testenine s Sinàpi pestom	20
Sinàpi omlete	21
Sinàpi accupatièddi	22
Tagliatelle z vršički brokolija	23
Testenine orecchiette z vršički brokolija	24
Friscatuli ali južna polenta	25
Pica z mugnoli	26
Kuhan kruh z mugnoli	27
Žafranova rižota s kalčki mugnoli	28

Slovenski recepti

Repa s fižolom	29
Bujta repa	30
Repjača iz sveže repe	31
Jota	32
Zeljna solata s fižolom	33
Zeljna gibanica	34
Segedin golaž	35
Zeljne krpice	36

Polnjeno zelje z mletim mesom

Kramb



To sorto zelja sejemo julija in
presa,amo 45 do 50 dni po setvi.
Nabiramo in uživamo ga od
decembra do januarja.



Tansaout

Sestavine

1 zelje
Mleto meso (telečje ali
goveje): 400 g
2 čebuli
1 paradižnik (po želji)
Namočena čičerika: 1 pest
1 žlička Smen
(= fermentirano soljeno
maslo) ali 2 žlici olja
Riž: 1 žlica
1 jajce
Sol, poper, cimet v prahu
in 1 cimetova palčka
Nekaj listov peteršilja
Limona

- Število porcij : 4 • Potreben čas : 1 ura 30 minut
- Zahtevnost priprave : lahka

Zeljne liste odstranimo in blanširamo. Damo na stran.

Pripravimo omako: na 2 žlicah olja prepražimo seseklano čebulo, dodamo olupljen in zmečkan paradižnik, čičeriko in cimetovo palčko, začinimo s soljo in poprom, nato dodamo kozarec vode in dušimo 15 minut.

Pripravimo nadev: meso položite v skledo, dodajte naribano čebulo, 1 žlico olja, riž, jajce, sesekljan peteršilj, sol, poper in cimet. Dobro premešamo.

Blanširane liste zelja položimo enega poleg drugega, na vsak list položimo nadev, list prepognemo in zvijemo okoli nadeva, da oblikujemo veliko cigaro. Iz preostalega nadeva oblikujemo kroglice.

V omako razporedimo nadevane zeljne liste in kroglice iz mletega mesa ter kuhamo na majhnem ognju. Postrežemo s sesekljanim peteršiljem in limoninim sokom.



Dušena repa s kuskusom

Tamghast



To repo, ki je bila lokalno že davno selekcionirana, sejemo oktobra. Nabiramo in uživamo jo od decembra do januarja. Ta sorta repe se prideluje po vsej regiji Kabylie.



Assi-Youcef

Sestavine

1 kg repe z listi
400 g kuskus
4 žlice oljčnega olja
Sol

• Število porcij : 4 • Potreben čas : 1 ura • Zahtevnost priprave : lahka (recept je razširjen po vsej regiji Kabylie)

V večji posodi zrna kuskusa prelijemo s kozarcem vode, premešamo in pustimo 10 minut, da se vpije. Kuskus zrahljamo z mešanjem z žlico, nato pa parimo v kuskusier-ju (parni kuhalnik) za kuskus. Ko zrna kuskusa nabreknejo, jih prestavimo v veliko posodo, navlažimo z dvema kozarcema slane vode, dodamo 1 žlico olja in dobro ločimo z mešanjem. Pustimo, da se vpije vsa voda, nato še drugič kuhamo na sopari.

Priprava repe: ločimo korenine od listov, očistimo in olupimo korenine repo, narežemo na majhne kocke. Liste očistimo in narežemo na majhne

dele. Na kocke narezano repo poparimo, ter na polovici kuhanja dodamo nasekljane liste. Ko je repa kuhana, stresemo v večjo posodo, dodamo kuskus, premešamo in pokapamo s 3 žlicami olivnega olja. Postrežemo vroče skupaj s sirotko (stepenim mlekom). Ta recept se uporablja po vsej regiji Kabylie.



Biserni kuskus z repo Tamghast

Tamghast



To repo sejemo oktobra. Nabiramo in uživamo jo od decembra do januarja. Že dolgo je selekcionirana lokalno. Prideluje se po vsej regiji Kabylie.



Boghni

Sestavine

1 kg repe (Tamghast)
500 g Berkoukes zrna
(biseri kuskusa)
2 korenja
1 čebula
1 zelena paprika (po želji)
1 pest namočene čičerike
1 pest namočenega črn
okega fižola («cowpeas»)
1 pest majhnega suhega fižola
Olivno olje: 4 žlice
Začimbna mešanica
»Ras-el-Hanout«, paprika,
sol, poper

- Število porcij : 4 • Potreben čas : 1 ura 30 minut
- Zahtevnost priprave : srednja

Repo očistimo in olupimo ter narežemo na majhne koščke. V ponvi prepražimo sesekljano čebulo na 2 žlicah oljčnega olja, dodamo na grobo narezano korenje, čičeriko, črnooki fižol, sol in začimbe. Na šibkem ognju zarumenimo in dodamo 2 litra vode. Na polovici kuhanja dodamo majhen suh fižol, repo in čili papriko. Pustimo kuhati. Bisere kuskusa pripravimo enako kot kuskus, le da jih 3x poparimo v kuskusier-ju (parni kuhalnik) nad repno omako, da se navzamejo njenih okusov.

Berkoukes zrna odstranimo iz parnega kuhalnika, zrna dobro razrahljamo v večji posodi, nato jih primešamo v omako z zelenjavo in dušimo nekaj minut. Prelijemo z 2 žlicama olivnega olja.



Kuskus z repo Tamghast

Tamghast



To repo sejemo oktobra. Nabiramo in uživamo jo od decembra do januarja. Že dolgo je selekcionirana lokalno. Ta sorta se prideluje po vsej regiji Kabylie.



Assi-Youcef

Sestavine

1 kg repe (Tamghast)
1 piščanec
400 g kuskusa
1 čebula
1 paradižnik
1 zelena paprika (po želji)
1 pest namočene čičerike
Olivno olje: 4 žlice
Začimbna mešanica
»Ras-el-Hanout«, paprika,
sol, poper

- Število porcij : 4 • Potreben čas : 1 ura 30 minut
- Zahtevnost priprave : lahka

Pripravimo repno omako: repo očistimo in olupimo (samo korenine) ter narežemo na koščke. V ponvi popečemo piščanca s seseklano čebulo na 2 žlicah olivnega olja, dodamo sesekljan paradižnik, čičeriko, sol in začimbe (Ras-El-Hanout, poper, paprika). Pražimo nekaj minut na majhnem ognju in dodamo 1,5 l vode. Na polovici kuhanja dodamo repo in čili papriko. Pustimo kuhati. Medtem pripravimo kuskus v kuskusier-ju (parni kuhalnik) nad loncem z omako, da se navzame okusov. Kuskus razporedite v večji krožnik, dodamo 2 žlici oljčnega olja in zrna dobro razrahljamo. Kuskus postrežemo z repno omako in koščki piščanca.



Tlemcenski kuskus z repo *Ouchbia*

Ouchbia



To repo, ki je nekoliko grenkega okusa, sejemo septembra. Nabiramo in uživamo jo od novembra do januarja. Že dolgo je selekcionirana lokalno.

Sestavine

2 repi (*Ouchbia*)
4 kosi piščanca
500 g kuskusa
1 čebula
2 korenje
2 bučke
1 pest namočene čičerike
Smen (= fermentirano
soljeno maslo) ali maslo
Olje: 4 žlice
Žafran, cimetova palčka,
cimet v prahu, sol, poper

- Število porcij : 4 • Potreben čas : 1 ura 30 minut
- Zahtevnost priprave : srednja

Repo očistimo in olupimo ter narežemo na koščke. V loncu na olju prepražimo piščanca s sesekljano čebulo, dodamo čičeriko, sol, poper, žafran in cimetovo palčko. Pražimo nekaj minut na majhnem ognju. Zalijemo z 1,5 l vode. Dodamo korenje, nato na polovici kuhanja še repo. Pustimo kuhati. Medtem pripravimo kuskus v kuskusier-ju (parni kuhalnik) nad loncem z omako, da se navzame okusov. Po kuhanju zrna kuskusa razrahljamo z žlico masla in potresemo s ščepcem mletega cimeta. Razporedimo na krožnik in prelijemo z omako.

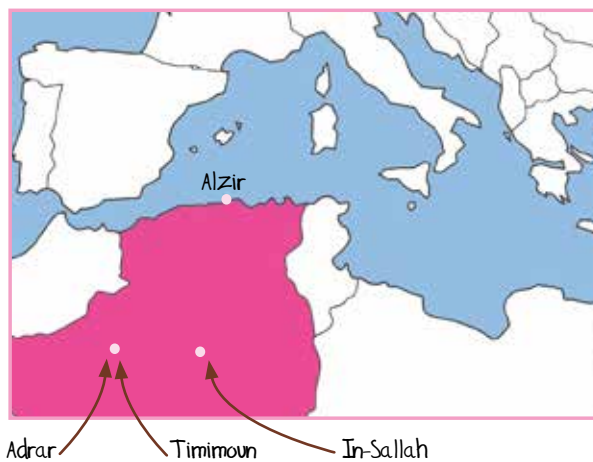


Listnato zelje z jajci

Kramb wargui (listnato zelje)



To zelje, ki ne dela glav, sejemo oktobra. Nabiramo in uživamo ga od decembra do januarja. Že dolgo je selekcioniran v oazah. To sorto pridelujejo v številnih oazah v alžirski Sahari.



Sestavine

Šop zeljnih listov
2 mladi čebuli
2 stebli mladega česna
Šop koriandra
1 paradižnik
3 jajca
Olje: 3 žlice
Sol, poper, začimbna mešanica
»Ras-El-Hanout«

- Število porcij : 4 • Potreben čas : 30 minut
- Zahtevnost priprave : lahka

Zeljne liste operemo, odcedimo in narežemo na manjše kose. Na majhnem ognju prepražimo seseklano mlado čebulo in česen, nato dodamo paradižnik, sol, poper in začimbno mešanico »Ras-El-Hanout«. Na majhnem ognju dušimo nekaj minut, dodamo sesekljan koriander, premešamo in dodamo stepena jajca.



Tagine z repo Ouchbia

Left Ouchbia



To sorto repe, ki je nekoliko grenkega okusa, sejemo septembra. Nabiramo in uživamo jo od novembra do januarja. Že dogo je selekcionirana lokalno.



Tlemcen

Sestavine

1 kg repe (Ouchbia)
4 lepe kose jagnjetine
1 čebula
2 stroka česna
1 majhna pest namočene
 čičerike
3 žlice olja
Žafran, kurkuma, ingver, sol,
 poper
Vejica peteršilja ali koriandra

• Število porcij : 4 • Potreben čas : 1 uro • Zahtevnost priprave : lahka

Meso opečemo do rjavega na olju nekaj minut, nato dodamo sesekljano čebulo in česen, začimbe (žafran, kurkumo, ingver, poper), sol in namočeno čičeriko. Na majhnem ognju za kratko podušimo, nato prilijemo toliko vode, kolikor je mesa, in kuhamo na majhnem ognju. Medtem očistimo in olupimo repo in jo po dolžini narežemo na večje kose. Ko je meso na pol kuhano, dodamo repo. Pustite kuhati, nato pa vroče postrežemo s peteršiljem ali koriandrom in rezino limone.



Kuskus z repo in artičoko

Saïdi



To repo se jemo oktobra. Nabiramo in uživamo jo od novembra do decembra. Že dolgo je selekcionirana lokalno. To sorto pridelujejo po vsej regiji Sétif.



Sétif

Sestavine

500 g repe (Saïdi)
400 g drobnega kuskusa
4 lepe kose jagnjetine
4 artičoke ali kardije
1 čebula, 3 stroke česna
1 paradižnik
1 zelena paprika (po želji)
1 pest namočene čičerike
2 žlice paradižnikove mezge
2 žlici olja in košček masla
Koriander v prahu, paprika
(lahko tudi rdeči čili
v prahu), sol, poper

- Število porcij : 4 • Potreben čas : 1.5 do 2 uri
- Zahtevnost priprave : srednja (recept za praznično jed)

Meso natrite z oljem in začimbami, dodajte paradižnikovo mezgo, pokrijte in pustite čez noč marinirati za pripravo naslednji dan. Artičoke/kardije očistimo in olupimo, ločimo rebra od listov, odstranimo groba vlakna in niti, nato narežemo na kose. Blanširamo z rezino limone, da ne potemni. Meso v marinadi s sesekljano čebulo, česnom in strtim paradižnikom pražimo 5 do 10 minut na majhnem ognju. Dodamo 1,5 litra vode, narezane artičoke in pustimo kuhati. Repo očistimo, olupimo in nasekljamo. Na polovici kuhanja mesa dodamo repo in papriko ter kuhamo naprej. Medtem pripravimo kuskus v kuskusier-ju (parni kuhalnik) nad loncem z omako, da se navzame okusov. Kuhana zrna kuskusa razrahljamo s koščkom masla, postrežemo na krožnik in prelijemo z omako.



Biserni kuskus z listi afranske repe

Afrane



To repo se jemlje oktobra. Uživa jo se samo listi. Že dolgo je bil selekcionirana v oazah.



Sestavine

1 šopek zelene repe (Afrane)
1 šopek koriandrovih listov
500 g Mardoud ali Berkoukes
zrna (biserni kuskusa)
400 g kamelje, telečje ali
jagnječje meso
1 pest namočenega boba
in čičerike
1 paradižnik
1 čebula, 2 stroka česna
1 svež ali suh čili (po želji)
1 žlica paradižnikove mezge
2 žlici olja, 1 žlica Smen
(=fermentirano slano
maslo) ali masla
Začimbna mešanica »Oasis
Ras-el-Hanout«, paprika,
čili v prahu, sol, poper

• Število porcij : 4 • Potreben čas : 1 ura 30 minut
• Zahtevnost priprave : srednja (recept se uporablja v oazah)

Liste repe in koriandra operemo, splaknemo in nasekljamo. V ponvi prepražimo meso na 2 žlicah olja skupaj s seseklano čebulo, nato dodamo sesekljan paradižnik, paradižnikovo mezgo in začimbe. Pražimo nekaj minut na majhnem ognju. Dodamo bob, čičeriko, zeleno repo in koriander ter 1,5 litra vode. Dodamo še čili papriko in pustimo kuhati.

Medtem zrna Berkoukes poparimo na enak način kot kuskus, tako da jih dvakrat poparimo v kuskuserju (parnem kuhalniku) nad kuhalno posodo, da se navzamejo okusov omake. Kuskus zrna dobro razrahljamo v večji posodi, zmešamo z 1 žlico Smen-a ali masla, nato zmešamo s pripravljeno omako, dušimo 10 minut na zelo majhnem ognju in vroče postrežemo.

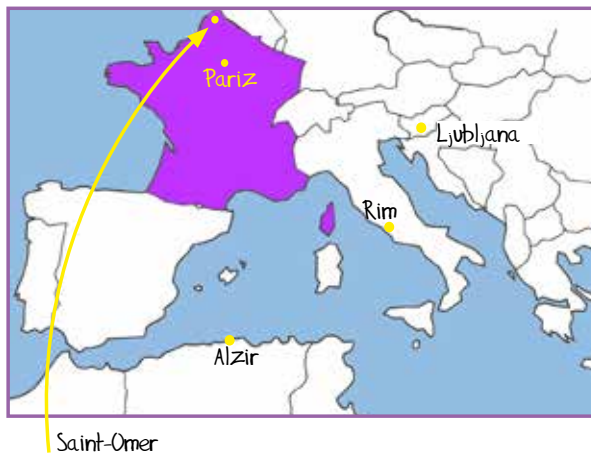


Cvetačni gratin

Wanack cvetača



To cvetačo, ki izvira iz Pas de Calais-a, sejemo spomladi in pobiramo poleti. Oblikuje majhne rože, ki so nežnega okusa.



Sestavine

1 cvetača
2 stroka česna
60 g moka
60 g maslo
1 l mleko
140 g naribani sir ementalec
2 ščepca soli, poper
2 cc muškatni orešček

• Število porcij : 4 • Potreben čas : 40 minut
• Zahtevnost priprave : srednja

Česen olupimo in stremo. Pečico segrejemo na 180 °C. Cvetačo narežemo na posamezne cvetove.

V ponvi na zmernem ognju zavremo mleko, česen, sol in poper. Dodamo cvetačo in pokrito kuhamo na majhnem ognju 10 minut. Ko je cvetača kuhana, jo s pomočjo penovke prestavimo v drugo posodo in prihranimo mleko v katerem se je kuhala.

V ponvi na zmernem ognju stopimo maslo. Dodamo moko in mešamo dve minuti, da zmes malo porjavi. Prilijemo ohlajeno mleko in mešamo z metlico, dokler ne zavre. Ko se bešamel zgosti do gladke konsistence, dodamo sol, poper in muškatni orešček. Cvetačo prelijemo z bešamelom, potresemo z naribanim ementalcem in postavimo v pečico za 15 minut.



Alzaško kisko zelje

Krauter zelje



To glavnato zelje, ki izvira iz Alzacije, sejemo marca in pobiramo novembra. Požlahtnil ga je tržni vrtnar.



Krautergersheim

Sestavine

1 kg kisko zelja
250 g kuhana šunka
250 g kuhana prekajena slanina
250 g prekajeno meso ali šunka
4 hrenovke ali Alzaške barjene klobase
4 prekajene klobase
500 g krompir
1 čebula
2 stroka česna
1 lovorjev list
Brinove jagode
Mast
Poper
Sol
Alzaško belo vino

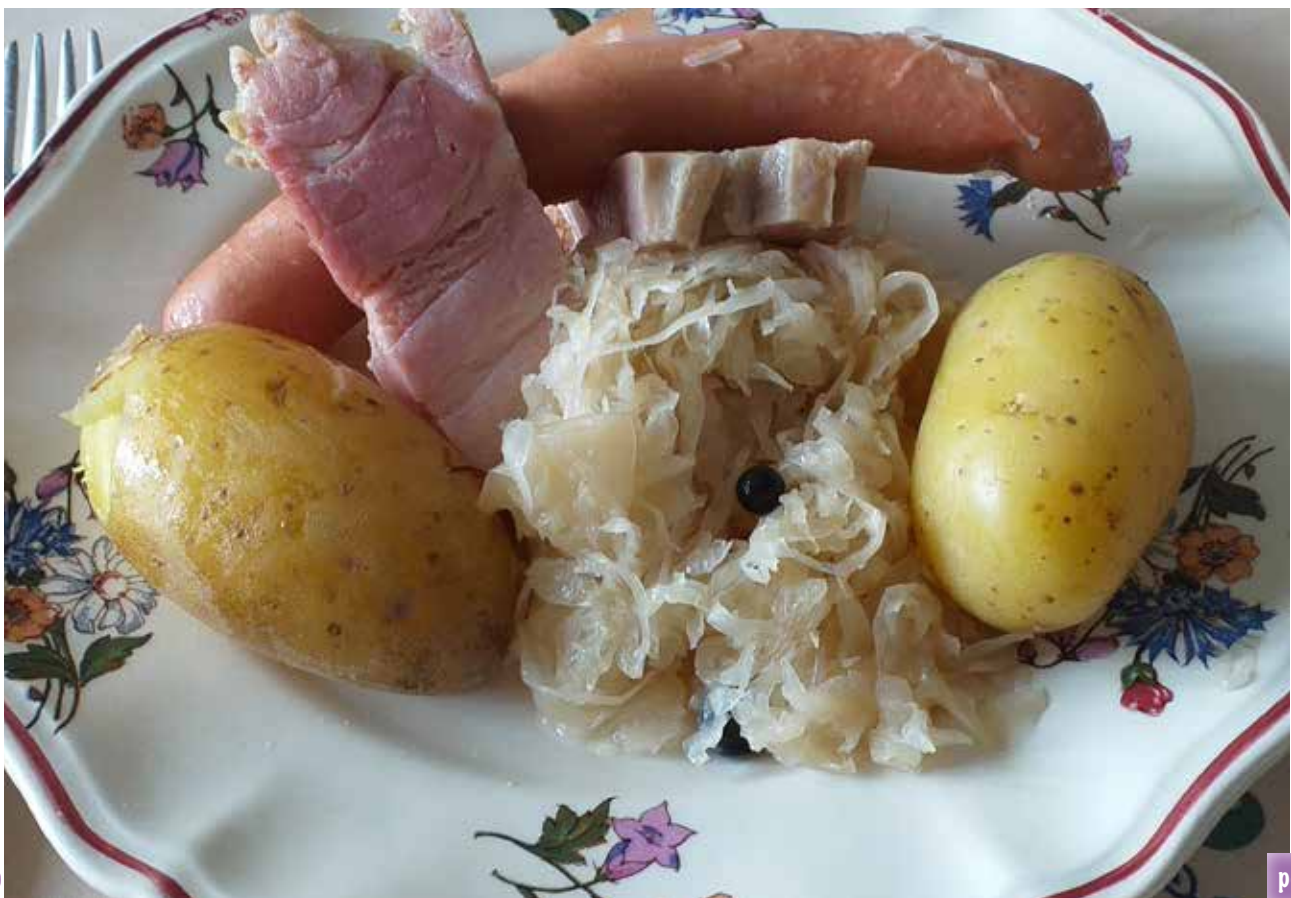
- Število porcij : 4 • Potreben čas : 1.5 do 2 ure
- Zahtevnost priprave : lahka

Na masti prepražimo seseklano čebulo in česen. Dodamo kisko zelje, sol, poper, lovorov list in brinove jagode. Premešamo in dodamo kozarec belega vina ter nekaj vode. Dodamo prekajeno slanino in kuhamo 1,5 ure, če imamo radi kisko zelje malo trše, ali dlje, če vam je ljubše popolnoma kuhano.

Prekajeno meso skuhamo v velikem loncu v vreli vodi (1,15 do 1,30 ure) in 15 minut pred koncem dodamo kuhano šunko. Posebej skuhamo neolupljen cel krompir.

Prekajene klobase kuhamo nekaj minut, hrenovke pa samo segrejemo v vroči vodi (ne vreli, da ne počijo).

Kisko zelje razporedimo po velikem toplem krožniku. Okrog razporedimo narezano slanino, meso in klobase ter zraven postrežemo krompir.



Alzaška rumena repa

Plobsheim



To rumeno repo se jemo julija, pobirati pa jo začnemo septembra. Od nekda, so jo pridelovali na kmetijah. Ima zelo blag, slahek okus.



Sestavine

1 kg repa
1 čebula
1 strok česna
2 krompirja
Sol in poper

- Število porcij : 4 • Potreben čas : 40 minut
- Zahtevnost priprave : lahka

Repo olupimo in narežemo na kolobarje ter jo blanširamo 10 minut v slani vodi. To zelenjavno jed lahko postrežemo h kateri koli pečenki. V ponvi na obeh straneh popečemo kos mesa in dodamo blanširano repo. Začinimo s soljo in poprom, ter zalijemo z vodo od kuhanja repe. Dodamo narezan krompir, strok česna in kuhamo 20 minut. Za pripravo te jedi z mariniranim mesom na maščobi prepražimo sesekljano čebulo, dodamo plast krompirja, nato plast repe, meso, zopet repo, preostanek krompirja in kuhamo. Zelenjavo položimo v plitko posodo in jo obdamo z rezinami mesa.

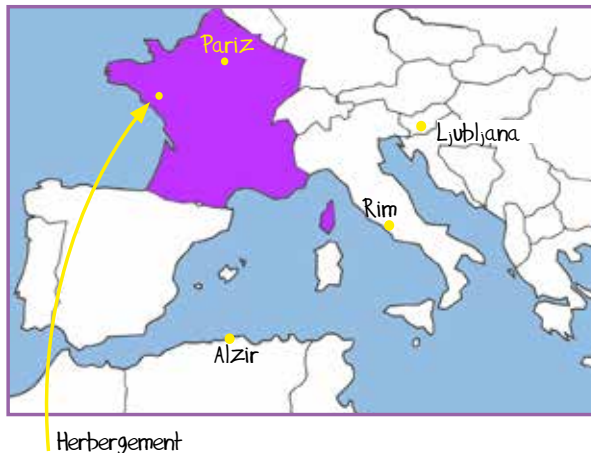


Gratinirana repa z jabolčnikom in slanino

Ukrivljena repa



Ta zgodnja sorta repe z značilno ukrivljenostjo je bila selekcionirana na kmetiji. Sejemo jo konec julija, pobiramo pa v začetku novembra.



Sestavine

500 g repa
200 g krompir
150 g slanina
10 cl jabolčnik
30 cl smetana
1 žlica gorčice
Sol in poper

- Število porcij : 4 • Potreben čas : 45 minut
- Zahtevnost priprave : lahka

Pečico segrejemo na 200 °C, operemo in olupimo repo ter narežemo krompir. V kozici do vretja segrejemo smetano in jabolčnik. Kuhamo 5-6 minut, dodamo gorčico, sol, poper ter rezine repe in krompirja. V drugi ponvi prepražimo slanino in jo dodamo v kozico z ostalimi sestavinami. Pripravljeno zmes vlijemo v pekač za gratiniranje (majhen ali večji, odvisno od vaših želja) in pečemo 30 minut. Pripravljeno je za uživanje.

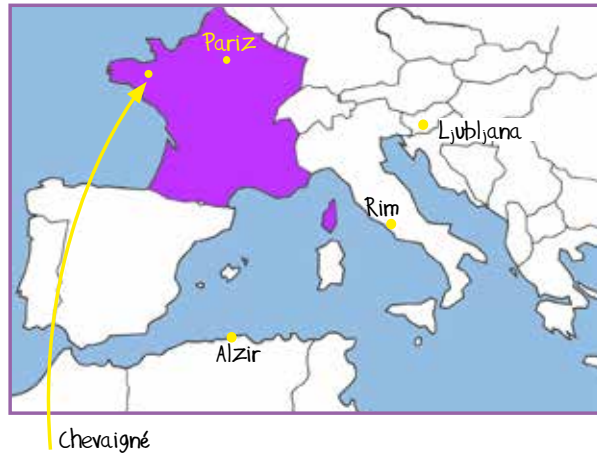


Magrets s pečeno repo

Modrovrata repa



Modrovrato repo sejemo julija, pobiramo pa oktobra. Notranjost gomolja je bela in ima nežen okus.



Sestavine

750 g repa
200 g korenje
2 račje prsi
Košček masla
2 ščePCA timijana
1 žlica medu
Sol in poper

- Število porcij : 4 • Potreben čas : 1 uro
- Zahtevnost priprave : srednja

Repo in korenje operemo in olupimo. Repo narežemo na 1 cm velike kocke, korenje pa na kolobarje. V voku ali ponvi na zmernem ognju popražimo zelenjavo s koščkom masla. Po 5 minutah praženja dodamo 20 cl vode in 2 ščePCA timijana. Pokrijemo in dušimo 20 minut. Medtem popečemo račje prsi 10 minut na strani s kožo, ki jo predhodno zarežemo kot mrežo, nato pa še 4 do 5 minut na strani z mesom, pri čemer sproti odstranjujemo odvečno maščobo. Ko repa in korenje vpijeta vso vodo, dodamo med, po okusu timijan ter sol in poper. Jed je pripravljena za uživanje.



Jagnjetina navarin

Treignac repa in Ukrivljena repa



Repa Treignac je bela sorta repe nežnega okusa. Odlično se poda k ukrivljeni repi, ki je zelo zgodnja. Sejemo jo julija, pobiramo pa jeseni.



Sestavine

1 kg jagnječji vrat in pleče
s kostmi
200 g korenje
400 g repa
200 g grah
200 g krompir
2 stroka česna
500 g paradižnikove mezge
Zeliščni šopek: timijan
in lovorjev list
1 jedilna žlica oljčnega olja
Sol in poper

• Število porcij : 4 • Potreben čas : 2 uri
• Zahtevnost priprave : lahka

Meso narežemo na kose. V ponvi segrejemo olje in na srednjem ognju popečemo meso z vseh strani. Opečeno meso položimo v ognjevaren lonec s pokrovom (casserole), dodamo šopek zelišč, paradižnikovo mezgo in olupljen česen. Kuhamo na rahlem ognju 1 uro. Korenje, repo in krompir olupimo in nasekljamo ter dodamo mesu po 1 uri kuhanja. Grah oluščimo in ločeno skuhamo v slanem kropu okoli 10 minut. Preverimo ali je jagnjetina kuhana; meso mora biti zelo mehko. Meso postrežemo na krožnik in prelijemo z zelenjavo ter omako.



Slani tarte tatin

Rumena repa



Rumeno repo sejemo julija, pobiramo pa konec septembra. Že od nekdaj se je pridelovala na kmetijah. Ima zelo blag in sladek okus



Sestavine

160 g pšenična moka
(tip 400 ali 500)
100 g maslo
40 ml topla voda
800 g repa
150 g sveži kozji sir Log
3 žlice oljčnega olja
2 žlici medu
Sol, poper

- Število porcij : 4 • Potreben čas : 2 uri
- Zahtevnost priprave : lahka

Zmešajte moko, ščepec soli in 80 g masla, narezanega na majhne koščke. Naredite jamico in vanjo vlijte toplo vodo. Zmešajte, da nastane testo, ki ga nekoliko sploščimo. Položimo na krožnik in pokrijemo ter pustimo počivati na hladnem 1 uro. Repo olupimo in kuhamo v vreli vodi 10 minut. Odcedimo in speremo pod hladno vodo ter narežemo na rezine. V veji ponvi stopimo preostalo maslo in olivno olje, dodamo med in rezine repe. Kuhamo 1-2 minuti, da nekoliko porjavi. Dno pekača za pite obložimo s povoščenim papirjem za peko. Prvo plast repnih kolobarjev razporedimo

v obliki rožice, nato dodamo še druge plasti s preostalo repo. Sir narežemo in razporedimo po repi ter začinimo s poprom. Krhko testo razvaljamo in ga položimo na repo v pekaču za tart ter ob straneh stisnemo robove navznoter, da objamejo repo. V testo z nožem naredimo pet lukenj, da bo para med pečenjem lahko izhlapela. Pečemo v predhodno ogreti pečici na 180 °C okoli 30-45 minut. Ko vzamemo iz pečice, počakamo nekaj minut, preden pito obrnemo, narežemo in zaužijemo.



Zeljni polpeti s kurkumo

Douarnenez zelje



Ta sorta zelja, ki se prenaša z generacije na generacijo, sejemo konec avgusta in pobiramo spomladi. Je privlačnega, zlato rumenega videza in precej izrazitega okusa.



Douarnenez

Sestavine

1/2 glave zelja
1 jajce
80 g moke
2 do 3 žlice sveže smetane
50 g naribanega sira
ementalec
Olivno olje
Sol, poper, muškatni orešček
in kurkuma

• **Število porcij : 4** • **Potreben čas : 35 minut**

• **Zahtevnost priprave : lahka**

Zelje narežemo na trakove in kuhamo v vreli slani vodi 10 minut. Odcedimo in ohladimo ter ožamemo. V skledi zmešamo ožeto zelje, jajce in začimbe. Dobro premešamo preden dodamo svežo smetano in moko, da dobimo voljno teksturo. Dodamo nariban sir in zopet dobro premešamo. Z žlico oblikujemo polpete, ki jih poravnamo. V ponvi na močnem ognju popečemo polpete z obeh strani na oljčnem olju. Pečene ponudimo k poljubnemu mesu z žara.



Testenine s Cavulazzi-jem in češnjevim paradižnikom

Cavulazzi



Izraz se nanaša na bazalno rozeto *Brassica rapa subsp. campestris* (divja repa), ki raste spontano na ozemlju Sicilije.



Sicilijs

Sestavine

500 g listi divje repe
(Cavulazzi)
400 g testenine
(penne rigate)
250 g češnjevi paradižnik
1 strok česna
1 manjša čebula
20 ml ekstra deviško oljčno
olje
30 g začinjeni ostružki sira
Caciocavallo
1/2 pekočega čilija
Sol

- Število porcij : 4 • Potreben čas : 40 minut
- Zahtevnost priprave : lahka

Liste divje repe (Cavulazzi) operemo, narežemo na večje kose in 10 minut kuhamo v slani vodi. Odcedimo in rahlo ožamemo.

V večjo ponev vlijemo olivno olje in dodamo drobno sesekljan česen ter čebulo. Segrejemo in dodamo na pol prerezane češnjeve paradižnike ter kuhane liste divje repe. Posolimo, kuhamo 5-10 minut in dodamo sesekljan čili.

V velikem loncu zavremo vodo za kuhanje testenin. Testenine skuhamo v vreli slano vodo. Pripravljene testenine odcedimo in stresemo v ponev z omako, po potrebi dodamo zajemalko vode od kuhanja testenin. Premešamo in pustimo stati približno 2 minuti ter na koncu dodamo ostružke sira Caciocavallo.

Uporabljajo se listi mladih divjih rastlin, ki poženejo po pozno poletnem ali jesenskem deževju (na Siciliji znane kot Cavulazzi).



Testenine s *Sinàpi* pestom

Divja repa



Pozimi se uporabljajo brsteča ali cvetoča socvetja skupaj z vršičnimi listi (*Sinàpi*).



Sicilije

Sestavine

1 šopek brsteča socvetja
in vršični listi *Sinàpi*
(*Divja repa*)
400 g testenine (špageti ali
svedrčki - busiate)
1 strok česna
50 ml ekstra deviškega
oljčnega olja
25 g naribani sir Pecorino
20 g orehi
5 g mandljev za okras
Sol

- Število porcij : 4 • Potreben čas : 30 minut
- Zahtevnost priprave : lahka

Sinàpi cvetove in liste skrbno operemo, odcedimo in rahlo ožamemo. Sesekljamo jih v sekljalniku skupaj z oljem in česnom. Nato dodamo še sir Pecorino in orehe. Ko dobimo zeleno kremo podobno pestu, dodamo sol in po potrebi nekaj olja, da dosežemo pravo konsistenco in kremast videz. V velikem loncu zavremo vodo za kuhanje testenin. Testenine skuhamo v vreli slani vodi. Odcejenim testeninam dodamo pripravljen pesto iz *Sinàpi*-ja in po potrebi dodamo zajemalko vode od kuhanja testenin. Premešamo in pustimo stati približno 1 do 2 minuti. Dodamo mandlje za okras in postrežemo.



Sinàpi omlete

Divja repa



Cvetoča divja repa nabrana na mejah obdelanih njiv.



Sestavine

400 g brsteča socvetja in vršični listi Sinàpi (Divja repa)
5 jajc
40 g nariban sir
40-50 g krušne drobtine
Sol, poper
250 ml ekstra deviškega oljčnega olja za cvrtje

- **Število porcij : 4, okoli 25 majhnih omlet** • **Potreben čas : 40 minut**
- **Zahtevnost priprave : lahka**

Operite divjo repo (Sinàpi) in jo v ponvi z vrelo slano vodo kuhajte približno 10 minut. Nato odcedimo vodo od kuhanja in rahlo ožamemo ter narežemo na majhne koščke.

V skledi stepemo jajca, dodamo nariban sir, drobtine in na koščke narezan Sinàpi. Mešamo, da se vse sestavine dobro premešajo ter dodamo sol in poper.

V ponvi segrejemo olje in z žlico dodajamo v olje zmes v obliki majhnih omlet. Pustimo, da omlete porjavijo in jih nekajkrat obrnemo. Pečene omlete preložimo na papirnate brisače, da vpijejo odvečno olje. Omlete postrežemo še vroče.



Sinàpi accupatèddi

Divja repa



Divja repa pod oljčnim nasadom.



Siciliye

Sestavine

500 g brsteča socvetja in
vršični listi Sinàpi (Divja
repa)
3 stroke česna
15-20 ml ekstra deviškega
oljčnega olja
Sol, mleti čili

- Število porcij : 4 • Potreben čas : 35-40 minut
- Zahtevnost priprave : lahka

Vzemite socvetja in nežne liste Sinàpi, jih temeljito operite in še mokre dajte v ponev. Prelijemo z ekstra deviškim oljčnim oljem, dodamo sol, tri stroke česna narezane na 2-3 kose in ščepec mletega čilija ter pokrijemo s pokrovko. Kuhamo na zelo majhnem ognju, ne da bi odstranili pokrov ali dodajali vodo, približno 20 do 25 minut. Vmes nekajkrat premešamo. Izrazito grenak okus tako pripravljene divje repe je zelo priljubljen zlasti v lokalnem okolju in je primeren kot priloga h klobasam na žaru.

**Tipičen recept iz
skupnosti Cas-
telbuono (PA) v
gorah Madonie.**



Tagliatelle z vršički brokolija

Mugnuli di Galatina (vršickasti brokoli)



Mugnuli (vršickasti brokoli) je domača sorta *Brassica oleracea*, ki se tradicionalno prideluje v Salentu. Pozimi rastline poženejo številna majhna socvetja, ki jih pobiramo in uživamo, ko so cvetovi se žaprti.



Sestavine

300 g pšenične moke durum
200 g vršičkov brokolija (Mugnuli)
1 čebula
190 ml vode
Ekstra deviško oljčno olje, sol

- Število porcij : 4-6 • Potreben čas : 90 minut
- Zahtevnost priprave : srednja

Moko zmešamo s soljo in vodo, da dobimo čvrsto, a mehko testo. Testo razvaljamo v tanko plast in narežemo na dolge trakove, široke približno 1 cm. V ponev dodamo nekaj olja in na njem posteklenimo čebulo. Ko je čebula zlato obarvana dodamo vršičke brokolija (Mugnuli) in dušimo 20 minut. V drugem loncu zavremo vodo, dodamo žlico soli in skuhamo tagliatelle (kuhamo 5 minut). Kuhane tagliatelle odcedimo in premešamo v ponev z omako iz vršičkov brokolija (Mugnuli). Vse skupaj pražimo še 2 minuti in postrežemo. Po želji postrežemo z naribanim sirom Pecorino.



Testenine orecchiette z vršički brokolija

Mugnuli di Soletto (vršičkasti brokoli)



Vršičkasti brokoli je idealen za uživanje v stopnji razvoja socvetij.



Sestavine

320 g testenin orecchiette
na osebo
200 g vršičkov brokolija
(Mugnuli)
2 stroka česna
2 inčuna
Čili
Krušne drobtine
Ekstra deviško oljčno olje

- Število porcij : 4 • Potreben čas : 1 ura 30 minut
- Zahtevnost priprave : srednja

V ponev dodamo nekaj olja in na katerem prepražimo česen do zlato rjave barve. Dodamo čili in inčune ter med mešanjem pražimo, dokler se inčuni ne raztopijo. Lonec za kuhanje testenin napolnimo z vodo, dodamo žlico soli in zavremo. V vrelo vodo vržemo vršičke brokolija (Mugnuli) in testenine orecchiette ter kuhamo 15 minut. Nato jih precedimo in damo v ponev. Vse skupaj pražimo še 2 minuti in postrežemo potreseno s po-pečenimi drobtinami.



Friscatuli ali južna polenta

Mugnoli di Pettorano sul Gizio



Lokalne populacije *Brassica rapa* se tradicionalno pridelujejo na območju Abrucev pod masivom Maiella. Te kapusnice so trenutno predmet ponovnega zanimanja in beležijo znatno širitev ponudbe na trgu.



Pettorano sul Gizio

Sestavine

300 g očiščene mugholi
(Mugnoli di Pettorano sul Gizio)
1 svinjska klobasa
300 g koruzne polente
(da skrajšate čas priprave
lahko uporabite instant
polento)
Ekstra deviško oljčno olje

• **Število porcij : 4** • **Potreben čas : 40 minut ob uporabi koruzne moke za takojšnje kuhanje polente** • **Zahtevnost priprave : lahka**

Mugnole blanširajte 5 minut v vreli slani vodi. Blanširano zelenjavo precedite, ne da bi zavrgli vodo, ki ste jo uporabili za kuhanje. V ponev dodamo 3-4 žlice ekstra deviškega oljčnega olja in med mešanjem prepražimo nadrobno svinjsko klobaso. Ko je vse skupaj dobro prepraženo in hrustljivo dodamo pasirane vršičke repe ter kuhamo še 15-20 minut. Za pripravo polente odmerimo 1,2 litra vode, ki je ostala od blanširanja, jo ponovno zavremo, dodamo koruzno polento in kuhamo med stalnim mešanjem 1 uro (če uporabljate instant polento, upoštevajte navodila na škatli). Konsistenca polente mora biti skoraj tekoča. Polento stresemo v ponev z ostalimi sestavinami in vse skupaj mešamo 2 minuti ter takoj postrežemo.



Pica z mugnoli

Mugnoli di Pettorano sul Gizio



Pettorano sul Gizio

Sestavine za 1 pico

Za testo

80 g vode
1 čajna žlička sladkorja
10 g svežega kvasa
150 g 00 moke
10 g ekstra
deviškega oljčnega olja
¼ čajne žličke soli

Nadev

100 g sira
mozzarella
120 g paradižnikove
omake
5 listov bazilike
mugnoli, vloženi v oljčnem
olju ali dušeni
Gobe šampinjoni
Strologhino starana klobasa
Na soncu sušen paradižnik
Sol, ekstra deviško oljčno
olje

• Za 1 pico. Čas priprave in peke: 4-5 ur za pripravo testa in približno 40 minut za pripravo in peko pice • Zahtevnost priprave : srednja

Za testo zmešajte vse sestavine, dokler ne dobite mehkega in gladkega testa, ki ga pustite vzhajati 4-5 ur. Nato testo razvaljamo na naoljen pekač. Po testu razporedite paradižnikovo omako, dodajte malo soli in ekstra deviškega olivnega olja, nato položite rezine mocarele. Dodamo še ostale sestavine in pečemo v predhodno ogreti pečici na 220 °C 20 minut.



Kuhan kruh z mugnoli

Mugnoli di Pettorano sul Gizio



Pettorano sul Gizio

Sestavine

400 g mugnolov
200 g narezanega
starega kruha
150 g zrelih
češnjevih paradižnikov
1 strok česna
Čili
Ekstra deviško olivno olje
Sol

• Število porcij : 2 • Potreben čas : 1 ura • Zahtevnost priprave : lahka

V ponev dodamo nekaj olja in na njem prepražimo sesekljan česen ter čili. Dodamo narezane češnjeve paradižnike in mugnole, zalijemo z vročo zelenjavno juho ter pustimo vreti 40 minut. Posolimo in popopramo, premešamo in v zadnjih petih minutah stresemo star kruh (pazimo, da je v ponvi ostalo nekaj vode, ko dodamo kruh). Postrezite še vroče in prelijte z nekaj olivnega olja.



Žafranova rižota s kalčki mugnoli

Mugnoli di Pettorano sul Gizio



Pettorano sul Gizio

Sestavine

40-50 kalčkov Mugnoli
320 g riža Vialone Nano
1 l zelenjavne juhe
1/2 šalotke
50 ml belega vina
1 čajna žlička žafrana v prahu
50 g hladnega masla
40 g sira Philadelphia
40 g naribanega parmezana

- Število porcij : 4 • Potreben čas : 50 minut
- Zahtevnost priprave : lahka

V ponev dodajte sesekljano šalotko in nekaj masla (10 g) in pustite, da porjavi, nato dodajte riž in pražite na majhnem ognju nekaj minut. Ko riž postekleni, povečajte ogenj in deglazirajte z belim vinom. Kuhajte, dokler alkohol popolnoma ne izhlapi. Dodamo 1 zajemalko vroče juhe in pustimo, da jo riž vpije, tako ponavljamo dokler ni riž skoraj popolnoma kuhan, po potrebi občasno premešamo. Žafran v prahu raztopite v kozarcu tople vode/juhe in ga dodajte v ponev. Pustimo, da se riž popolnoma skuha in ugasnemo ogenj. Na koncu dodamo hladno maslo in sire ter dobro premešamo. Pokrito naj počiva nekaj minut. Rižoto serviramo na krožnike, po vrhu potresemo malo popra, okrasimo s kalčki mugnoli in postrežemo.



Repa s fižolom

Kranjska podolgovata



Kranjska regija

Sorta v 9–11 tednih po setvi v juliju oblikuje podolgovate vijolično bele korene, ki so primerni za strojno lupljenje in kvašenje/kisanje.

Sestavine

300 g fižola
500 g kisle repe
1 čebula
15 g moke
50 g ocvirkov
Sol, poper

- Število porcij : 4–6 • Potreben čas : 1 ura 30 minut
- Zahtevnost priprave : lahka

Namočen suh fižol in kisko repo posebej skuhamo v vodi. Moko zmešamo z nekaj žlicami hladne vode in dodamo kuhanemu fižolu. Dodamo odcejeno kuhano repo, na ocvirkih popraženo čebulo, sol in poper ter kuhamo 15 minut. Jed mora biti zelo gosta.



Bujta repa

Kranjska podolgovata



Sorta v 9-11 tednih po setvi v juliju oblikuje podolgovate vijolično bele korene, ki so primerni za strojno lupljenje in kvašenje/kisanje.

Sestavine

1 kg kisle repa
500 g sveže svinjske
kosti ali prekajeno
meso
120 g proso
1 čebula
20 g česen
50 g olje ali mast
10 g moka
15 g mlete sladke
rdeča paprika
Lovorjev list, sol,
poper, majaron

• **Število porcij : 4-6** • **Potreben čas : 1 ura 30 minut**

• **Zahtevnost priprave : lahka**

Oprano kisko repo kuhamo v vodi s kostmi/mesom, lovorovim listom, česnom, majaronom in poprom. Ko je napol mehko, dodamo oprano proso. V ponvi pripravimo svetlo rjavo prežganje iz maščobe, čebule, moka in mlete sladke rdeče paprike, ga prelijemo s hladno vodo in dodamo kuhani repi s prosom. Kuhamo še 10 minut in začínimo s soljo. Ob serviranju dodamo žlico kisle smetane.



Repjača iz sveže repe

Kranjska okrogla



Sorta oblikuje ploščato okrogle korene vijolično bele korene, primerne za svežo uporabo ali kvasenje/kisanje.



Kranjska regija

Sestavine

Testo

350 g ajdove moke
150 g pšenične
moke
250 ml vrele vode
50 ml olja
Sol

Nadev

450 g sveže
naribane repe
1 l mleka za namakanje
300 g skute
250 g kisle smetane
40 g sladkorja
Cimet, klinčki

Premaz

1 jajce
100 g kisle metane

- Število porcij : 6-8 • Potreben čas : 2 ura 30 minut–3 ura
- Zahtevnost priprave : srednja

Ajdovo moko poparimo z vrelo slano vodo in pustimo stati pol ure. Primešamo ostale sestavine in zamesimo gladko testo, ki ga pustimo počivati vsaj pol ure. Nato testo razvaljamo 3 mm debelo in prerežemo na dva dela. Že dan prej olupimo in naribamo repo ter jo približno pol ure kuhamo v slani vodi, ki ji dodamo cimet in klinčke. Odcedimo in hladno namočimo v mleko, kjer naj ostane čez noč. Odcejeno repo zmešamo z ostalimi sestavinami za nadev. Namažemo preko polovice testa, ki smo ga položili v namaščen pekač. Z drugo polovico testa pokrijemo nadev in ga premažemo z malo kisle smetane, ki smo ji primešali jajce. Pečemo v pečici približno 35 minut na 180 °C.



Jota

Kranjska podolgovata, Futoško



Celotna Slovenija

Repa Kranjska podolgovata in Futoško zelje sta sorti primerni za kvašenje/kisanje.

Sestavine

500 g kisle repe ali
kislega zelja
250 g kuhanega
rjavega fižola
4 srednje veliki krompirji
2 čebuli
2 stroka česna
50 g olja ali masti
10 g mlete sladke rdeče
paprike
Lovorjev list, mleta
kumina
Sol, poper
Po želji dodamo
prekajeno meso ali
klobaso in ocvirke

• Število porcij : 4–6 • Potreben čas : 1 ura

• Zahtevnost priprave : lahka

Čebulo drobno narežemo in dušimo na maščobi v večjem loncu. Ko se zmehča, dodamo oprano kisko repo ali zelje in nekaj minut dušimo. Dodamo začimbe, prelijemo z vodo in kuhamo 40 minut. Kasneje dodamo narezano prekajeno klobaso. V drugem loncu v osoljeni vodi skuhamo olupljen in na srednje velike kose narezan krompir. Ko sta krompir in klobasa kuhana, krompir skupaj s fižolom dodamo joti in kuhamo toliko časa, da se okusi povežejo. Nekaj kosov krompirja lahko z vilicami zmečkamo, da se jota primerno zgosti.



Zeljna solata s fižolom

Emona



Pozna sorta belega zelja, ki izvira iz Ljubljanske kotline. Listi so veliki, tanki in elastični. Glave tehtajo 3-7 kg in so primerne za svežo rabo ali za kisanje.



Ljubljanska kotlina

Sestavine

1 glava svežega zelja
200 g kuhanega fižola
2 stroka česna
Bučno ali sončnično olje
Jabolčni ali vinski kis
Sol, poper, mleta
kumina

• Število porcij : 4-6 • Potreben čas : 45 minut
• Zahtevnost priprave : lahka

Zelje očistimo in ročno ali s kuhinjskim robotom narežemo na tanke rezine. Narezano zelje stresemo v večjo skledo, posolimo, dobro premešamo in pustimo stati pol ure, da se zmehča. Nato zelju dodamo sol, poper, mleto kumino, olje in kis ter premešamo in postrežemo. Po zeljni solati lahko pred serviranjem posujemo prepražena bučna semena.



Zeljna gibanica

Futoško



Celotna Slovenija

Srednje pozna sorta zelja dobro uspeva v bolj sušnih razmerah in je namenjena predvsem jesenski pridelavi. Oblikuje sploščeno okrogle, kompaktne in svetlo zelene glave teže 2-3 kg primerne za svežo rabo ali kisanje.

Sestavine

1 kg kislega zelja
300 g ajdove kaše
300 g mletega mesa
1 velika čebula
3 stroki česna
400 g kisle smetane
4 jajca
2 žlici olja ali masti
Sol, poper, piment

- Število porcij : 6-8 • Potreben čas : 2 ura 30 minut – 3 ura
- Zahtevnost priprave : srednja

V večji ponvi na olju ali masti prepražimo nasekljan česen in takoj ko zadisi dodamo oprano ter ožeto kisel zelje. Dušimo 5 minut in nato odstavimo. Ajdovo kašo skuhamo v slanem kropu z dodatkom pimenta in popra ter odcedimo. Čebulo drobno nasekljamo in jo v ponvi opečemo na olju ali masti, dodamo mleto meso, solimo, popramo in pokrito dušimo 40 minut, po potrebi zalivamo z vodo. Na koncu vmešamo ajdovo kašo in nekoliko ohladimo. V namaščen pekač razporedimo polovico zelja in nanj položimo mesno-ajdov nadev, ki ga prekrijemo z drugo polovico zelja. Zmešamo jajca in kisel smetano in s prelivom namažemo zgornjo plast. Pečemo v pečici približno 1 uro na 180 °C.



Segedin golaž

Varaždinsko 2



Je srednje pozna udomačena sorta belega zelja, ki jo odlikujejo jo dobre lastnosti za kisanje in skladiščenje. Listi so tanki in obarvani rumeno-zeleno.



Vzhodna Slovenija

Sestavine

500 g svinjskega ali telečjega mesa
500 g kislega zelja
2 čebuli
4 žličke paradižnikove mezge
3 stroki česna
25 g olja ali masti za praženje
15 g mlete sladke rdeče paprike
Lovorjev list, mleta kumina
Sol, poper

- Število porcij : 4-6 • Potreben čas : 1 ura 30 minut
- Zahtevnost priprave : lahka

Drobno narezano čebulo prepražimo na maščobi in dodamo meso. Ko se nekoliko zmehča in ob robovih zapeče, dodamo začimbe ter paradižnikovo mezgo. Dobro premešamo in dodamo kislo zelje ter na hitro podušimo. Dolijemo vodo tako, da prekrijemo vse sestavine, in počasi dušimo še okoli 45 minut.



Zeljne krpice

Nanoško



Pozna sorta belega zelja odli ne kakovosti za kisanje. Prideluje se predvsem na planoti Nanos (jugozahodna Slovenija).



Sestavine

1 manjša glava svežega zelja
1 čebula
50 g prekajene slanine
15 g olja ali masti
2 žlice paradižnikove mezge
10 g mlete sladke rdeče paprike
Mleta kumina
Sol, poper

Krpice

300 g ostre moke
3 jajca
Sol

- Število porcij : 4-6 • Potreben čas : 1 ura 30 minut
- Zahtevnost priprave : srednja

Iz moke, soli in jajc zgnetemo testo, ki mora postati prožno in elastično. Zavijemo ga v prozorno folijo in pustimo počivati v hladilniku vsaj pol ure. Testo na tanko razvaljamo, dobro pomokamo in pustimo kakšnih 10 minut počivati, da se malo posuši in narežemo na okoli 1 x 1 cm velike krpice. Zelje očistimo, razrežemo na četrtine, odrežemo trd kocen in narežemo na manjše kvadratne kose. Na segreti maščobi prepražimo nasekljano čebulo in slanino, dodamo narezano zelje ter med stalnim mešanjem pražimo 5 minut. Primešamo paradižnikovo mezgo, začинimo s soljo, kumino, mleto rdečo papriko in poprom. Prilijemo malo vode in pokrito dušimo, da se zmehča. Posebej v slani vodi okoli 3-4 minute kuhamo krpice in odcejene dodamo dušenemu zelju ter premešamo.

