



COMUNE di PADOVA
SETTORE AMBIENTE
e TERRITORIO



Adotta una vendura



ELENCO DEGLI ORTAGGI

Progetto a cura di
Sestante di Venezia Soc. Coop



A

- AGLIO
- ASPARAGO

B

- BASILICO
- BIETOLA DA COSTA
- BIETOLA DA TAGLIO
- BORRAGINE
- BROCCOLO

C

- CARCIOFO
- CARDO
- CAROTA
- CAVOLETTI DI BRUXELLES
- CAVOLFIORRE
- CAVOLO CAPPUCCIO
- CAVOLO ROMANO
- CETRIOLO
- CIPOLLA

E

- ERBA CIPOLLINA

F

- FAGIOLI
- FAGIOLINO VERDE
- FAVE
- FINOCCHIO
- FRAGOLA

I

- INSALATA LATTUGA

L

- LENTICCHIE

M

- MENTA

O

- ORTICHE

P

- PATATA
- PATATA AMERICANA
- PEPERONE
- PISELLIE- POMODORO
- CUORE DI BUE
- PORRI
- PREZZEMOLO

R

- RADICCHIO TARDIVO DI
- TREVISO
- RAPA
- RAVANELLO
- ROSMARINO
- RUCOLA

S

- SALVIA
- SEDANO
- SPINACI

T

- TARASSACO
- TIMO
- TOPINAMBUR

V

- VALERIANA
- VERZA

Z

- ZUCCA
- ZUCCHINE

AGLIO

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☒ Semina
- ☐ Trapianto
- ☐ Innesto

Come si Raccoglie?

- ☐ Taglio
- ☒ Raccolta manuale
- ☐ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☒ Sabbioso
- ☐ Argilloso
- ☐ Di medio impasto
- ☐ Pietroso
- ☐ Torba

Biodiversità

- ☒ Comune
- ☐ Media diffusione
- ☐ Scarsa diffusione
- ☐ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto



Ricette e curiosità

PASTA AGLIO OLIO E PEPERONCINO

Ingredienti:

400 gr di pasta, tre cucchiani di sale grosso, 4 cucchiari di olio extravergine di oliva, 2 o 3 spicchi d'aglio, 1 o 2 peperoncini.

Procedimento:

Si fa cuocere la pasta in acqua bollente salata e nel frattempo si prepara il condimento facendo dorare in padella gli spicchi d'aglio ed il peperoncino tagliati a pezzettini; dopo aver scolato la pasta spadellarla con il condimento e si mescola bene.

AGLIO MARINATO

Ingredienti:

4 teste d'aglio fresco, 350 ml di vino bianco secco, 350 ml di aceto di vino bianco, 1 cucchiaino di zucchero e 1 di sale, 15 grani di pepe misto, 3 foglie d'alloro, 3 chiodi di garofano, 3 bacche di ginepro.

Procedimento:

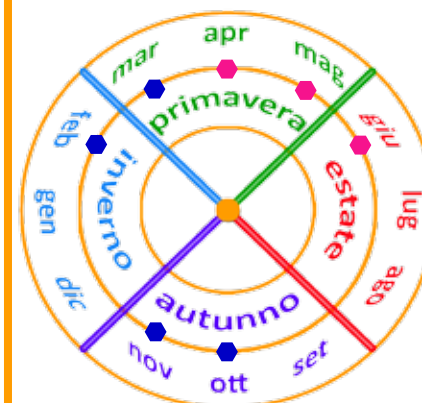
Si separano gli spicchi d'aglio e si sbucciano. Si mettono l'aceto, il vino, le spezie, il sale e lo zucchero in un tegame, quando bolle si aggiungono gli spicchi d'aglio e si fanno bollire per 1 minuto. Si prendono tre vasetti sterilizzati di capacità di 150 ml, si mettono prima gli spicchi d'aglio e poi il liquido dove hanno bollito distribuendo in parti uguali le spezie nei tre vasetti. Dopo aver tappato i vasetti si mettono a testa in giù e si mettono al fresco e al buio. Devono riposare un mese prima di poterli mangiare!

CURIOSITA'

L'aglio è una pianta bulbosa (bulbo=germoglio grosso), appartiene alla famiglia delle Liliaceae; le sue origini sono antichissime, proviene dall'Egitto e dall'Asia centrale. Il colore del bulbo può essere bianco o rosso (viola), il suo odore un po' forte è dovuto ai composti organici dello zolfo che contiene, come l'allicina ad esempio. L'aglio è una pianta medicinale: è antisettico, antibatterico (antibiotico) e tonificante, fa bene per il mal di denti, il mal d'orecchi, la tosse e il raffreddore.

L'aglio è usato come condimento in moltissime ricette, cotto o crudo, fresco o secco! Questa pianta, essendo antica, è stata oggetto di molte storie e credenze, per alcuni popoli essa portava fortuna e per altri sfortuna.

Stagionalità



● quando si pianta

● quando si raccoglie

Vitamine

Vitamina A	●
Vitamina B	●
Vitamina C	●
Vitamina D	
Vitamina E	
Vitamina K	

Proprietà

Calcio (CA)	●
Cromo (CR)	
Ferro (FE)	
Fluoro (F)	
Fosforo (P)	●
Iodio (I)	
Magnesio (MG)	●
Manganese (MN)	
Nichel (NI)	
Potassio (K)	●
Rame (CU)	
Selenio (SE)	
Sodio (NA)	●
Zinco (ZN)	
Zolfo (S)	●

ASPARAGO

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☒ Semina
- ☐ Trapianto
- ☐ Innesto

Come si Raccoglie?

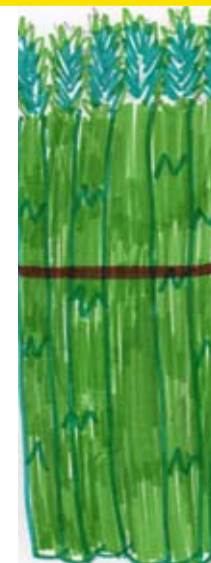
- ☒ Taglio
- ☐ Raccolta manuale
- ☐ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☒ Sabbioso
- ☐ Argilloso
- ☐ Di medio impasto
- ☐ Pietroso
- ☐ Torba

Biodiversità

- ☐ Comune
- ☐ Media diffusione
- ☒ Scarsa diffusione
- ☐ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto



Ricette e curiosità

TORTA SALATA AGLI ASPARAGI

Ingredienti:

250 gr di pasta sfoglia pronta; 80 gr di speck a fettine; 300 gr di asparagi verdi non troppo grossi; 150 gr di latte; 40 gr di farina; olio extravergine di oliva; 1 pomodoro san Marzano maturo; 3 uova; 60 gr di panna fresca; 40 gr di parmigiano grattugiato; sale e pepe.

Procedimento:

Lessare gli asparagi in acqua salata per circa 10 min. Stemperare la farina con il latte, unire le uova una per volta, aggiungere la panna, il parmigiano grattugiato e un cucchiaino di prezzemolo. Regolare di sale e pepe.

Rivestire una tortiera bassa con la pasta sfoglia, bucherellare il fondo e fare uno strato con metà asparagi e metà di fettine di speck. Versarvi sopra il composto di uova, lo speck rimasto e l'altra metà degli asparagi. Cuocere in forno a 180° per circa 30 minuti. Sforarla e guarnirla con sottili fette di pomodoro.

CURIOSITA'

L'asparago era già noto ai tempi degli antichi Egizi che ne diffusero la coltivazione in tutto il bacino del Mediterraneo.

Gli antichi romani pensavano che l'asparago avesse proprietà benefiche e curative in grado di rigenerare il corpo umano.

L'asparago verde è molto ricco di vitamina C.

Stagionalità



Vitamine

Vitamina A	●
Vitamina B	●
Vitamina C	●
Vitamina D	
Vitamina E	●
Vitamina K	

Proprietà

Calcio (CA)	●
Cromo (CR)	●
Ferro (FE)	
Fluoro (F)	
Fosforo (P)	●
Iodio (I)	
Magnesio (MG)	●
Manganese (MN)	●
Nichel (NI)	
Potassio (K)	●
Rame (CU)	
Selenio (SE)	
Sodio (NA)	
Zinco (ZN)	
Zolfo (S)	

BASILICO

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☒ Semina
- ☐ Trapianto
- ☐ Innesto

Come si Raccoglie?

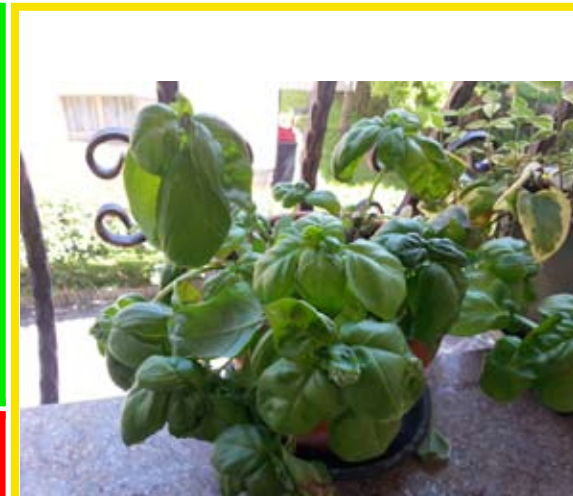
- ☐ Taglio
- ☒ Raccolta manuale
- ☐ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☐ Sabbioso
- ☐ Argilloso
- ☒ Di medio impasto
- ☐ Pietroso
- ☐ Torba

Biodiversità

- ☒ Comune
- ☐ Media diffusione
- ☐ Scarsa diffusione
- ☐ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto



Ricette e curiosità

PESTO ALLA GENOVESE

Ingredienti:

basilico fresco; aglio; sale grosso; pinoli; parmigiano reggiano; pecorino; olio extravergine oliva.

Procedimento:

pulite le foglie di basilico con un panno morbido. Iniziate la preparazione del pesto ponendo l'aglio sbucciato nel mortaio assieme a qualche grano di sale grosso. Cominciate a pestare e quando l'aglio si sarà ridotto in crema, aggiungete le foglie di basilico insieme ad un pizzico di sale grosso, che servirà a frantumare meglio le fibre e a mantenere un bel colore verde acceso, schiacciate, quindi, il basilico contro le pareti del mortaio ruotando il pestello da sinistra verso destra e contemporaneamente ruotate il mortaio in senso contrario (da destra verso sinistra), continuate così fino a quando dalle foglie di basilico non uscirà un liquido verde brillante, a questo punto aggiungete i pinoli e ricominciate a pestare per ridurre in crema.

Aggiungete i formaggi un po' alla volta, mescolando continuamente, che andranno a rendere ancora più cremosa la salsa, e per ultimo l'olio di oliva extravergine che andrà versato a filo, mescolando sempre con il pestello. Amalgamate bene gli ingredienti fino ad ottenere una salsa omogenea.

CURIOSITA'

Il nome "basilico" deriverebbe dal greco basilikon, che significa "regale". Non a caso, la pianta ha sempre goduto di grande rispetto nelle diverse culture mediterranee e asiatiche, presso le quali veniva usato più che a scopo alimentare, come erba medicinale. La storia delle sua etimologia viene fatta coincidere, a volte, con quella del basiliscus, creatura mitologica simile a un serpente velenoso, capace di uccidere con lo sguardo e contro il quale la pianta sarebbe stata un perfetto antidoto. Nella tradizione popolare il basilico è simbolo dell'amore terreno: un vaso sul balcone di una fanciulla era interpretato, in passato, come il simbolo della sua disponibilità ad accogliere l'innamorato.

Stagionalità



● quando si pianta

● quando si raccoglie

Vitamine

Vitamina A	●
Vitamina B	●
Vitamina C	●
Vitamina D	
Vitamina E	●
Vitamina K	

Proprietà

Calcio (CA)	
Cromo (CR)	
Ferro (FE)	●
Fluoro (F)	
Fosforo (P)	●
Iodio (I)	
Magnesio (MG)	●
Manganese (MN)	
Nichel (NI)	
Potassio (K)	●
Rame (CU)	
Selenio (SE)	
Sodio (NA)	●
Zinco (ZN)	●
Zolfo (S)	

BIETOLA DA COSTA

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☒ Semina
- ☐ Trapianto
- ☐ Innesto

Come si Raccoglie?

- ☐ Taglio
- ☒ Raccolta manuale
- ☐ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☐ Sabbioso
- ☐ Argilloso
- ☒ Di medio impasto
- ☐ Pietroso
- ☐ Torba

Biodiversità

- ☒ Comune
- ☐ Media diffusione
- ☐ Scarsa diffusione
- ☐ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto



Ricette e curiosità

TORTA SALATA DI BIETOLE

Ingredienti:

bietole; aglio; olio extravergine oliva; zafferano; parmigiano; prezzemolo sale e pepe; 220 gr di farina; lievito di birra; limone; 4 uova; panna acida; zucchero.

Procedimento:

preparare un impasto con il lievito di birra sciolto con acqua tiepida e una presa di zucchero, aggiungere la farina, la scorza di limone grattugiato, un uovo e la panna acida. Coprire l'impasto e lasciar raddoppiare di volume. Una volta raddoppiato l'impasto, stenderlo in una teglia precedentemente infarinata. Nel frattempo saltare in padella le bietole con aglio, olio, sale e pepe. Sbattere 3 uova con del latte, dello zafferano, il parmigiano, sale ed il prezzemolo. Unire le bietole e riempire la teglia. Cospargere di pinoli e infornare a 190° per 45 minuti.

Stagionalità



Vitamine

Vitamina A	●
Vitamina B	●
Vitamina C	●
Vitamina D	
Vitamina E	●
Vitamina K	●

Proprietà

Calcio (CA)	●
Cromo (CR)	
Ferro (FE)	●
Fluoro (F)	
Fosforo (P)	●
Iodio (I)	
Magnesio (MG)	●
Manganese (MN)	
Nichel (NI)	
Potassio (K)	●
Rame (CU)	
Selenio (SE)	
Sodio (NA)	
Zinco (ZN)	
Zolfo (S)	

CURIOSITA'

Esistono varietà con gambo rosso, giallo, violetto. Viene coltivata in tutte le regioni italiane, specialmente in LAZIO, LIGURIA, TOSCANA, PUGLIA. In Liguria a Pasqua si prepara la Torta Pasqualina, il cui ingrediente principale è la bietola.

BIETOLA DA TAGLIO

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☒ Semina
- ☐ Trapianto
- ☐ Innesto

Come si Raccoglie?

- ☒ Taglio
- ☐ Raccolta manuale
- ☐ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☐ Sabbioso
- ☐ Argilloso
- ☒ Di medio impasto
- ☐ Pietroso
- ☐ Torba

Biodiversità

- ☒ Comune
- ☐ Media diffusione
- ☐ Scarsa diffusione
- ☐ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto



Ricette e curiosità

TORTA SALATA CON BIETOLE E SALSICCIA

Ingredienti:

1 rotolo di pasta sfoglia; 150 gr di salsiccia; 500 gr di bietole; 1 uovo; sale e pepe.

Procedimento:

Pulite ben bene la bieta da taglio. Lavate il tutto e poi cuocete in poca acqua salata. Sgranate la salsiccia e fatela rosolare a pezzetti in una padella antiaderente, senza aggiungere nulla, fino a che non sarà ben cotta. Mettetela da parte.

Una volta cotte, scolate le bietole e fatele "asciugare" un po' nella padella dove avete precedentemente fatto rosolare la salsiccia (si insaporiranno con il grasso rilasciato da quest'ultima).

Srotolate la pasta sfoglia e adagiatela con tutta la carta forno su una teglia. Bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta e versate al suo interno le costine cotte. Distribuite sulla superficie la salsiccia.

Sbattete leggermente l'uovo con una forchetta aggiungendo un pizzico di sale e di pepe e versate il composto sulla superficie della torta salata.

Infornate a 200° per circa 20 minuti, vi accorgete che è pronta quando la superficie della pasta sfoglia sarà ben dorata.

Stagionalità



Vitamine

Vitamina A	●
Vitamina B	
Vitamina C	●
Vitamina D	
Vitamina E	
Vitamina K	

Proprietà

Calcio (CA)	●
Cromo (CR)	
Ferro (FE)	●
Fluoro (F)	
Fosforo (P)	
Iodio (I)	
Magnesio (MG)	
Manganese (MN)	
Nichel (NI)	
Potassio (K)	●
Rame (CU)	
Selenio (SE)	
Sodio (NA)	
Zinco (ZN)	
Zolfo (S)	

BORRAGINE

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☒ Semina
- ☐ Trapianto
- ☐ Innesto

Come si Raccoglie?

- ☐ Taglio
- ☒ Raccolta manuale
- ☐ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☒ Sabbioso
- ☐ Argilloso
- ☐ Di medio impasto
- ☐ Pietroso
- ☐ Torba

Biodiversità

- ☐ Comune
- ☒ Media diffusione
- ☐ Scarsa diffusione
- ☐ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto



Ricette e curiosità

CROSTONI CON BORRAGINE

Ingredienti per 6 crostoni:

4 rametti di menta; 6 fette di pane pugliese; 2 mazzetti di rucola; q.b. succo di limone; 300 gr di borragine; 250 gr primo sale; q.b. sale, pepe, olio extravergine d'oliva.

Procedimento:

Tagliare a strisce la borragine e lasciarla marinare per circa 30 min in sale limone e olio. Tostare le fette di pane e adagiarci sopra la borragine, qualche fetta di formaggio primo sale, rucola e menta. Servire condito con succo di limone, sale, pepe e olio.

CURIOSITA'

I suoi fiori sono blu-viola, ma a volte anche bianchi. Fin dall'antichità la borragine è considerata una pianta in grado di allontanare la malinconia. Non sopporta il trapianto, ma si moltiplica facilmente. Va mangiata cruda in modica quantità, perchè contiene sostanze tossiche, dannose al fegato. L'olio di borragine aiuta a combattere l'acne e le malattie cutanee. In cucina va usata per il ripieno dei ravioli e dei panzerotti, ma anche nei minestrini, nelle torte salate e nelle frittate. Ha proprietà sudorifere.

Stagionalità



● quando si pianta

● quando si raccoglie

Vitamine

Vitamina A	●
Vitamina B	
Vitamina C	●
Vitamina D	
Vitamina E	
Vitamina K	

Proprietà

Calcio (CA)	●
Cromo (CR)	
Ferro (FE)	
Fluoro (F)	
Fosforo (P)	
Iodio (I)	
Magnesio (MG)	
Manganese (MN)	
Nichel (NI)	
Potassio (K)	●
Rame (CU)	
Selenio (SE)	
Sodio (NA)	
Zinco (ZN)	
Zolfo (S)	

BROCCOLO

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☒ Semina
- ☐ Trapianto
- ☐ Innesto

Come si Raccoglie?

- ☒ Taglio
- ☐ Raccolta manuale
- ☐ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☐ Sabbioso
- ☐ Argilloso
- ☒ Di medio impasto
- ☐ Pietroso
- ☐ Torba

Biodiversità

- ☒ Comune
- ☐ Media diffusione
- ☐ Scarsa diffusione
- ☐ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto



Ricette e curiosità

PASTA CON I BROCCOLI

Ingredienti:

300 gr di broccoli; 2 spicchi di aglio; 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva; pepe nero; pale; 160 gr di pasta.

Procedimento:

Pulire i broccoli selezionando le cimette, lavarle sotto acqua fresca corrente e separarle fino ad ottenere fiorellini piccolini. In una capace padella soffriggere gli spicchi d'aglio spellati nell'olio assieme ad una generosa grattugiata di pepe. Spegner il fuoco, coprire e tenere da parte. Mettere a bollire l'acqua della pasta, salarla, quindi buttare la pasta e i broccoli. La sequenza dipende dal tempo di cottura della pasta. I broccoli devono cuocere una decina di minuti circa. Se la pasta cuoce di più buttarla prima. Scolare pasta e broccoli direttamente con una schiumarola nella padella del condimento, quindi metterla su fiamma vivace e saltarla per qualche minuto, girando di frequente, unendo un altro filo di olio a crudo.

CURIOSITA'

Alcune testimonianze riferiscono che sia i cavoli che i broccoli erano ben noti fin dai tempi antichi; il cavolo in particolare, era sacro per i Greci ed i Romani che ne facevano uso per curare diverse malattie e addirittura lo consumavano crudo prima dei banchetti per consentire all'organismo di assorbire meglio l'alcool. Con il passare del tempo, i cavoli e i broccoli si sono diffusi sempre di più e la loro presenza sulle mense è notevolmente aumentata proprio grazie alle loro innumerevoli qualità e per tantissimi anni sono stati considerati un cibo ideale nei periodi difficili. Sicuramente la cottura a vapore è quella che meglio di altre è in grado di esaltare il sapore dei broccoli e preservare inalterate tutte le proprietà salutari e nutritive.

Sembrano essere efficaci nella cura della tiroide. Hanno anche un potere emolliente, diuretico, cicatrizzante, depurativo, vermifugo. Sono indicati nei casi di stitichezza cronica per l'enorme ricchezza di fibre vegetali. Inoltre, gli specialisti consigliano il loro consumo per l'alto potere antiossidante in essi contenuto che aiuta a rafforzare le difese immunitarie e spesso viene suggerito per combattere l'*Helicobacter pylori*, un batterio molto resistente che colonizza la mucosa gastrica generando fastidiose gastriti ed ulcere. Per il loro potere saziante e poco calorico, come già accennato, sono molto indicati nelle diete dimagranti.

Stagionalità



● quando si pianta

● quando si raccoglie

Vitamine

Vitamina A	
Vitamina B	●
Vitamina C	●
Vitamina D	
Vitamina E	
Vitamina K	

Proprietà

Calcio (CA)	●
Cromo (CR)	
Ferro (FE)	●
Fluoro (F)	
Fosforo (P)	●
Iodio (I)	
Magnesio (MG)	
Manganese (MN)	
Nichel (NI)	
Potassio (K)	●
Rame (CU)	
Selenio (SE)	
Sodio (NA)	
Zinco (ZN)	
Zolfo (S)	

CARCIOFO

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☐ Semina
- ☒ Trapianto
- ☐ Innesto

Come si Raccoglie?

- ☒ Taglio
- ☐ Raccolta manuale
- ☐ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☐ Sabbioso
- ☐ Argilloso
- ☒ Di medio impasto
- ☐ Pietroso
- ☐ Torba

Biodiversità

- ☐ Comune
- ☐ Media diffusione
- ☒ Scarsa diffusione
- ☐ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto



Ricette e curiosità

CARCIOFI ALLA ROMANA

Ingredienti:

Carciofi 4; olio di oliva 170 gr; limoni 1. Per il ripieno: pangrattato 50 gr; aglio 1 spicchio; menta 2 rametti; prezzemolo 2 rametti; Olio di oliva 8 gr.

Procedimento:

pulite i carciofi, togliete le foglie esterne più spesse fino ad arrivare a quelle tenere, pelate i gambi eliminando i filamenti, quindi tagliate di netto la sommità dei carciofi. Rimuovete la barbetta interna e trasferite i carciofi in una bacinella riempita con acqua e limone per non farli scurire. Lavate e asciugate menta e prezzemolo, quindi tritateli finemente assieme all'aglio. Ponete il pangrattato in una terrina e aggiungete il trito di aromi, unitevi l'olio di oliva e infine aggiustate di sale e pepe. Amalgamate bene gli ingredienti fino ad ottenere un composto denso e compatto. Farcite con questo ogni carciofo aiutandovi con un cucchiaino. In un tegame antiaderente e dai bordi alti fate scaldare l'olio di oliva, quindi adagiatevi i carciofi capovolti e aggiungete un bicchiere di acqua. Aggiustate di sale e proseguite la cottura a fuoco moderato per 30 minuti ponendo un coperchio sul tegame e aggiungendo di tanto in tanto e se necessario poca acqua: l'acqua non deve comunque superare la metà della testa dei carciofi ma è necessaria affinché i carciofi si ammorbidiscano. I carciofi alla romana sono pronti: potete servirli sia caldi con il sughetto di cottura, sia freddi.

CURIOSITA'

I carciofi sono molto apprezzati per le loro caratteristiche toniche e disintossicanti, per la capacità di stimolare il fegato, calmare la tosse e contribuire a purificare il sangue, fortificare il cuore. Sembra che siano in grado di proteggere dai tumori.

Stagionalità



Vitamine

Vitamina A	●
Vitamina B	●
Vitamina C	●
Vitamina D	
Vitamina E	
Vitamina K	

Proprietà

Calcio (CA)	●
Cromo (CR)	
Ferro (FE)	●
Fluoro (F)	
Fosforo (P)	●
Iodio (I)	
Magnesio (MG)	●
Manganese (MN)	
Nichel (NI)	
Potassio (K)	●
Rame (CU)	
Selenio (SE)	
Sodio (NA)	
Zinco (ZN)	
Zolfo (S)	

CARDO

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☒ Semina
- ☐ Trapianto
- ☐ Innesto

Come si Raccoglie?

- ☐ Taglio
- ☒ Raccolta manuale
- ☐ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☐ Sabbioso
- ☐ Argilloso
- ☒ Di medio impasto
- ☐ Pietroso
- ☐ Torba

Biodiversità

- ☐ Comune
- ☒ Media diffusione
- ☐ Scarsa diffusione
- ☐ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto



Ricette e curiosità

CARDI GRATINATI

Ingredienti:

500 gr cardi puliti; 500 ml latte; 40 gr farina 00; sale e pepe q.b.; una grattugiata di noce moscata; 50 gr formaggio grana grattugiato; 20 gr di burro e 20 gr di pangrattato per la teglia.

Procedimento:

pulire i cardi (strofinarli con limone, separare le singole costole, privarle dei filamenti) e cuocerli per 25 min con acqua in pentola a pressione. Nel frattempo preparare la besciamella scaldando il burro in una casseruola antiaderente, aggiungere la farina e successivamente il latte. Portare ad ebollizione e poi spegnere. Salare ed aggiungere la noce moscata. Mettere i cardi lessati in una terrina da forno imburrata e cosparsa di pangrattato, coprire di besciamella e grana. Mettere in forno caldo a 200° per 30/40 min.

CURIOSITA'

Il cardo e' il simbolo della Scozia. In Piemonte vengono usati per la "bagna cauda", una salsa a base di acciughe, aglio e olio.

Stagionalità



Vitamine

Vitamina A	
Vitamina B	●
Vitamina C	●
Vitamina D	
Vitamina E	
Vitamina K	

Proprietà

Calcio (CA)	
Cromo (CR)	
Ferro (FE)	
Fluoro (F)	
Fosforo (P)	
Iodio (I)	
Magnesio (MG)	
Manganese (MN)	
Nichel (NI)	
Potassio (K)	●
Rame (CU)	●
Selenio (SE)	
Sodio (NA)	
Zinco (ZN)	
Zolfo (S)	

CAROTA

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☒ Semina
- ☐ Trapianto
- ☐ Innesto

Come si Raccoglie?

- ☐ Taglio
- ☒ Raccolta manuale
- ☐ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☐ Sabbioso
- ☒ Argilloso
- ☐ Di medio impasto
- ☐ Pietroso
- ☐ Torba

Biodiversità

- ☒ Comune
- ☐ Media diffusione
- ☐ Scarsa diffusione
- ☐ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto



Ricette e curiosità

TORTA DI CAROTA

Ingredienti:

300 gr di farina; 250 gr di carote; 100 gr di mandorle; 3 uova; 150 gr di zucchero; 100 ml di olio, 1 panetto di lievito fresco; 1 busta di vanillina.

Frullare le mandorle e grattugiare le carote. In una terrina amalgamare le uova e lo zucchero, poi aggiungere l'olio, la farina, le mandorle e le carote, infine il lievito e la vanillina.

Versare il composto in una teglia precedentemente imburata ed infarinata ed infornare in forno caldo a 180° per 40 minuti.

CURIOSITA'

In origine la carota era viola, bianca e gialla. Furono gli olandesi che in onore dei regnanti riuscirono a farla diventare arancione.

Stagionalità



● quando si pianta

● quando si raccoglie

Vitamine

Vitamina A	●
Vitamina B	
Vitamina C	●
Vitamina D	●
Vitamina E	●
Betacarotene	●

Proprietà

Calcio (CA)	
Cromo (CR)	
Ferro (FE)	●
Fluoro (F)	
Fosforo (P)	●
Iodio (I)	
Magnesio (MG)	●
Manganese (MN)	
Nichel (NI)	
Potassio (K)	
Rame (CU)	
Selenio (SE)	●
Sodio (NA)	●
Zinco (ZN)	
Zolfo (S)	

CAVOLETTI DI BRUXELLES

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☒ Semina
- ☐ Trapianto
- ☐ Innesto

Come si Raccoglie?

- ☐ Taglio
- ☒ Raccolta manuale
- ☐ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☐ Sabbioso
- ☐ Argilloso
- ☐ Di medio impasto
- ☐ Pietroso
- ☒ Torba

Biodiversità

- ☐ Comune
- ☒ Media diffusione
- ☐ Scarsa diffusione
- ☐ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto



Ricette e curiosità

CAVOLETTI DI BRUXELLES CON GORGONZOLA E NOCI

Ingredienti:

400 gr di cavoletti di Bruxelles; 200 gr di gorgonzola; 20 gr di pangrattato; 30 gr di burro fuso; 8 gherigli di noci tritati.

Procedimento:

Cucinare a vapore i cavoletti di Bruxelles. Successivamente metterli in una pirofila con il gorgonzola spezzettato. Spolverare il tutto con il pangrattato. Aggiungere il burro fuso ed i gherigli di noci tritati.

Mettere in forno a 220° per 10 minuti.

CURIOSITA'

Abbiamo scoperto che anche se sembrano provenire dal Belgio invece sono stati importati dai legionari romani italiani.

Stagionalità



● quando si pianta

● quando si raccoglie

Vitamine

Vitamina A	●
Vitamina B	●
Vitamina C	●
Vitamina D	
Vitamina E	
Vitamina K	●

Proprietà

Calcio (CA)	●
Cromo (CR)	
Ferro (FE)	●
Fluoro (F)	
Fosforo (P)	●
Iodio (I)	
Magnesio (MG)	●
Manganese (MN)	●
Nichel (NI)	
Potassio (K)	●
Rame (CU)	●
Selenio (SE)	●
Sodio (NA)	●
Zinco (ZN)	●
Zolfo (S)	

CAVOLFIORE

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☒ Semina
- ☐ Trapianto
- ☐ Innesto

Come si Raccoglie?

- ☒ Taglio
- ☐ Raccolta manuale
- ☐ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☐ Sabbioso
- ☐ Argilloso
- ☒ Di medio impasto
- ☐ Pietroso
- ☐ Torba

Biodiversità

- ☒ Comune
- ☐ Media diffusione
- ☐ Scarsa diffusione
- ☐ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto



Ricette e curiosità

TORTA DI CAVOLFIORE

Ingredienti:

cavolfiore 1; pecorino 400 gr; parmigiano q.b.; olio 1 cucchiaino; sale q.b.; pepe q.b.

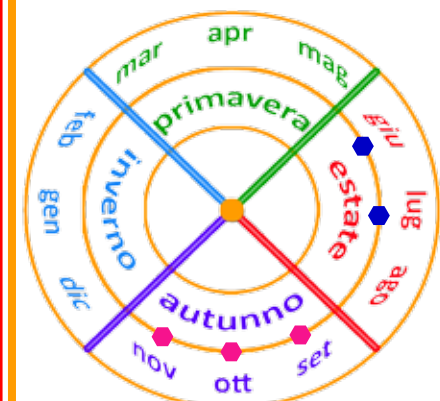
Procedimento:

tagliate il cavolfiore a cimette, lavatelo e sgrondatelo per bene. In una padella mettete un po' di olio e poi sistemate a raggiera le cimette di cavolfiore, ricoprite con fette di pecorino e una abbondante spolverata di formaggio grattugiato, sale pepe e olio, e completate con un altro strato di cavolfiore. Ponete adesso la padella su fuoco dolce, coprite con un coperchio e fate cuocere lentamente scuotendo il tegame di tanto in tanto in modo che il cavolfiore non si attacchi. Trascorsi circa 30 minuti rigirate la torta di cavolfiore come se fosse una frittata e lasciate rosolare per bene fino a quando non avrà preso un bel colore dorato.

CURIOSITA'

2-3 cucchiaini di succo di cavolfiore ottenuto con la centrifuga, diluito con acqua e miele contribuisce a far guarire prima le malattie da raffreddamento.

Stagionalità



● quando si pianta

● quando si raccoglie

Vitamine

Vitamina A	●
Vitamina B	●
Vitamina C	●
Vitamina D	
Vitamina E	
Vitamina K	●

Proprietà

Calcio (CA)	●
Cromo (CR)	
Ferro (FE)	●
Fluoro (F)	
Fosforo (P)	●
Iodio (I)	
Magnesio (MG)	●
Manganese (MN)	
Nichel (NI)	
Potassio (K)	●
Rame (CU)	
Selenio (SE)	
Sodio (NA)	
Zinco (ZN)	
Zolfo (S)	

CAVOLO CAPPUCCIO

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☐ Semina
- ☒ Trapianto
- ☐ Innesto

Come si Raccoglie?

- ☐ Taglio
- ☒ Raccolta manuale
- ☐ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☐ Sabbioso
- ☐ Argilloso
- ☐ Di medio impasto
- ☐ Pietroso
- ☒ molto concimato

Biodiversità

- ☒ Comune
- ☐ Media diffusione
- ☐ Scarsa diffusione
- ☐ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto



Ricette e curiosità

INSALATA DI CAVOLO CAPPUCCIO

Ingredienti:

2 carote; 1 costa di sedano; 1 cipollotto; 1/2 cavolo cappuccio; 120 gr maionese; 1 cucchiaino di salsa worcester; prezzemolo, sale e pepe.

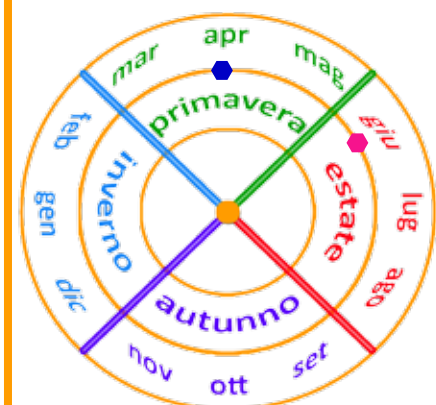
Procedimento:

mondare e lavare il cavolo cappuccio, tagliarlo a striscioline sottili e raccoglietelo in un'insalatiera. Pulite e tagliate a julienne carote e sedano, aggiungeteli al cavolo cappuccio. Unite il cipollotto tagliato a velo, il prezzemolo tritato, sale e pepe. Unite alla maionese la salsa worcester e condite l'insalata mescolando bene.

CURIOSITA'

I cavoli cappucci hanno una straordinaria capacità di raccogliere i minerali contenuti nel suolo, sia quelli buoni per l'alimentazione umana, sia anche metalli pesanti, che spesso sono tossici, come cromo, piombo, arsenico e cadmio. Proprio per questo motivo si usano le coltivazioni di cavolo per ripulire i terreni inquinati dai metalli pesanti: si seminano le piante che crescendo assorbono dal terreno le sostanze inquinanti e alla raccolta si possono estrarre e riciclare i metalli pesanti assorbiti. Ovviamente la pianta non può essere usata come cibo perché piena di sostanze velenose.

Stagionalità



● quando si pianta

● quando si raccoglie

Vitamine

Vitamina A	●
Vitamina B	
Vitamina C	●
Vitamina D	
Vitamina E	
Vitamina K	

Proprietà

Calcio (CA)	
Cromo (CR)	
Ferro (FE)	●
Fluoro (F)	
Fosforo (P)	
Iodio (I)	
Magnesio (MG)	
Manganese (MN)	
Nichel (NI)	
Potassio (K)	●
Rame (CU)	
Selenio (SE)	
Sodio (NA)	
Zinco (ZN)	
Zolfo (S)	

CAVOLO ROMANO

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☐ Semina
- ☒ Trapianto
- ☐ Innesto

Come si Raccoglie?

- ☒ Taglio
- ☐ Raccolta manuale
- ☐ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☐ Sabbioso
- ☐ Argilloso
- ☒ Di medio impasto
- ☐ Pietroso
- ☐ Torba

Biodiversità

- ☐ Comune
- ☒ Media diffusione
- ☐ Scarsa diffusione
- ☐ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto



Ricette e curiosità

SPAGHETTI CON IL CAVOLO ROMANO

Ingredienti per 6 persone:

450 g di cavolo romano; 3 acciughe; 2 spicchi d'aglio; pepe q.b.; 90 gr di pecorino; 4 rametti di timo; 450 gr di spaghetti; olio extravergine d'oliva q.b.

Procedimento:

dopo aver separato le cimette, tagliarle a metà e sbiancarle in acqua bollente per circa 2 minuti.

Cuocere la pasta in acqua bollente in una pentola di medie dimensioni.

Preparare il sugo a base di cavolo romano facendo un soffritto di aglio e acciughe in una padella già calda.

Una volta che le acciughe si saranno sciolte, aggiungere il cavolo romano.

Soffriggere il composto per un paio di minuti, insaporendo con sale e pepe a piacere.

Scolare la pasta al dente come da tempi di cottura riportati sulla confezione e versarla nella padella con il sugo dove andrà saltata con l'aggiunta di olio d'oliva e pecorino.

Il tocco finale prima del servizio consiste nell'aggiunta di un altro spruzzo di olio extravergine d'oliva, delle cimette di cavolo romano e di un rametto di timo.

Stagionalità



Vitamine

Vitamina A	
Vitamina B	●
Vitamina C	●
Vitamina D	
Vitamina E	
Vitamina K	●

Proprietà

Calcio (CA)	●
Cromo (CR)	
Ferro (FE)	●
Fluoro (F)	
Fosforo (P)	●
Iodio (I)	
Magnesio (MG)	●
Manganese (MN)	
Nichel (NI)	
Potassio (K)	●
Rame (CU)	
Selenio (SE)	
Sodio (NA)	
Zinco (ZN)	
Zolfo (S)	

CETRIOLO

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☒ Semina
- ☐ Trapianto
- ☐ Innesto

Come si Raccoglie?

- ☐ Taglio
- ☒ Raccolta manuale
- ☐ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☐ Sabbioso
- ☐ Argilloso
- ☒ Di medio impasto
- ☐ Pietroso
- ☐ Torba

Biodiversità

- ☒ Comune
- ☐ Media diffusione
- ☐ Scarsa diffusione
- ☐ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto



Ricette e curiosità

MASCHERA AL CETRIOLO E YOGURT

Ingredienti:

un cetriolo; un cucchiaino di yogurt bianco.

Procedimento:

affettate il cetriolo e frullatelo nel mixer. Aggiungete lo yogurt ed applicate la maschera sul viso. Lasciatela agire 15-20 min.

CURIOSITA'

In estate é uno degli ortaggi più presenti sulle tavole per arricchire fresche insalate, come antipasto o contorno. Il cetriolo é infatti un ottimo alimento rinfrescante, che deve essere consumato crudo poiché tutte le sue proprietà rimangano intatte. E' indicato per ammorbidire la pelle, il suo succo é consigliato dopo un'esposizione al sole, mentre la polpa é efficace per le pelli secche.

Stagionalità



● quando si pianta

● quando si raccoglie

Vitamine

Vitamina A	●
Vitamina B	●
Vitamina C	●
Vitamina D	
Vitamina E	
Vitamina K	

Proprietà

Calcio (CA)	●
Cromo (CR)	
Ferro (FE)	●
Fluoro (F)	
Fosforo (P)	
Iodio (I)	●
Magnesio (MG)	●
Manganese (MN)	●
Nichel (NI)	
Potassio (K)	●
Rame (CU)	
Selenio (SE)	
Sodio (NA)	●
Silicio	●
Acido Tartarico	●

CIPOLLA

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☐ Semina
- ☒ Trapianto
- ☐ Innesto

Come si Raccoglie?

- ☐ Taglio
- ☐ Raccolta manuale
- ☒ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☐ Sabbioso
- ☐ Argilloso
- ☒ Di medio impasto
- ☐ Pietroso
- ☐ Torba

Biodiversità

- ☒ Comune
- ☐ Media diffusione
- ☐ Scarsa diffusione
- ☐ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto



Ricette e curiosità

CIPOLLE AL FORNO

Ingredienti:

cipolle; olio extravergine di oliva; sale e pepe; prezzemolo; pangrattato.

Procedimento:

sbucciare e pulire le cipolle, poi bollitele per 7/8 minuti in abbondante acqua salata. Scolatele e tagliatele a metà con un coltello affilato. Oliate bene una pirofila e disponetevi le cipolle con la parte tagliata rivolta verso l'alto, salate e pepate, coprite con abbondante prezzemolo tritato e spolverizzate con il pangrattato. Concludete irrorando con dell'olio extravergine di oliva. Infornate a 180°C per 60/75 minuti fino a che le cipolle saranno ben cotte, appassite e leggermente abbrustolite (verificate la cottura delle cipolle pungendole con uno stecchino di legno). Se volete ottenere un effetto gratinato e dorato gli ultimi 10 minuti mettete il forno a 200°C in modalità grill. Servite le cipolle al forno ben calde.

CURIOSITA'

Il caratteristico odore dei bulbi tagliati è dovuto all'abbondanza di solfossidi e affettare le cipolle fa lacrimare gli occhi perché le molecole quando entrano in contatto con l'umore acquoso presente sul bulbo oculare, si trasformano in acido solforico. Il contatto con l'acido solforico provoca una immediata reazione di difesa da parte dell'occhio, consistente nella produzione di lacrime; è proprio per ridurre la quantità di fattore lacrimogeno liberato che una delle soluzioni adottate per tagliare le cipolle senza lacrimare consiste nel farlo sotto l'acqua corrente: il composto è molto idrosolubile per cui se ne diminuisce la volatilità.

Stagionalità



● quando si pianta

● quando si raccoglie

Vitamine

Vitamina A	●
Vitamina B	●
Vitamina C	●
Vitamina D	
Vitamina E	
Vitamina K	●

Proprietà

Calcio (CA)	●
Cromo (CR)	
Ferro (FE)	●
Fluoro (F)	
Fosforo (P)	●
Iodio (I)	
Magnesio (MG)	
Manganese (MN)	
Nichel (NI)	
Potassio (K)	●
Rame (CU)	
Selenio (SE)	
Sodio (NA)	●
Zinco (ZN)	
Zolfo (S)	

ERBA CIPOLLINA

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☒ Semina
- ☐ Trapianto
- ☐ Innesto

Come si Raccoglie?

- ☒ Taglio
- ☐ Raccolta manuale
- ☐ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☐ Sabbioso
- ☐ Argilloso
- ☐ Di medio impasto
- ☒ Pietroso
- ☐ Torba

Biodiversità

- ☐ Comune
- ☒ Media diffusione
- ☐ Scarsa diffusione
- ☐ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto



Ricette e curiosità

FRITTATA CON ERBA CIPOLLINA

Ingredienti:

6 uova; un mazzetto consistente di erba cipollina fresca; una cipolla rossa piccola; formaggio grattugiato; sale e pepe nero q.b.; olio extravergine d'oliva.

Procedimento:

versate le uova in una ciotola capiente, aggiungendo il formaggio, il sale e il pepe. A parte lavate l'erba cipollina, tritate finemente e versate nella ciotola, sbattete il tutto energicamente per amalgamare. Affettate sottilmente la cipolla, fatela rosolare in padella con l'olio a fuoco lento, quindi aggiungete il contenuto della ciotola. Lasciate cuocere e, con l'aiuto di un piatto o un coperchio, girate la frittata, proseguite la cottura sull'altro lato. Servite calda con un contorno di pomodori affettati sottilmente e conditi con olio, sale e origano. Essendo una pianta versatile potrà trovare spazio ovunque, sarà il tocco finale in più per ogni pietanza, anche la più semplice.

CURIOSITA'

L'erba cipollina pare possenga una storia molto lunga: nota con il termine di "getion" per i Greci e di "pallacana" per i Romani, era piuttosto diffusa anche in Cina. Secondo studi e ricerche gli orientali la utilizzavano già 4.000 anni fa, tanto che lo stesso Marco Polo si preoccupò di diffonderla in Occidente. Nel Medioevo conquista un ruolo di rilievo in cucina, divenendo una pianta piuttosto utilizzata e coltivata con costanza. Ma il suo compito non si limitava all'alimentazione perché i Celti le conferivano poteri magici, tanto da trovare un ruolo specifico contro il malocchio e la sfortuna. Strofinandola semplicemente lungo il corpo consentiva una protezione completa contro i sortilegi degli gnomi malefici delle foreste. Tecnica molto utilizzata anche in Baviera. Può trovare impiego anche come rimedio naturale contro calli, punture d'insetti, come antisettico, diuretico, può contrastare il colesterolo e la pressione alta.

Stagionalità



● quando si pianta

● quando si raccoglie

Vitamine

Vitamina A	●
Vitamina B	●
Vitamina C	●
Vitamina D	
Vitamina E	
Vitamina K	

Proprietà

Calcio (CA)	
Cromo (CR)	
Ferro (FE)	●
Fluoro (F)	
Fosforo (P)	●
Iodio (I)	
Magnesio (MG)	
Manganese (MN)	
Nichel (NI)	
Potassio (K)	●
Rame (CU)	
Selenio (SE)	
Sodio (NA)	
Zinco (ZN)	
Zolfo (S)	

FAGIOLI

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☒ Semina
- ☐ Trapianto
- ☐ Innesto

Come si Raccoglie?

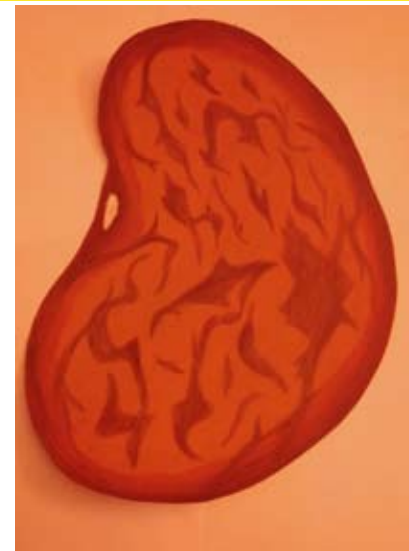
- ☐ Taglio
- ☒ Raccolta manuale
- ☐ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☐ Sabbioso
- ☐ Argilloso
- ☒ Di medio impasto
- ☐ Pietroso
- ☐ Torba

Biodiversità

- ☒ Comune
- ☐ Media diffusione
- ☐ Scarsa diffusione
- ☐ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto



Ricette e curiosità

PASTA E FAGIOLI

Ingredienti:

200 gr di pasta piccola; 250 gr di fagioli borlotti secchi; 200 gr di passata di pomodoro o pomodoro fresco; 50 gr di pancetta affumicata; 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva; 1 peperoncino; mezzo bicchiere di vino bianco; sale e pepe; cipolla; carota; sedano.

Procedimento:

sciacquate i fagioli secchi, lasciateli a bagno per una notte e lessateli per circa 40 minuti in 2 lt d'acqua. Nel frattempo tritate finemente la cipolla, la carota ed il sedano e tagliate la pancetta a cubetti. In una pentola fate soffriggere la cipolla, il peperoncino e la pancetta in 3 cucchiaini d'olio; quando la cipolla è appassita e la pancetta dorata bagnate con il vino bianco e fatelo evaporare a fuoco vivo. Aggiungete i fagioli scolati, il sedano e la carota tritata, la passata di pomodoro e lasciate cuocere per altri 20 minuti. Salate e pepate secondo i vostri gusti, controllate la cottura dei fagioli e se necessario allungate la cottura.

Buttate nella minestra la pasta e fatela cuocere al dente. Il piatto va servito ben caldo.

CURIOSITA'

Per evitare la sensazione di gonfiore di pancia si può aggiungere alla pietanza un cucchiaino di zenzero.

Stagionalità



Vitamine

Vitamina A	●
Vitamina B	●
Vitamina C	●
Vitamina D	
Vitamina E	●
Vitamina K	

Proprietà

Calcio (CA)	●
Cromo (CR)	
Ferro (FE)	●
Fluoro (F)	
Fosforo (P)	●
Iodio (I)	
Magnesio (MG)	
Manganese (MN)	
Nichel (NI)	
Potassio (K)	●
Rame (CU)	
Selenio (SE)	
Sodio (NA)	
Zinco (ZN)	●
Zolfo (S)	

FAGIOLINI VERDI

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☒ Semina
- ☐ Trapianto
- ☐ Innesto

Come si Raccoglie?

- ☐ Taglio
- ☒ Raccolta manuale
- ☐ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☐ Sabbioso
- ☐ Argilloso
- ☐ Di medio impasto
- ☐ Pietroso
- ☒ Fertile

Biodiversità

- ☒ Comune
- ☐ Media diffusione
- ☐ Scarsa diffusione
- ☐ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto



Ricette e curiosità

FAGIOLINI AL CURRY CON CREMA DI FORMAGGIO

Ingredienti:

30 gr burro; 800 gr fagiolini; 500 ml latte intero; q.b.sale e pepe; 3 uova; 1 cucchiaino di curry; olio extravergine di oliva; 100 gr Emmentaler.

Procedimento:

pulisci i fagiolini togliendo le estremità, laval, lasciali sbollentare in acqua salata per 5 minuti e scolali bene.

Sciogli il burro con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva in una padella e fai rosolare i fagiolini a fuoco medio per 5 minuti.

Aggiungi il curry, regola di sale, aggiungi pepe quanto basta, mescola e fai cuocere con il coperchio per altri 3 minuti.

Rompi le uova in una ciotola. Aggiungi il latte e metà del formaggio emmentaler. Unisci un pizzico di sale e pepe e mescola energicamente gli ingredienti con una forchetta.

Imburra una pirofila rettangolare, versaci i fagiolini al curry e ricoprili con la crema all'emmentaler.

Spolverizza con l'emmentaler rimasto e metti la pirofila in forno già caldo a 200°.

Cuoci per 20 minuti, poi fai gratinare per 2 minuti sotto il grill del forno e servi caldo.

CURIOSITA'

Verso la fine di luglio, potreste trovare dei fagiolini toscani molto particolari chiamati serpentoni che, nella varietà stringa di Lucca, possono arrivare a misurare più di 50 cm di lunghezza.

Stagionalità



● quando si pianta

● quando si raccoglie

Vitamine

Vitamina A	●
Vitamina B	
Vitamina C	●
Vitamina D	
Vitamina E	
Vitamina K	

Proprietà

Calcio (CA)	●
Cromo (CR)	
Ferro (FE)	●
Fluoro (F)	
Fosforo (P)	●
Iodio (I)	
Magnesio (MG)	●
Manganese (MN)	
Nichel (NI)	
Potassio (K)	
Rame (CU)	
Selenio (SE)	
Sodio (NA)	
Zinco (ZN)	
Zolfo (S)	

FAVE

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☒ Semina
- ☐ Trapianto
- ☐ Innesto

Come si Raccoglie?

- ☐ Taglio
- ☒ Raccolta manuale
- ☐ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☐ Sabbioso
- ☐ Argilloso
- ☒ Di medio impasto
- ☐ Pietroso
- ☐ Torba

Biodiversità

- ☐ Comune
- ☒ Media diffusione
- ☐ Scarsa diffusione
- ☐ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto



Ricette e curiosità

FRITTATA CON LE FAVE

Procedimento:

in una padella mettere un poco di olio d'oliva, aggiungere delle fave fresche, (preferibilmente quelle più piccole e tenere), ed aggiungere del pepe macinato. Sbattere le uova e mettere un poco di formaggio grana grattugiato e un pizzico di sale e versare il contenuto nella padella. Far soffriggere qualche minuto e aiutandosi con un coperchio per girare la frittata e farla cuocere dall'altro lato. Appena cotta servire la frittata a spicchi.

FAVE CON MANZO

Procedimento:

togliere la pellicina alle fave e fatele lessare in poca acqua salata per circa 20 minuti; scolatele e tenetele da parte. Sbucciate la cipolla, tritatela fine e rosolatela per 10 minuti in una padella con 3 cucchiaini d'olio; aggiungete le fave, regolatele di sale, pepate, unite un mestolo d'acqua tiepida e proseguite la cottura finché il liquido sarà evaporato completamente; spegnete il fuoco, coprite e tenete in caldo. Tagliate il filetto a fette dello spessore di circa 2 cm, quindi dividete ciascuna fetta a quadrotti. Scaldare 2 cucchiaini d'olio in una padella antiaderente, adagiatevi, pochi alla volta, i quadrotti di filetto e cuoceteli per 4 minuti a fuoco vivo girandoli una sola volta; man mano che i pezzetti di carne sono pronti, trasferiteli in una capiente terrina, cospargeteli con una presa di sale, insaporiteli con una macinata di pepe e profumateli con il trito aromatico. Bagnate tutto con l'aceto balsamico e l'olio rimasto, mescolate con un cucchiaino per far insaporire bene il tutto e mettete la carne a marinare in luogo tiepido per almeno 30 minuti: Mettete le fave tiepide sul fondo di un piatto da portata, copritele con la carne, irrorate con parte della marinata e servite subito.

Stagionalità



Vitamine

Vitamina A	
Vitamina B	●
Vitamina C	●
Vitamina D	
Vitamina E	
Vitamina K	

Proprietà

Calcio (CA)	●
Cromo (CR)	
Ferro (FE)	●
Fluoro (F)	
Fosforo (P)	
Iodio (I)	
Magnesio (MG)	●
Manganese (MN)	
Nichel (NI)	
Potassio (K)	
Rame (CU)	
Selenio (SE)	
Sodio (NA)	
Zinco (ZN)	
Zolfo (S)	

FINOCCHIO

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☒ Semina
- ☐ Trapianto
- ☐ Innesto

Come si Raccoglie?

- ☐ Taglio
- ☒ Raccolta manuale
- ☐ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☐ Sabbioso
- ☐ Argilloso
- ☒ Di medio impasto
- ☐ Pietroso
- ☐ Torba

Biodiversità

- ☒ Comune
- ☐ Media diffusione
- ☐ Scarsa diffusione
- ☐ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto



Ricette e curiosità

FINOCCHI GRATINATI

Ingredienti:

3 o 4 finocchi; olio d'oliva extravergine; pangrattato q.b.; 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato.

Procedimento:

tagliare a strisce i finocchi e sbollentarli in abbondante acqua salata.

Versare poco olio di oliva sul fondo di una pirofila e spolverare di pangrattato.

Sistemare i finocchi precedentemente sbollentati e scolati.

Condire con abbondante pangrattato, spolverare con il cucchiaio di parmigiano e un filo di olio di oliva.

Cuocere in forno a 180 gradi per 15 minuti circa.

CURIOSITA'

Il finocchio viene consigliato nella dieta per le donne che allattano. Si dice che faciliti la produzione di latte, in realtà il finocchio contribuisce a renderne più gradevole il sapore.

Stagionalità



Vitamine

Vitamina A	●
Vitamina B	●
Vitamina C	●
Vitamina D	
Vitamina E	
Vitamina K	

Proprietà

Calcio (CA)	
Cromo (CR)	
Ferro (FE)	●
Fluoro (F)	
Fosforo (P)	●
Iodio (I)	
Magnesio (MG)	
Manganese (MN)	
Nichel (NI)	
Potassio (K)	●
Rame (CU)	
Selenio (SE)	
Sodio (NA)	
Zinco (ZN)	
Zolfo (S)	

FRAGOLA

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☒ Semina
- ☐ Trapianto
- ☐ Innesto

Come si Raccoglie?

- ☐ Taglio
- ☒ Raccolta manuale
- ☐ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☐ Sabbioso
- ☐ Argilloso
- ☒ Di medio impasto
- ☐ Pietroso
- ☐ Torba

Biodiversità

- ☒ Comune
- ☐ Media diffusione
- ☐ Scarsa diffusione
- ☐ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto



Ricette e curiosità

FRAGOLE CON LA PANNA

Ingredienti per quattro persone:

500 gr di fragole; 125 gr di zucchero; un quarto di panna; una bustina di zucchero vanigliato.

Procedimento:

lavare le fragole in acqua fredda, togliere il picciolo e farle sgocciolare bene. Metterle in una terrina e cospargerle di zucchero poi coprirle e lasciarle riposare un quarto d'ora. Preparare la panna montandola con lo zucchero vanigliato. Mettere le fragole in quattro coppette con un fiocco di panna al centro.

TIRAMISU' LEGGERO

Ingredienti:

yogurth alla fragola 250 gr; ricotta 100 gr; pavesini; fragole 250 gr; limone e zucchero a piacere.

Procedimento:

lavare le fragole, togliere il picciolo e farle sgocciolare bene. Tagliarle a pezzetti, spruzzarle di succo di limone ed aggiungere un po' di zucchero. Mescolare benissimo lo yogurth con la ricotta fino da ottenere una crema spumosa. Mettere sul fondo di uno stampo le fragole, aggiungere i biscotti e la crema di yogurth. Continuare mettendo gli ingredienti a strati completando con la crema. Lasciare al fresco per un'oretta.

Stagionalità



● quando si pianta

● quando si raccoglie

Vitamine

Vitamina A	
Vitamina B	
Vitamina C	●
Vitamina D	
Vitamina E	
Vitamina K	

Proprietà

Calcio (CA)	●
Cromo (CR)	
Ferro (FE)	●
Fluoro (F)	
Fosforo (P)	●
Iodio (I)	
Magnesio (MG)	●
Manganese (MN)	●
Nichel (NI)	
Potassio (K)	●
Rame (CU)	●
Selenio (SE)	●
Sodio (NA)	●
Zinco (ZN)	●
Zolfo (S)	

INSALATA LATTUGA

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☒ Semina
- ☐ Trapianto
- ☐ Innesto

Come si Raccoglie?

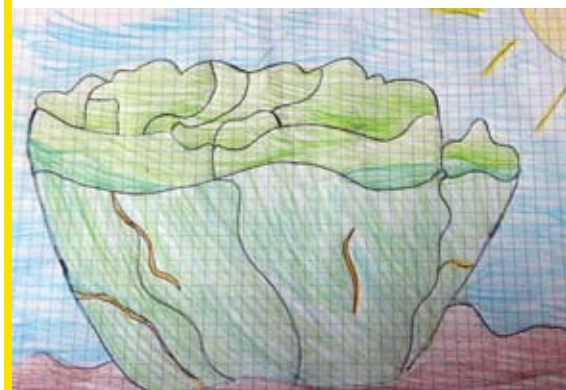
- ☒ Taglio
- ☐ Raccolta manuale
- ☐ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☐ Sabbioso
- ☐ Argilloso
- ☒ Di medio impasto
- ☐ Pietroso
- ☐ Torba

Biodiversità

- ☒ Comune
- ☐ Media diffusione
- ☐ Scarsa diffusione
- ☐ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto



Ricette e curiosità

RISOTTO DI LATTUGA

Ingredienti:

320 gr di riso bianco a chicco corto; 50 gr di cipolla tritata; 650 ml di brodo vegetale; 500 gr di lattuga tagliata a julienne, 1/2 bicchiere di vino bianco secco; 50 gr di pinoli; 30 gr di grana grattugiato; 20 gr di olio extravergine di oliva; sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO:

appassire in un cucchiaino d'olio la cipolla tritata e metà della lattuga tagliata a julienne; tostare il riso e sfumare col vino, una volta evaporato l'alcool, proseguire la cottura col brodo bollente. Qualche minuto prima di spegnere il fuoco, aggiungere i pinoli. A cottura ultimata spegnere la fiamma, unire il formaggio grattugiato, la lattuga rimanente, un filo di olio extravergine e il pepe bianco. Lasciar riposare un paio di minuti e servire.

CURIOSITA'

La lattuga è priva di colesterolo e ricchissima d'acqua. Ciò la rende, soprattutto cruda e ben lavata, un alimento indicato per gli sportivi, gli obesi e i vecchi, notoriamente (questi ultimi) a rischio di disidratazione. Gli obesi vengono subito saziati dall'acqua e dalle fibre.

L'abbondanza di potassio rende la lattuga preziosa per gli sportivi e per chi soffre di ipertensione arteriosa primaria.

Se si vuole disinfettarla bene, usare cloro diluito.

Stagionalità



Vitamine

Vitamina A	●
Vitamina B	●
Vitamina C	●
Vitamina D	
Vitamina E	●
Vitamina K	

Proprietà

Calcio (CA)	●
Cromo (CR)	
Ferro (FE)	●
Fluoro (F)	●
Fosforo (P)	
Iodio (I)	
Magnesio (MG)	
Manganese (MN)	
Nichel (NI)	
Potassio (K)	●
Rame (CU)	
Selenio (SE)	
Sodio (NA)	●
Zinco (ZN)	
Zolfo (S)	

LENTICCHIE

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☒ Semina
- ☐ Trapianto
- ☐ Innesto

Come si Raccoglie?

- ☐ Taglio
- ☒ Raccolta manuale
- ☐ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☒ Sabbioso
- ☐ Argilloso
- ☐ Di medio impasto
- ☐ Pietroso
- ☐ Torba

Biodiversità

- ☐ Comune
- ☒ Media diffusione
- ☐ Scarsa diffusione
- ☐ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto



Ricette e curiosità

POLPETTE DI LENTICCHIE

Ingredienti:

400 gr di lenticchie; una carota; 1/2 cipolla; sedano; 250 gr di patate; pangrattato; sale e pepe; farina; olio da frittura.

Procedimento:

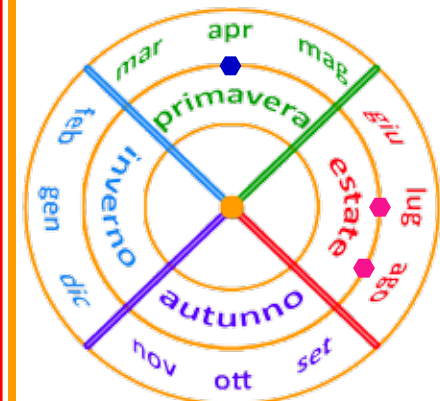
cuocere le lenticchie secche in abbondante acqua insieme alla carota, la cipolla e un gambo di sedano, fino a quando risulteranno morbide (circa 45-50 minuti). Spegliamo il fuoco e lasciamole intiepidire in acqua. Mettiamo a lessare le patate. Intanto con un frullatore ad immersione frulliamo le lenticchie e lasciamo 2-3 cucchiaini di acqua di cottura da parte. Appena pronte le patate sbucciamole senza freddarle in acqua. Per non bruciarci le mani durante questa operazione infilziamo i tuberi con la forchetta e peliamoli velocemente. Schiacciamo le patate con uno schiacciapatate e aggiungiamo le lenticchie frullate. Lavoriamo bene e qualora l'impasto risultasse troppo duro uniamo l'acqua di cottura delle lenticchie. Aggiungiamo al composto due cucchiaini di pangrattato, regoliamo di sale ed eventualmente possiamo aggiungere del pepe macinato fresco.

Passiamo le polpette nella farina e adagiamole in un piatto. Sono una ricetta altamente versatile e possono essere cotte sia in forno che fritte. Facciamo scaldare l'olio e regoliamo la fiamma, affinché non sia troppo alta, altrimenti le polpette si bruciano fuori e restano crude all'interno. Quando l'olio sarà caldo, friggiamo le polpette, lasciamole cuocere circa 4 minuti e mettiamole a scolare su un foglio di carta assorbente. Serviamole calde.

CURIOSITA'

Come attestano i rinvenimenti archeologici, le lenticchie vengono consumate sin dall'età preistorica, e da sempre sono considerate la carne dei poveri, proprio come i fagioli ed i legumi in genere. I reperti fossili dimostrano che alle lenticchie spetta il primato di essere i primi - quindi i più antichi - legumi sfruttati in ambito alimentare, tant'è che l'impiego di queste "lenti" viene citato anche nella Bibbia; infatti, si narra che Esaù rinunciò alla primogenitura in cambio di un piatto di lenticchie [Genesi, 25,29-34]. La particolare forma a lente di questi legumi - da cui deriva il nome lenticchia - ricorda anche quella di una moneta: a tal proposito, si ha l'usanza di consumare lenticchie a Capodanno, come augurio di prosperità, fortuna e ricchezza per l'anno appena iniziato.

Stagionalità



● quando si pianta

● quando si raccoglie

Vitamine

Vitamina A	●
Vitamina B	●
Vitamina C	
Vitamina D	
Vitamina E	
Vitamina K	

Proprietà

Calcio (CA)	●
Cromo (CR)	
Ferro (FE)	●
Fluoro (F)	
Fosforo (P)	
Iodio (I)	
Magnesio (MG)	●
Manganese (MN)	
Nichel (NI)	
Potassio (K)	●
Rame (CU)	
Selenio (SE)	
Sodio (NA)	
Zinco (ZN)	
Zolfo (S)	

MENTA

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☒ Semina
- ☐ Trapianto
- ☐ Innesto

Come si Raccoglie?

- ☐ Taglio
- ☒ Raccolta manuale
- ☐ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☐ Sabbioso
- ☐ Argilloso
- ☐ Di medio impasto
- ☐ Pietroso
- ☒ Torba

Biodiversità

- ☒ Comune
- ☐ Media diffusione
- ☐ Scarsa diffusione
- ☐ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto



Ricette e curiosità

RUOTE AGLI ASPARAGI E MENTA

Ingredienti per 4 persone

350 gr di ruote; 600 gr di asparagi freschi; 300 gr di gamberi; 1 scalogno; 1 ciuffo di prezzemolo; 1 ciuffo di menta; vino bianco secco; un po' di salsa di pomodoro; un po' di panna da cucina; 1 cucchiaino di brandy; olio, sale.

Procedimento (durata un'ora):

Sgusciare i gamberi e lavarli. Nel frattempo far soffriggere lo scalogno tritato con 2 cucchiaini di olio.

In una pentolina unire i gusci dei gamberi, il prezzemolo, la menta, mezzo bicchiere di vino, uno di acqua, poco sale. Far bollire per qualche minuto e filtrare.

Pulire gli asparagi, tenere da parte una decina di punte d'asparagi e frullare il resto con 4 cucchiaini del fondo di gamberi filtrato. Prendere i gamberi e le punte di asparago, farli saltare in poco olio per alcuni minuti, spruzzare con un cucchiaino di brandy, quindi togliere i gamberi ed unire la salsa di asparagi. Salare poco e cuocere per 3-4 minuti bagnando, se necessario, con il liquido filtrato. Lessare la pasta, scolarla e condirla con la salsa di asparagi, i gamberi cotti tagliati a fettine e alcune foglie di menta fresca.

CURIOSITA'

Secondo la leggenda, la menta prende il nome dalla ninfa Minthe o Myntha, amata dal dio degli Inferi, Ade, e trasformata in pianta da sua moglie Persèfone.

Per chi soffre il mal d'auto o di mare, la menta è l'ideale: basta farne un infuso da bere due o tre giorni prima del viaggio, oppure conservarla nel thermos e berla durante il viaggio, appena si sentono i primi sintomi di nausea e vomito.

Stagionalità



Vitamine

Vitamina A	●
Vitamina B	
Vitamina C	●
Vitamina D	
Vitamina E	●
Vitamina K	●

Proprietà

Calcio (CA)	
Cromo (CR)	
Ferro (FE)	●
Fluoro (F)	
Fosforo (P)	●
Iodio (I)	●
Magnesio (MG)	●
Manganese (MN)	
Nichel (NI)	
Potassio (K)	●
Rame (CU)	
Selenio (SE)	
Sodio (NA)	●
Zinco (ZN)	●
Zolfo (S)	

ORTICHE

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☒ Spontanea
- ☐ Trapianto
- ☐ Innesto

Come si Raccoglie?

- ☐ Taglio
- ☒ Raccolta manuale
- ☐ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☒ Terreno Azzotato
- ☐ Argilloso
- ☐ Di medio impasto
- ☐ Pietroso
- ☐ Torba

Biodiversità

- ☒ Comune
- ☐ Media diffusione
- ☐ Scarsa diffusione
- ☐ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto



Ricette e curiosità

FRITTATA DI ORTICA

Ingredienti:

burro 40 gr; uova 5; sale e pepe q.b.; ortiche 400 gr; parmigiano reggiano grattugiato 40 gr.

Procedimento:

per preparare la frittata di ortiche, iniziate indossando dei guanti in lattice per proteggere le mani da eventuali tracce di sostanza urticante. Quindi sfogliate l'ortica conservando solo le foglie. Mettete a bagno le foglie di ortica in acqua fredda, lavatele accuratamente e scolatele bene con un colapasta.

A questo punto fate bollire dell'acqua in una pentola, salatela e mettete a cuocere le foglie di ortica per circa 10 minuti. Scolatele in un colapasta e, aiutandovi con il dorso di una forchetta, spingete le foglie cotte verso il setaccio per far fuoriuscire tutto il liquido assorbito durante la cottura e mettete da parte.

Rompete le uova in una ciotola, quindi salatele e pepatele a piacere. Unite il parmigiano grattugiato e montate il tutto con una frusta da cucina fino ad ottenere un' amalgama omogenea. Nel frattempo fate sciogliere il burro in una padella antiaderente. Una volta sciolto il burro, aggiungete le foglie di ortiche cotte e fatele saltare per pochi secondi per farle insaporire. Dopodiché versate le uova e uniformate il tutto, assicurandovi che l'uovo ricopra tutto il fondo della padella. Coprite con un coperchio per favorire la cottura. Lasciate cuocere per circa 8 minuti a fuoco lento, poi girate la frittata con l'aiuto del coperchio, capovolgendola e facendola scivolare di nuovo nella padella e lasciate cuocere l'altro lato per altri 4 minuti senza coperchio. Quando il composto presenterà una consistenza più densa e un colore più scuro, impiattate la vostra frittata di ortiche e servitela tiepida o fredda.

CURIOSITA'

Gli impieghi dell'ortica non si limitano però agli usi culinari e per il benessere. Essa viene infatti utilizzata come materiale di partenza in campo tessile, per la realizzazione di una stoffa intessuta, chiamata ramia o ramiè, simile alla canapa o al lino. Dall'ortica si ottiene una fibra vegetale bianca e sottile, che in Cina veniva utilizzata molto prima della diffusione del cotone.

L'ortica è anche una pianta tintoria, adatta a colorare le stoffe. Le sue foglie tingono di verde, mentre le radici regalano ai tessuti un colore giallo.

Stagionalità



Vitamine

Vitamina A	●
Vitamina B	
Vitamina C	●
Vitamina D	
Vitamina E	
Vitamina K	

Proprietà

Calcio (CA)	
Cromo (CR)	
Ferro (FE)	●
Fluoro (F)	
Fosforo (P)	●
Iodio (I)	
Magnesio (MG)	
Manganese (MN)	●
Nichel (NI)	
Potassio (K)	●
Rame (CU)	●
Silicio (SI)	●
Sodio (NA)	
Zinco (ZN)	●
Zolfo (S)	

PATATA

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☒ Semina
- ☐ Trapianto
- ☐ Innesto

Come si Raccoglie?

- ☐ Taglio
- ☐ Raccolta manuale
- ☒ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☐ Sabbioso
- ☐ Argilloso
- ☒ Di medio impasto
- ☐ Pietroso
- ☐ Torba

Biodiversità

- ☐ Comune
- ☒ Media diffusione
- ☐ Scarsa diffusione
- ☐ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto



Ricette e curiosità

PATATE SCAVATE

Ingredienti:

patate; formaggi (diversi ed a piacere); prosciutto cotto; sale; olio extravergine oliva.

Procedimento:

lessare le patate in abbondante acqua. Una volta cotte, sbuciarle e scavare la polpa. Salare le patate e riempirle con il formaggio e la polpa del prosciutto cotto tagliati a cubetti piccoli.

Condire con l'olio ed adagiare le patate su una pirofila antiaderente.

Mettere la teglia nel forno con opzione grill ad una temperatura di 230° fino a quando il formaggio si sarà sciolto ed avrà formato una crosta superficiale. Sforare e servire.

CURIOSITA'

Le patate possono generare elettricità. La regina Maria Antonietta decorava le sue acconciature con germogli di patate. Gli Inca mettevano fette di patate crude sulle ossa rotte per aiutare la guarigione.

Stagionalità



● quando si pianta

● quando si raccoglie

Vitamine

Vitamina A	
Vitamina B	●
Vitamina C	●
Vitamina D	
Vitamina E	
Vitamina K	

Proprietà

Calcio (CA)	
Cromo (CR)	
Ferro (FE)	●
Fluoro (F)	
Fosforo (P)	●
Iodio (I)	
Magnesio (MG)	
Manganese (MN)	●
Nichel (NI)	
Potassio (K)	●
Rame (CU)	
Selenio (SE)	
Sodio (NA)	
Zinco (ZN)	●
Zolfo (S)	

PATATA AMERICANA

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☐ Semina
- ☒ Trapianto
- ☐ Innesto

Come si Raccoglie?

- ☐ Taglio
- ☒ Raccolta manuale
- ☐ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☐ Sabbioso
- ☐ Argilloso
- ☒ Di medio impasto
- ☐ Pietroso
- ☐ Torba

Biodiversità

- ☒ Comune
- ☐ Media diffusione
- ☐ Scarsa diffusione
- ☐ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto



Ricette e curiosità

TORTA DI PATATA AMERICANA AL CACAO

Ingredienti:

250 gr di patate americane; 50 gr di zucchero di canna integrale; 1 uovo; 120 gr albume; 15 gr cacao amaro.

Procedimento:

lessare la patata dolce, sbucciarla e schiacciarla subito con una forchetta. Con le fruste elettriche battere il tuorlo dell'uovo con lo zucchero di canna integrale, aggiungere il cacao amaro e la patata.

In una terrina montare gli albumi a neve sino a quando saranno ben montati. Con un cucchiaino unire delicatamente gli albumi al composto di patata. Versare la preparazione in uno stampo da 24 cm di diametro precedentemente imburrato e passato con la farina.

Livellare e cuocere a 180/200° per circa 40 minuti.

CURIOSITA'

Le patate americane sono ricche di potassio ed aiutano ad abbassare la pressione arteriosa. C'è più potassio in una patata dolce che in una banana.

Stagionalità



● quando si pianta

● quando si raccoglie

Vitamine

Vitamina A	●
Vitamina B	●
Vitamina C	●
Vitamina D	
Vitamina E	●
Vitamina K	●

Proprietà

Calcio (CA)	
Cromo (CR)	
Ferro (FE)	
Fluoro (F)	
Fosforo (P)	●
Iodio (I)	
Magnesio (MG)	●
Manganese (MN)	●
Nichel (NI)	
Potassio (K)	●
Rame (CU)	
Selenio (SE)	
Sodio (NA)	●
Zinco (ZN)	●
Zolfo (S)	

PEPERONE

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☐ Semina
- ☒ Trapianto
- ☐ Innesto

Come si Raccoglie?

- ☐ Taglio
- ☒ Raccolta manuale
- ☐ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☐ Sabbioso
- ☐ Argilloso
- ☒ Di medio impasto
- ☐ Pietroso
- ☐ Torba

Biodiversità

- ☒ Comune
- ☐ Media diffusione
- ☐ Scarsa diffusione
- ☐ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto



Ricette e curiosità

SPIEDINI DI PEPERONE CROCCANTI

Ingredienti:

1 peperone ben pulito e senza semi; delle fette di pane casereccio, a piacere può essere un pochino abbrustolito sulla piastra; formaggio saporito, gorgonzola, o delicato Dolomiti del Parco; olive piccanti o dolci a seconda del gusto personale.

Procedimento:

preparare gli spiedini infilzando in uno stecchino l'oliva, un quadratino di peperone, un quadratino di formaggio a scelta, il tutto si inserisce su una fettina di pane casereccio (quadratino di 4 o 5 cm).

Servire a temperatura ambiente, o rinfrescati in frigorifero, per uno stuzzicante aperitivo o una merenda estiva.

CURIOSITA'

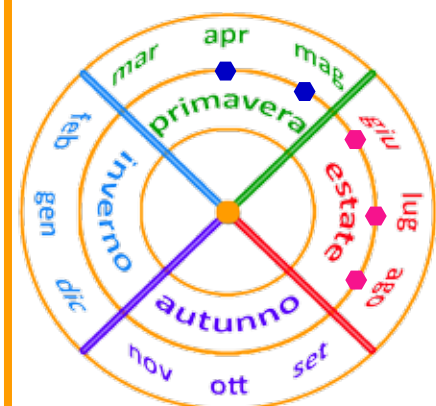
I peperoni appartengono alla famiglia delle Solanacee, erano sconosciuti in Europa prima della scoperta dell'America.

I peperoni verdi sono ancora acerbi rispetto a quelli rossi e gialli ma sono comunque saporiti e nutrienti.

L'abbondanza della Capsaicina rende i peperoni più o meno piccanti.

Molte specie di peperoni piccoli e piccantissimi sono presenti nelle ricette dei paesi caldi per la proprietà anche disinfettante: sono diffusi in tutto il mondo anche se con caratteristiche ed aspetto differenti. Il peperone sa di caldo, vacanze e sole.

Stagionalità



● quando si pianta

● quando si raccoglie

Vitamine

Vitamina A	●
Vitamina B	●
Vitamina C	●
Vitamina D	
Vitamina E	●
Vitamina K	●

Proprietà

Calcio (CA)	
Cromo (CR)	
Ferro (FE)	●
Fluoro (F)	
Fosforo (P)	●
Iodio (I)	
Magnesio (MG)	●
Manganese (MN)	●
Nichel (NI)	
Potassio (K)	●
Rame (CU)	●
Selenio (SE)	●
Sodio (NA)	●
Zinco (ZN)	●
Zolfo (S)	

PISELLI

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☒ Semina
- ☐ Trapianto
- ☐ Innesto

Come si Raccoglie?

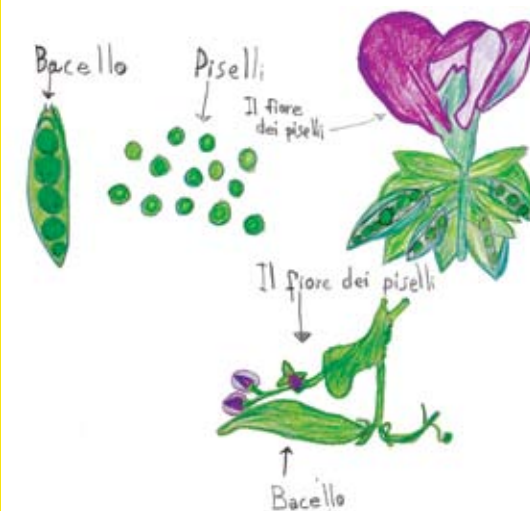
- ☐ Taglio
- ☒ Raccolta manuale
- ☐ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☐ Sabbioso
- ☐ Argilloso
- ☒ Di medio impasto
- ☐ Pietroso
- ☐ Torba

Biodiversità

- ☒ Comune
- ☐ Media diffusione
- ☐ Scarsa diffusione
- ☐ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto



Ricette e curiosità

FRITTELLE DI PISELLI

Ingredienti per 10-12 frittelle:

600 gr di piselli; 2 uova; 100 gr di parmigiano; prezzemolo q.b.; noce moscata q.b.; farina per panatura; olio di semi di arachidi; sale e pepe.

Procedimento:

portare a ebollizione l'acqua salata e lessare i piselli. Scolare i piselli e passarli nel passaverdura formando una purea. Una volta raffreddata, aggiungere il prezzemolo tritato, le uova, il parmigiano, sale, pepe e la noce moscata. Mescolare bene. Mettere un po' di farina in un piatto, prelevare l'impasto a cucchiainate e formare le frittelle e, quindi, passarle nella farina. Scaldare l'olio di semi e friggere le frittelle per 4-5 minuti. Passarle su carta assorbente e servirle ben calde.

CURIOSITA'

I piselli sono nati 3000 anni prima di Cristo, in Mesopotamia. Nel Medio Evo, in Inghilterra, le persone venivano pagate con i piselli secchi.

Il Canada è lo Stato che produce più piselli al mondo, seguito da Cina, India e Russia.

Stagionalità



● quando si pianta

● quando si raccoglie

Vitamine

Vitamina A	●
Vitamina B	●
Vitamina C	●
Vitamina D	
Vitamina E	
Vitamina K	●

Proprietà

Calcio (CA)	●
Cromo (CR)	
Ferro (FE)	●
Fluoro (F)	
Fosforo (P)	●
Iodio (I)	
Magnesio (MG)	●
Manganese (MN)	●
Nichel (NI)	
Potassio (K)	●
Rame (CU)	●
Selenio (SE)	●
Sodio (NA)	●
Zinco (ZN)	●
Zolfo (S)	

POMODORO CUORE DI BUE

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☒ Semina
- ☒ Trapianto
- ☐ Innesto

Come si Raccoglie?

- ☐ Taglio
- ☒ Raccolta manuale
- ☐ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☐ Sabbioso
- ☐ Argilloso
- ☒ Di medio impasto
- ☐ Pietroso
- ☐ Torba

Biodiversità

- ☐ Comune
- ☒ Media diffusione
- ☐ Scarsa diffusione
- ☐ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto



Ricette e curiosità

TORTINO DI POMODORO "CUORE DI BUE"

Ingredienti per 3 tortini

2 pomodori cuore di bue maturi; 1 mozzarella fior di latte; 12 alici pulite; 1 cucchiaio di capperi; 3 cucchiaini di pan grattato.

Procedimento:

in un pentolino far tostare il pan grattato condito con i capperi, già lavati e tritati. Lasciare raffreddare e nel frattempo lavare ed asciugare le alici. Farle saltare in padella con poco olio e sale per 2 minuti. Accendere il forno a 220° e intanto tagliare i pomodori e la mozzarella in 6 fette. Preparare su una pirofila oliata i tortini, mettendo 1 fetta di pomodoro, 1 pizzico di sale, 1 fetta di mozzarella, 2 alici, coprendo con il pan grattato. Ripetere con un altro strato uguale. Mettere la pirofila in forno, con tutti i tortini, per 5 minuti e servire con un filo d'olio.

Ottimi per un antipasto estivo!

CURIOSITA'

I primi a coltivare i pomodori furono gli Aztechi e gli Incas. Fu portato in Europa dai conquistadores nel '500.

Il suo nome è "pomo d'oro" e gli fu dato da Pier Andrea Mattioli, uno dei padri della botanica.

In principio veniva usato come pianta ornamentale perchè era considerato velenoso.

La grande presenza di acqua lo rende un ottimo dissetante, soprattutto se è usato come succo.

Stagionalità



● quando si pianta

● quando si raccoglie

Vitamine

Vitamina A	●
Vitamina B	●
Vitamina C	●
Vitamina D	
Vitamina E	
Vitamina K	●

Proprietà

Calcio (CA)	●
Cromo (CR)	
Ferro (FE)	●
Fluoro (F)	
Fosforo (P)	●
Iodio (I)	
Magnesio (MG)	
Manganese (MN)	
Nichel (NI)	
Potassio (K)	●
Rame (CU)	
Selenio (SE)	●
Sodio (NA)	
Zinco (ZN)	●
Zolfo (S)	

PORRI

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☐ Semina
- ☒ Trapianto
- ☐ Innesto

Come si Raccoglie?

- ☐ Taglio
- ☐ Raccolta manuale
- ☒ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☐ Sabbioso
- ☐ Argilloso
- ☒ Di medio impasto
- ☐ Pietroso
- ☐ Torba

Biodiversità

- ☒ Comune
- ☐ Media diffusione
- ☐ Scarsa diffusione
- ☐ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto



Ricette e curiosità

TORTA SALATA AL PORRO

Ingredienti:

2 grossi porri; 3 uova; un rotolo di pasta sfoglia; 250ml di latte; sale e pepe; olio d'oliva.

Procedimento:

accendere il forno a 180°. Nel frattempo tagliare i porri a rondelle e saltarli in padella con un po' di olio d'oliva. In una ciotola sbattere le uova con sale, pepe e il latte. Successivamente aggiungere i porri. in una teglia stendere la pasta sfoglia e versare all'interno il composto. Mettere in forno per circa 25 min.

CURIOSITA'

Il porro ha origini antichissime, era conosciuto dagli Egizi e dai Romani. L'imperatore romano Nerone era soprannominato "il porrofago" perché era ghiotto di porri che utilizzava per schiarirsi la voce. Viene utilizzato moltissimo sia in cucina che nella medicina naturale, specialmente in Oriente per le sue proprietà diuretiche e disintossicanti. Il porro è il simbolo nazionale del Galles, infatti il disegno dell'ortaggio compare ancora sull'elmo delle guardie gallesi.

Stagionalità



● quando si pianta

● quando si raccoglie

Vitamine

Vitamina A	●
Vitamina B	●
Vitamina C	●
Vitamina D	
Vitamina E	●
Vitamina K	●

Proprietà

Calcio (CA)	●
Cromo (CR)	
Ferro (FE)	●
Fluoro (F)	
Fosforo (P)	
Iodio (I)	
Magnesio (MG)	●
Manganese (MN)	●
Nichel (NI)	●
Potassio (K)	●
Rame (CU)	
Selenio (SE)	●
Sodio (NA)	
Zinco (ZN)	●
Zolfo (S)	

PREZZEMOLO

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☒ Semina
- ☐ Trapianto
- ☐ Innesto

Come si Raccoglie?

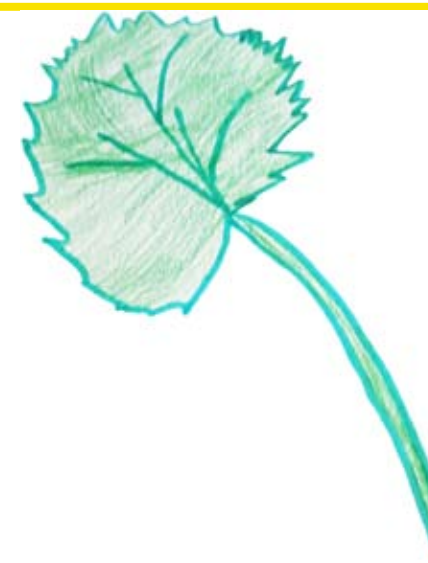
- ☐ Taglio
- ☒ Raccolta manuale
- ☐ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☐ Sabbioso
- ☐ Argilloso
- ☒ Di medio impasto
- ☐ Pietroso
- ☐ Torba

Biodiversità

- ☒ Comune
- ☐ Media diffusione
- ☐ Scarsa diffusione
- ☐ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto



Ricette e curiosità

SALSA VERDE PER BOLLITO

Ingredienti:

5 manciate di foglie di prezzemolo; 2 cucchiaini di capperi sotto sale;
3 cucchiaini di cipolline sotto aceto; sale e pepe; olio extravergine di oliva.

Procedimento:

Mondare il prezzemolo, privarlo dei gambi e lavarlo e asciugarlo bene. Successivamente metterlo in un contenitore. Aggiungere i capperi, le cipolline, il sale, il pepe ed abbondante olio d'oliva. Tritare e lasciare riposare per mezza giornata in frigo. Ottima salsa per accompagnare il bollito.

CURIOSITA'

I greci e i romani lo usavano per adornarsi il capo durante le feste.

Stagionalità



Vitamine

Vitamina A	●
Vitamina B	
Vitamina C	●
Vitamina D	
Vitamina E	
Vitamina K	●

Proprietà

Calcio (CA)	●
Cromo (CR)	
Ferro (FE)	
Fluoro (F)	
Fosforo (P)	●
Iodio (I)	
Magnesio (MG)	●
Manganese (MN)	●
Nichel (NI)	
Potassio (K)	●
Rame (CU)	●
Selenio (SE)	
Sodio (NA)	●
Zinco (ZN)	●
Zolfo (S)	

RADICCHIO TARDIVO DI TREVISO

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☒ Semina
- ☐ Trapianto
- ☐ Innesto

Come si Raccoglie?

- ☐ Taglio
- ☒ Raccolta manuale
- ☐ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☐ Sabbioso
- ☒ Argilloso
- ☐ Di medio impasto
- ☐ Pietroso
- ☐ Torba

Biodiversità

- ☐ Comune
- ☒ Media diffusione
- ☐ Scarsa diffusione
- ☐ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto

Ricette e curiosità

RISOTTO CON RADICCHIO TREVIGIANO E SPECK

Ingredienti:

320 gr di riso; 150 gr di radicchio; 100 gr di speck a fette; 40 gr di cipolla; 80 gr di burro; mezzo bicchiere di vino rosso; un litro di brodo vegetale; parmigiano grattugiato; sale e pepe.

Procedimento:

sfogliate il radicchio, lavatelo e riducetelo a striscioline. In una casseruola con metà del burro fate appassire la cipolla, unite il riso e tostatelo, quindi bagnate con il vino e lasciate evaporare. Aggiungete lo speck sminuzzato e le striscioline di radicchio. Insaporite con un pizzico di sale e di pepe e cuocete per diciotto minuti, rimestando con un cucchiaino di legno e bagnando di tanto in tanto con qualche mestolo di brodo bollente. A cottura ultimata togliete la casseruola dal fuoco e mantecate il risotto con il burro ammorbidito rimasto ed il parmigiano. Impiattate e decorate con una foglia di radicchio e una cialdina di parmigiano croccante.

CURIOSITA'

Si ritiene che Dosson, paese poco lontano da Treviso, sia il luogo d'origine del radicchio. Di storie se ne raccontano moltissime. Una di queste narra che alcuni uccelli lasciarono cadere i semi del radicchio sul campanile del paese. I frati si accorsero per puro caso di questa pianta che si rivelò utile per la fortuna e per la salute di molti. Le leggende popolari dicono invece che l'autunno ebbe compassione del colorito spento dell'inverno e volle regalarli qualcosa che lo animasse. In realtà sembra che abbia maggior attendibilità la storia di un agricoltore che portò a casa d'inverno dei radicchi selvatici e li dimenticò in un angolo.

Passò un povero a chiedere la carità ed egli gli permise di portare con sé quei radicchi. Tolle le foglie esterne appassite, quel povero si trovò tra le mani il "fiore d'inverno", ovvero un bel radicchio color rosso granata.



Stagionalità



● quando si pianta

● quando si raccoglie

Vitamine

Vitamina A	●
Vitamina B	●
Vitamina C	●
Vitamina D	
Vitamina E	●
Vitamina K	●

Proprietà

Calcio (CA)	
Cromo (CR)	
Ferro (FE)	●
Fluoro (F)	
Fosforo (P)	●
Iodio (I)	
Magnesio (MG)	●
Manganese (MN)	●
Nichel (NI)	
Potassio (K)	●
Rame (CU)	
Selenio (SE)	
Sodio (NA)	●
Zinco (ZN)	●
Zolfo (S)	

RAPA

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☒ Semina
- ☐ Trapianto
- ☐ Innesto

Come si Raccoglie?

- ☐ Taglio
- ☐ Raccolta manuale
- ☒ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☐ Sabbioso
- ☐ Argilloso
- ☒ Di medio impasto
- ☐ Pietroso
- ☐ Torba

Biodiversità

- ☐ Comune
- ☐ Media diffusione
- ☐ Scarsa diffusione
- ☒ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto



Ricette e curiosità

SPAGHETTI CON LE RAPE

Ingredienti per 4 persone:

300 gr di pasta; 500 gr di rape; 3 spicchi di aglio; peperoncino; olio extra vergine; sale; formaggio pecorino grattugiato.

Procedimento:

lessare le rape in acqua salata, scolarle e nell'acqua di cottura cuocere la pasta. In una padella antiaderente preparare un soffritto con aglio, olio, peperoncino e versare la pasta con le rape, facendole saltare. Spolverare il tutto con pecorino grattugiato.

CURIOSITA'

La rapa è originaria dell'Europa e dell'Africa del Nord, attualmente è coltivata in tutte le aree del Mediterraneo. E' una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle Crocifere e può essere di forma ovale, tonda, allungata e di colore bianco e rosso violaceo.

Ci sono circa 30 specie di questo ortaggio, che contiene il 92% di acqua, il resto è formato da proteine, grassi, zuccheri e fibra alimentare.

La rapa ha origini antiche: il suo consumo è presente persino in alcuni antichissimi scritti greci risalenti al 420 a.C. ed era nota come "beta". Secondo alcuni autori l'origine delle rape rosse risale addirittura al 2000 a.C.

La rapa rossa possiede proprietà diuretiche ed anti-infiammatorie, è utile per la crescita ed il mantenimento di ossa sane. L'alto contenuto di fibre regola il metabolismo. Infine le rape contengono vitamine che hanno la proprietà di rendere belli e sani i capelli e la pelle. Le rape vengono generalmente consumate cotte ma possono essere consumate anche crude, affettate molto sottili ed unite in insalate. È un ingrediente della giardiniera, un piatto a base di verdure

lessate in acqua ed utilizzato generalmente come contorno. La rapa è anche l'ingrediente principale della Brovada, un piatto tipico del Friuli che si ottiene facendo macerare le rape nelle vinacce per poi cucinarle in padella. Unitamente a sedano, carote, cipolle e patate, viene utilizzata per la preparazione di un ottimo brodo vegetale. In alcune regioni viene utilizzata per foraggiare il bestiame. Un tempo il succo di rapa era usato per combattere le tossi secche. Di sera si sbucciava una rapa e, dopo averla tagliata a metà, la si metteva cruda in una scodella con dello zucchero. Si somministravano, poi, alcuni cucchiaini dello sciroppo dolciastro formatosi nella notte. Nel comune di Verzegnis in provincia di Udine si organizza verso la metà di agosto la GNAUS DAY ovvero la festa della rapa.

Stagionalità



● quando si pianta

● quando si raccoglie

Vitamine

Vitamina A	●
Vitamina B	●
Vitamina C	●
Vitamina D	
Vitamina E	●
Vitamina K	●

Proprietà

Calcio (CA)	●
Cromo (CR)	
Ferro (FE)	●
Fluoro (F)	
Fosforo (P)	●
Iodio (I)	
Magnesio (MG)	●
Manganese (MN)	●
Nichel (NI)	
Potassio (K)	●
Rame (CU)	
Selenio (SE)	
Sodio (NA)	●
Zinco (ZN)	
Zolfo (S)	

RAVANELLO

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☒ Semina
- ☐ Trapianto
- ☐ Innesto

Come si Raccoglie?

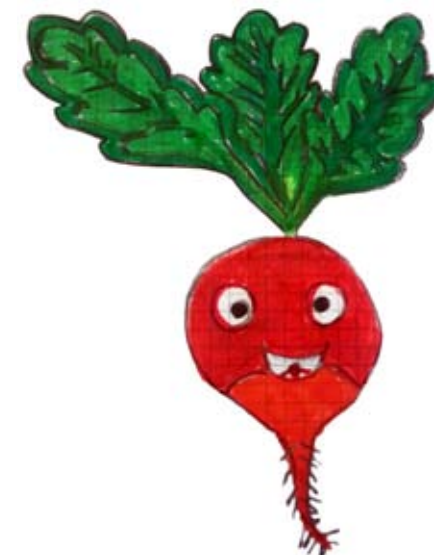
- ☐ Taglio
- ☐ Raccolta manuale
- ☒ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☐ Sabbioso
- ☐ Argilloso
- ☒ Di medio impasto
- ☐ Pietroso
- ☐ Torba

Biodiversità

- ☒ Comune
- ☐ Media diffusione
- ☐ Scarsa diffusione
- ☐ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto



Ricette e curiosità

RAVANELLI RIPIENI

Ingredienti:

robiola; olive nere; olio extravergine di oliva; ravanelli.

Procedimento:

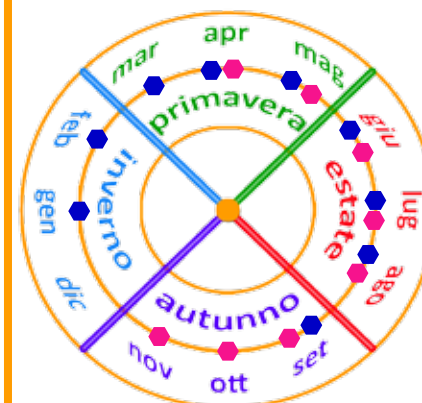
lavare i ravanelli, tagliare la parte superiore in modo da ricavarne un cappello. Svuotare l'interno del ravanello con un piccolo coltello.

Frullare le olive ed aggiungere olio fino ad ottenere una crema. Unire le olive frullate alla robiola e amalgamare il tutto. Riempire i ravanelli con la crema ottenuta e riporre il cappello su ciascun ravanello.

CURIOSITA'

Nel 2005 in una città del Giappone un ravanello spuntò dall'asfalto. Venne chiamato Dokonjo Daikon cioè ravanello dallo spirito combattente e divenne il simbolo della costanza che supera le difficoltà.

Stagionalità



● quando si pianta

● quando si raccoglie

Vitamine

Vitamina A	●
Vitamina B	●
Vitamina C	●
Vitamina D	
Vitamina E	●
Vitamina K	●

Proprietà

Calcio (CA)	●
Cromo (CR)	
Ferro (FE)	●
Fluoro (F)	
Fosforo (P)	
Iodio (I)	
Magnesio (MG)	●
Manganese (MN)	●
Nichel (NI)	
Potassio (K)	●
Rame (CU)	
Selenio (SE)	
Sodio (NA)	●
Zinco (ZN)	
Zolfo (S)	●

ROSMARINO

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☒ Semina
- ☒ Trapianto
- ☒ Perenne

Come si Raccoglie?

- ☐ Taglio
- ☒ Raccolta manuale
- ☐ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☒ Sabbioso
- ☐ Argilloso
- ☐ Di medio impasto
- ☐ Pietroso
- ☐ Torba

Biodiversità

- ☒ Comune
- ☐ Media diffusione
- ☐ Scarsa diffusione
- ☐ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto



Ricette e curiosità

POLPETTE AL ROSMARINO

Ingredienti:

400gr carne macinata; 4 fette di pancarrè; 1/2 bicchiere di latte; 1/2 bicchiere di vino bianco; 1 uovo; 20gr di parmigiano; 2 rametti di rosmarino; sale e pepe; olio per friggere; pangrattato.

Procedimento:

ammorbidire le fette di pancarrè nel latte, successivamente tritare finemente il rosmarino. Mescolare ed amalgamare in una terrina il pancarrè strizzato, l'uovo, il parmigiano, il sale ed il pepe.

Formare delle polpette grandi come una noce e passarle nel pangrattato, cuocerle per 5 minuti nell'olio finché saranno dorate. In un'altra padella porre le polpette cotte, sfumarle con il vino bianco e far cuocere per altri 5 minuti.

Stagionalità



● quando si pianta

● quando si raccoglie

Vitamine

Vitamina A	●
Vitamina B	
Vitamina C	●
Vitamina D	
Vitamina E	
Vitamina K	

Proprietà

Calcio (CA)	●
Cromo (CR)	
Ferro (FE)	●
Fluoro (F)	
Fosforo (P)	
Iodio (I)	
Magnesio (MG)	●
Manganese (MN)	●
Nichel (NI)	
Potassio (K)	
Rame (CU)	
Selenio (SE)	
Sodio (NA)	
Zinco (ZN)	
Zolfo (S)	

RUCOLA

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☒ Semina
- ☐ Trapianto
- ☐ Innesto

Come si Raccoglie?

- ☒ Taglio
- ☐ Raccolta manuale
- ☐ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☒ Sabbioso
- ☐ Argilloso
- ☐ Di medio impasto
- ☐ Pietroso
- ☐ Torba

Biodiversità

- ☒ Comune
- ☐ Media diffusione
- ☐ Scarsa diffusione
- ☐ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto



Ricette e curiosità

FRITTATA "NONNA LUCIA" CON RUCOLA E PEPERONCINO

Ingredienti per 2 persone:

100 gr di rucola; 25 g di cipolla; 4 uova; un peperoncino; grana; sale q.b.

Procedimento:

Mettere in un tegamino la rucola e la cipolla tagliate a pezzettini, aggiungere un po' d'acqua e lasciare cuocere per circa 10 minuti a fiamma bassa. Scaldare a parte una padella con un po' d'olio, aggiungere le uova, il grana grattugiato, il contenuto del tegamino e il peperoncino tagliato a pezzettini. Mescolare e salare a piacere. La frittata è pronta e va servita ben calda.

CURIOSITA'

Gli antichi Romani attribuivano alla rucola qualità magiche e la utilizzavano nei filtri "amorosi", ritenendola un potente afrodisiaco. Nel Medioevo era considerata un ottimo alimento contro lo scorbuto. La rucola possiede proprietà digestive, depurative, stimolanti, toniche, emollienti e antitumorali. Nell'isola di Ischia si prepara un liquore a base di rucola chiamato Rucolino. Tutt'oggi in Egitto viene diffusamente impiegata come contorno ai piatti di pesce.

Stagionalità



● quando si pianta

● quando si raccoglie

Vitamine

Vitamina A	●
Vitamina B	●
Vitamina C	●
Vitamina D	
Vitamina E	
Vitamina K	●

Proprietà

Calcio (CA)	●
Cromo (CR)	
Ferro (FE)	●
Fluoro (F)	
Fosforo (P)	●
Iodio (I)	
Magnesio (MG)	●
Manganese (MN)	
Nichel (NI)	
Potassio (K)	●
Rame (CU)	
Selenio (SE)	
Sodio (NA)	
Zinco (ZN)	
Sulforafano	●

SALVIA

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☒ Semina
- ☐ Trapianto
- ☒ Perenne

Come si Raccoglie?

- ☒ Taglio
- ☐ Raccolta manuale
- ☐ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☒ Sabbioso
- ☐ Argilloso
- ☐ Di medio impasto
- ☐ Pietroso
- ☐ Torba

Biodiversità

- ☒ Comune
- ☐ Media diffusione
- ☐ Scarsa diffusione
- ☐ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto

Ricette e curiosità

CREMA DI CECI CON SALVIA

Ingredienti:

500 gr di ceci secchi; 3 spicchi d'aglio; un mazzetto di salvia; olio extravergine oliva; sale e pepe; fette di pane.

Procedimento:

lasciare in ammollo i ceci per almeno 12 ore cambiando più volte l'acqua. Cuocere i ceci in pentola a pressione (10 minuti dal fischio), con 1 spicchio di aglio e qualche foglia di salvia fresca. Terminata la cottura tenere da parte qualche cucchiata di ceci interi e l'acqua di cottura e passare al passaverdure i restanti ceci. In una casseruola capiente, soffriggere 2 spicchi di aglio e qualche foglia di salvia in 2 cucchiai di olio, unire la purea di ceci, far insaporire bene per 2/3 minuti, unire i ceci interi, parte dell'acqua di cottura (regolatela secondo la densità desiderata) e cuocere a fuoco lento, coprendo con un coperchio per circa 10 minuti. Tostare il pane, strofinarlo con l'aglio e disporlo in terrine individuali, cospargere con la crema di ceci e servire.

CURIOSITA'

La salvia è una pianta aromatica molto facile da coltivare, il suo nome deriva dal latino "salvus" o "salus, salute" che stanno ad indicare le sue virtù come piante curative. I fusti sono dapprima di colore verde, poi con la maturità diventano legnosi e molto ramificati. Le foglie sono portate da un corto picciolo, sono ovali, di un colore grigio-verde, con i bordi dentellati e con la pagina superiore vellutata e quella inferiore ruvida. Sono ricche di oli essenziali che le conferiscono il caratteristico aroma. I fiori sono riuniti nella parte terminale dello stelo. In Italia sono famosi i ravioli al burro e salvia e le foglie di salvia fritte. La salvia sclarea è una pianta molto ricca di oli essenziali, è sempre stata usata per fare i profumi per aromatizzare i vini, tra cui alcuni tipi di moscato. La salvia è una pianta molto facile da coltivare ama particolarmente il caldo e il sole e non tollera i climi troppo freddi, infatti sopravvive con difficoltà agli ambienti con inverni troppo lunghi. E' una pianta che va innaffiata con moderazione e può essere soggetta a diverse malattie per esempio: quando la foglia della pianta si ricoprono di una muffa biancastra si tratta di un attacco di mal bianco causato da un fungo. Possiede numerose proprietà in grado di apportare numerosi benefici. E' utile contro la tosse, grazie alla presenza dell'olio essenziale dalle proprietà antisettiche e balsamiche stimola la secrezione di succhi gastrici, mantiene fresco l'alito, è curativo per l'ascesso e per le gengiviti, perché ha ottimi effetti cicatrizzanti, tiene puliti i denti. In caso di laringiti e faringiti si può preparare un decotto con le sue cime fiorite. Anche gli stati di stanchezza e depressione migliorano adoperando questa pianta. Particolarmente note sono le sue proprietà antiinfiammatorie, balsamiche ed espettoranti. Migliora la memoria e le sue funzioni cerebrali ed è anche utile per abbassare il livello di glucosio nel sangue. Sin dai tempi antichi è stata usata per curare la perdita dei capelli. La polvere ottenuta dalle foglie secche di salvia può essere usata come dentifricio. Fare il bagno in vasca mettendo nell'acqua un paio di manciate di foglie di salvia contribuisce a rinvigorire la pelle. Tuttavia se viene usata in un modo eccessivo può creare intossicazione. Una piccola storia francese racconta che nel 1630, quando ci fu l'esplosione della peste in tutta l'Europa, quattro ladri saccheggiavano le case degli appestati senza contrarre nessuna malattia. Quando furono catturati dalla polizia, pur essendo stati condannati a morte ebbero salva la vita perché rivelarono il segreto della loro immunità. Preparavano una sostanza formata da salvia, rosmarino, timo e si cospargevano il corpo. Queste piante come è noto sono ricche di proprietà antisettiche e antibatteriche. Grazie a questo espediente i quattro ladri riuscivano a difendersi da tutte le malattie che c'erano in quel periodo: Nacque così "l'aceto dei quattro ladri" che veniva molto usato come antibiotico naturale in caso di infezione ed epidemia. Una leggenda cristiana, racconta invece che i fiori di questa pianta erano stati il giaciglio di Gesù bambino, nelle soste della Sacra famiglia, durante la sua fuga in Egitto. A causa di ciò, la salvia ha acquisito le sue proprietà terapeutiche. Tra i popoli antichi soprattutto tra i Galli era molto conosciuta e questi credevano che avesse addirittura la capacità di resuscitare i morti. I Romani la consideravano una pianta sacra e non tutti potevano accedere al raccolto. I Cinesi ritenevano che la salvia aiutasse le persone a vivere il più a lungo possibile. Ricordo anche un vecchio proverbio antico che dice così: "Chi ha salvia nell'orto possiede salute nel corpo".



Stagionalità



● quando si pianta

● quando si raccoglie

Vitamine

Vitamina A	●
Vitamina B	●
Vitamina C	●
Vitamina D	
Vitamina E	●
Vitamina K	●

Proprietà

Calcio (CA)	●
Cromo (CR)	
Ferro (FE)	●
Fluoro (F)	
Fosforo (P)	
Iodio (I)	
Magnesio (MG)	●
Manganese (MN)	●
Nichel (NI)	
Potassio (K)	●
Rame (CU)	●
Selenio (SE)	
Sodio (NA)	
Zinco (ZN)	●
Zolfo (S)	

SEDANO

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☒ Semina
- ☐ Trapianto
- ☐ Innesto

Come si Raccoglie?

- ☒ Taglio
- ☐ Raccolta manuale
- ☐ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☐ Sabbioso
- ☐ Argilloso
- ☒ Di medio impasto
- ☐ Pietroso
- ☐ Torba

Biodiversità

- ☒ Comune
- ☐ Media diffusione
- ☐ Scarsa diffusione
- ☐ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto



Ricette e curiosità

FRITTELLE DOLCI DI SEDANO

Ingredienti per 4 persone:

2 sedani; 2 uova; 150 gr di zucchero; 5 amaretti; 2 cucchiaini di farina; 1 bicchiere di brandy; olio extravergine di oliva;

Procedimento:

mondare, lavare e lessare il sedano in acqua. Lasciare insaporire il sedano nel brodo per una notte. Passare il sedano nel passaverdura, poi unire alla purea del sedano, lo zucchero, gli amaretti sbriciolati, la scorza di limone grattugiata, i tuorli d'uovo e dopo aver mescolato il tutto, la farina.

Montare gli albumi a neve e unirli al composto. Friggere in abbondante olio.

CURIOSITA'

Un antico proverbio dice: "Se sapesse il valore del sedano il contadino, ne riempirebbe l'intero giardino".

Le virtù terapeutiche del sedano erano conosciute fin dal 1000 a.C.

Anche Omero le cita nell'Odissea, raccontando che Achille guarì il suo cavallo facendogli mangiare del sedano. Il sedano possiede infatti molte proprietà: è diuretico, depurativo e fa bene contro la bronchite. Inoltre, il suo succo ha un'azione disinfettante e cicatrizzante.

Stagionalità



Vitamine

Vitamina A	
Vitamina B	●
Vitamina C	●
Vitamina D	
Vitamina E	●
Vitamina K	●

Proprietà

Calcio (CA)	
Cromo (CR)	
Ferro (FE)	
Fluoro (F)	
Fosforo (P)	●
Iodio (I)	
Magnesio (MG)	●
Manganese (MN)	
Nichel (NI)	
Potassio (K)	●
Rame (CU)	
Selenio (SE)	
Sodio (NA)	●
Zinco (ZN)	
Leuteolina	●

SPINACI

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☒ Semina
- ☐ Trapianto
- ☐ Innesto

Come si Raccoglie?

- ☒ Taglio
- ☐ Raccolta manuale
- ☐ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☐ Sabbioso
- ☐ Argilloso
- ☒ Di medio impasto
- ☐ Pietroso
- ☐ Torba

Biodiversità

- ☒ Comune
- ☐ Media diffusione
- ☐ Scarsa diffusione
- ☐ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto

Ricette e curiosità

GNOCCHETTI AGLI SPINACI TRENTINI

Ingredienti per 2 persone:

Gnocchi: 300 gr di spinaci freschi; 100 gr di pane raffermo; 45 gr di farina; 35 gr di parmigiano grattugiato; 2 uova; 2 cucchiaini di latte; sale q/b; noce moscata q/b.

Condimento: burro; parmigiano grattugiato; foglie di salvia.

Procedimento:

lavare e lessare gli spinaci con poco sale, frullare gli spinaci lessati assieme alle uova, sale, noce moscata. In una scodella mettere il pane, il latte, il frullato di spinaci, il parmigiano e la farina. Amalgamate il tutto e creare gli gnocchi. In una pentola portare ad ebollizione l'acqua salata, tuffare gli gnocchi e appena verranno a galla saranno pronti per essere conditi con il parmigiano grattugiato, il burro e la salvia.

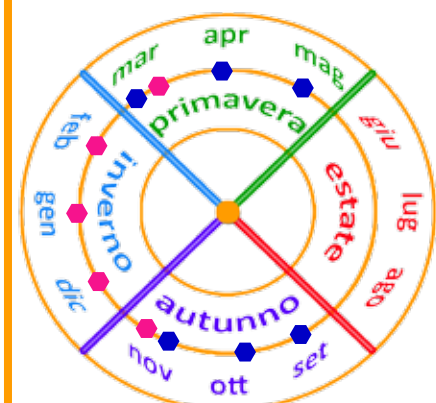
CURIOSITA'

Lo spinacio è una pianta erbacea della famiglia delle chenapodiacee proveniente dall'Asia ed importata in Europa verso l'XI° secolo d.c. Le origini non sono chiare ma qualcuno sostiene che la pianta provenga dal Nepal, altri dalla Persia (attuale Iran); di certo già nel 500 a Firenze le suore Benedettine lo coltivavano nei loro orti. Le varietà più comuni sono: "il gigante", "il re dell'estate", "il merlo nero" e "il matador".

Il periodo di raccolta degli spinaci va da novembre a fine marzo ed apportano vantaggi al sistema immunitario e si rivelano efficaci in caso di stitichezza. Sono ortaggi dalla tipica foglia verde scuro e sono tra le verdure di maggior consumo in cucina. Il succo degli spinaci si può impiegare per fare degli impacchi in caso di scottature, o per stimolare la cicatrizzazione. In cosmetica è molto importante per la pelle. Sono diventati famosi per il celebre fumetto di "Braccio di Ferro".



Stagionalità



● quando si pianta

● quando si raccoglie

Vitamine

Vitamina A	●
Vitamina B	●
Vitamina C	●
Vitamina D	
Vitamina E	●
Vitamina K	

Proprietà

Clorofilla	●
Luteina	●
Ferro (FE)	●
Acido Folico	●
Calcio (CA)	●
Iodio (I)	
Magnesio (MG)	●
Manganese (MN)	
Nichel (NI)	
Potassio (K)	●
Rame (CU)	
Selenio (SE)	
Sodio (NA)	
Zinco (ZN)	
Zolfo (S)	

TARASSACO

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☒ Spontanea
- ☐ Trapianto
- ☐ Innesto

Come si Raccoglie?

- ☐ Taglio
- ☒ Raccolta manuale
- ☐ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☒ Sabbioso
- ☒ Argilloso
- ☒ Di medio impasto
- ☒ Pietroso
- ☒ Torba

Biodiversità

- ☒ Comune
- ☐ Media diffusione
- ☐ Scarsa diffusione
- ☐ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto



Ricette e curiosità

TARASSACO IN PASTELLA

Ingredienti:

4 tazze di fiori di tarassaco lavati ed asciugati; 150 gr di farina bianca; un bicchiere di vino bianco secco; 1 tuorlo e due albumi; 1 bicchierino di brandy (a piacere); zucchero; sale; olio per friggere.

Procedimento:

con la farina, il vino, il tuorlo, il brandy, un cucchiaino di zucchero, un pizzico di sale e i due albumi ben montati a neve fare una pastella, immergervi i fiori di tarassaco e friggere in olio caldissimo (180°). Servire caldi.

CURIOSITA'

Attorno a questa pianta sono fioriti miti e leggende. Grazie al tipico "soffione", che viene fatto volare via in un fiato, gli innamorati si scambiano promesse d'amore: se gli acheni, dopo il soffio, volavano via tutti, disperdendosi nel vento, i loro desideri, si dice, che venissero realizzati. Il tarassaco viene anche definito scherzosamente "Piscialletto" per le sue forti azioni drenanti e depurative e perchè, ai bimbi viene raccontato che chi lo raccoglie, avrà problemini di incontinenza tutta la notte.

Stagionalità



Vitamine

Vitamina A	●
Vitamina B	●
Vitamina C	●
Vitamina D	
Vitamina E	●
Vitamina K	●

Proprietà

Calcio (CA)	●
Cromo (CR)	
Ferro (FE)	●
Fluoro (F)	
Fosforo (P)	●
Iodio (I)	
Magnesio (MG)	
Manganese (MN)	
Nichel (NI)	
Potassio (K)	●
Rame (CU)	
Selenio (SE)	
Sodio (NA)	●
Zinco (ZN)	
Zolfo (S)	

TIMO

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☒ Semina
- ☐ Trapianto
- ☐ Innesto

Come si Raccoglie?

- ☐ Taglio
- ☒ Raccolta manuale
- ☐ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☐ Sabbioso
- ☐ Argilloso
- ☒ Di medio impasto
- ☐ Pietroso
- ☐ Torba

Biodiversità

- ☒ Comune
- ☐ Media diffusione
- ☐ Scarsa diffusione
- ☐ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto



Ricette e curiosità

FONDI DI CARCIOFO ALLA GRECA

Ingredienti per 4 persone:

1 confezione da gr 400 circa di fondi di carciofo in salamoia leggera; 2 limoni; 5 cucchiaini d'olio d'oliva; timo; alloro; finocchio; sale e pepe.

Procedimento:

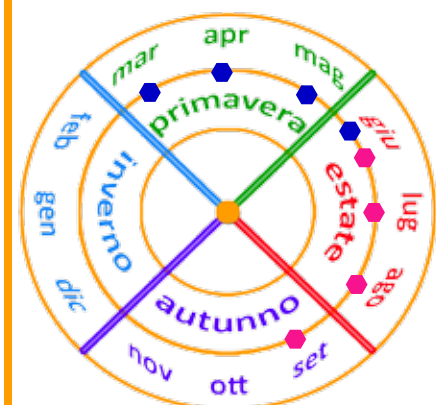
versare il sugo della scatola di carciofi in una casseruola con il succo dei limoni, l'olio d'oliva, il timo, l'alloro e il finocchio, sale e pepe e portare a bollore.

Aggiungere i carciofi e lasciar cuocere 7 minuti a fuoco molto dolce. Lasciar raffreddare il tutto e servire freddo, condito con olio e aceto.

CURIOSITA'

Il Timo (*Thymus vulgaris* L.) è una pianta arbustiva perenne imparentata con il rosmarino e la salvia. Vegeta spontanea nelle zone aride del Mediterraneo. Ha proprietà antisettiche e disinfettanti: al tempo dell'Antico Egitto era uno degli ingredienti principali nell'imbalsamazione delle mummie. Oggi, in erboristeria, lo si usa contro l'asma e la tosse. Infine, è utile per l'eliminazione dei batteri presenti all'interno delle scarpe!

Stagionalità



● quando si pianta

● quando si raccoglie

Vitamine

Vitamina A	●
Vitamina B	●
Vitamina C	●
Vitamina D	
Vitamina E	
Vitamina K	

Proprietà

Calcio (CA)	●
Cromo (CR)	
Ferro (FE)	●
Fluoro (F)	
Fosforo (P)	●
Iodio (I)	
Magnesio (MG)	●
Manganese (MN)	●
Nichel (NI)	
Potassio (K)	●
Rame (CU)	●
Selenio (SE)	
Sodio (NA)	●
Zinco (ZN)	●
Zolfo (S)	

TOPINAMBUR

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☒ Semina
- ☐ Trapianto
- ☐ Innesto

Come si Raccoglie?

- ☐ Taglio
- ☒ Raccolta manuale
- ☒ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☐ Sabbioso
- ☐ Argilloso
- ☒ Di medio impasto
- ☐ Pietroso
- ☐ Torba

Biodiversità

- ☐ Comune
- ☐ Media diffusione
- ☐ Scarsa diffusione
- ☒ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto

Ricette e curiosità

TOPINAMBUR IN PADELLA CON BURRO E ACCIUGHE

Ingredienti per 2 persone:

400 gr di topinambur; 2 noci di burro; olio extra vergine di oliva; uno spicchio d'aglio; 2 acciughe; sale e pepe.

Procedimento:

scaldare un po' di olio con l'aglio, aggiungete il burro e il topinambur tagliati a fettine, precedentemente ben lavati e sbucciati o meno a secondo dei gusti, quindi fate cuocere a fuoco basso per 20-30 minuti. Aggiungete le acciughe e continuate la cottura per altri 5-10 minuti. Aggiustate con il sale e pepe e poi servite.

CURIOSITA'

Se un tempo mangiare topinambur significava essere poveri in questi ultimi anni la cucina italiana, e non solo, ha riscoperto questo tubero con decine di ricette assai sfiziose. Di nomi ne ha tantissimi. In Piemonte "ciapinabò". Nel Polesine "trifole". In Puglia "taratufolo". In Sicilia "patacca". In italiano c'è chi lo definisce "pera di terra" o "tartufo di canna". In realtà il topinambur, nonostante a ogni inverno si ripresenti sui banchi dei mercati di ortofrutta, è poco conosciuto, guardato anzi con diffidenza e poco utilizzato, anche se ha un prezzo molto conveniente. La sua origine, come nel caso della patata, è americana. In America Settentrionale ha rappresentato per i nativi un'importante fonte alimentare sin dai tempi antichi. Nel 1603 il francese Samuel Champlain si accorse che a Capo Cod gli indigeni consumavano grandi quantità di questi tuberi rossastri che avevano il sapore del carciofo. L'anno seguente iniziò l'importazione in Francia, dove furono ribattezzati, dal nome di una tribù di indios dell'Amazzonia, "topinambours". In Italia già nel '600 ne è documentata la presenza a Roma. Da qui fu portata in Inghilterra dove fu battezzata con il nome "Jerusalem artichoe", ossia "carciofo di Gerusalemme".

Fu subito adottato dalla cucina dei conventi, sempre alla ricerca di cibi nutrienti ed economici e si rivelò prezioso negli anni delle grandi carestie. Nel Polesine fino a un secolo fa veniva raccolto lungo gli argini del Po e lungo i canali, per essere cucinato lessato, come le patate. Dopo l'ultima guerra è finito nell'ombra, snobbato e dimenticato. La pianta del topinambur sembra a tutti gli effetti una grande margherita e può raggiungere i tre metri di altezza.

È un tubero commestibile, dalla polpa carnosa e biancastra e dal sapore delicato e dolce, simile al carciofo, e vicino al gusto e alla consistenza della patata. La forma di questo tubero è variabile e spesso buffa. La parte verde del Topinambur è usata come foraggio nell'alimentazione del bestiame, mentre i fiori possono essere utilizzati come insetticida naturale, il profumo, infatti, è molto sgradito soprattutto alle mosche. mentre in Europa è stata introdotta nel XVII secolo diffondendosi nelle zone a clima temperato dove, ancora oggi, è utilizzata in cucina e come pianta medicinale (i tuberi contengono inulina e sono venduti come "functional food", o cibi funzionali, per l'apporto di fibre e per stimolare l'appetito). È molto apprezzata come pianta ornamentale e la si coltiva ovunque in Europa.



Stagionalità



● quando si pianta

● quando si raccoglie

Vitamine

Vitamina A	●
Vitamina B	●
Vitamina C	●
Vitamina D	
Vitamina E	●
Vitamina K	●

Proprietà

Calcio (CA)	
Cromo (CR)	
Ferro (FE)	●
Fluoro (F)	
Fosforo (P)	●
Iodio (I)	
Magnesio (MG)	●
Manganese (MN)	●
Nichel (NI)	
Potassio (K)	●
Rame (CU)	
Selenio (SE)	
Sodio (NA)	●
Zinco (ZN)	●
Zolfo (S)	

VALERIANA

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☒ Semina
- ☐ Trapianto
- ☐ Innesto

Come si Raccoglie?

- ☐ Taglio
- ☒ Raccolta manuale
- ☐ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☐ Sabbioso
- ☒ Argilloso
- ☐ Di medio impasto
- ☐ Pietroso
- ☐ Torba

Biodiversità

- ☐ Comune
- ☒ Media diffusione
- ☐ Scarsa diffusione
- ☐ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto



Ricette e curiosità

CAVOLFIORE CON PESTO DI VALERIANELLA

Ingredienti per 4 persone:

800 gr di cavolfiore bianco; 100 gr di valerianella; 1 spicchio d'aglio; 30 gr di mandorle pelate; 2 cucchiaini di grana grattugiato; 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; sale q.b.; 2 foglie di alloro.

Procedimento:

cuocere le cimette di cavolfiore a vapore per 10 minuti in acqua aromatizzata con l'alloro e il sale. Frullare valerianella, aglio, mandorle e formaggio; quindi aggiungere 3 cucchiaini di olio. Scolate le cimette e mettele nei piatti con al centro il pesto verde.

VELLUTATA DI VALERIANELLA

Ingredienti per 4 persone:

150 gr di valerianella; 30 gr di burro; 200 gr di patate; 1 dado; 1 litro d'acqua; grana grattugiato; olio extravergine d'oliva; sale e pepe q.b..

Procedimento:

tagliate a pezzetti le patate. Versatele in una pentola, aggiungete la valerianella e il burro quindi fate cuocere il tutto per qualche minuto. Poi versate nella pentola un litro d'acqua, aggiungete il dado, il sale ed il pepe e fate bollire per circa 25 minuti. Riducete in crema con l'utilizzo di un frullatore ad immersione o robot da cucina. Servite con una spolverata di grana ed un filo d'olio.

CURIOSITA'

L'insalata valeriana è anche detta anche valerianella o formentino, dolcetta, gallinella, lattughella, soncino, songino. La Valerianella locusta viene sfruttata prevalentemente per fini alimentari mentre la Valeriana officinalis che appartiene alla stessa famiglia Valerianella locusta trova ampio spazio in erboristeria per le proprietà tranquillanti delle radici e dei relativi estratti. Essa è stata usata come erba medicinale dal tempo dell'antica Grecia e di Roma. Il genere Valeriana comprende oltre 250 specie. Quando la pianta viene lasciata maturare, si allunga per la fioritura e la produzione di semi fino a 30 - 40 cm di altezza, riduce quindi la propria massa fogliare a vantaggio di stelo e fiori che sono meno gradevoli al palato; perciò da sviluppata, la valerianella è più appetibile in forma cotta. L'insalata valeriana è una pianta spontanea del territorio mediterraneo ed è presente in tutte le relative zone a clima temperato. Secondo certi studi botanici, i territori d'origine sono le isole italiane maggiori: Sicilia e Sardegna. L'insalata valeriana può essere facilmente coltivata, poiché non necessita di accorgimenti particolari. Resiste brillantemente sia in pianura che in montagna e predilige terreni soleggiati, ben drenati e azotati. Essendo una pianta che nasce in climi temperati, nelle regioni settentrionali dovrebbe essere protetta dal gelo invernale. La coltivazione può essere fatta per semina diretta in file distanti

Stagionalità



● quando si pianta

● quando si raccoglie

Vitamine

Vitamina A	●
Vitamina B	●
Vitamina C	●
Vitamina D	
Vitamina E	
Vitamina K	

Proprietà

Calcio (CA)	
Cromo (CR)	
Ferro (FE)	●
Fluoro (F)	
Fosforo (P)	●
Iodio (I)	
Magnesio (MG)	
Manganese (MN)	
Nichel (NI)	
Potassio (K)	●
Rame (CU)	
Selenio (SE)	
Sodio (NA)	
Zinco (ZN)	
Zolfo (S)	

VERZA

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☐ Semina
- ☒ Trapianto
- ☐ Innesto

Come si Raccoglie?

- ☐ Taglio
- ☒ Raccolta manuale
- ☐ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☐ Sabbioso
- ☐ Argilloso
- ☒ Di medio impasto
- ☐ Pietroso
- ☐ Torba

Biodiversità

- ☒ Comune
- ☐ Media diffusione
- ☐ Scarsa diffusione
- ☐ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto

Ricette e curiosità

VERZE "SOFEGAE"

Ingredienti:

cipolla; pancetta; verza; brodo; sale; pepe.

Procedimento:

su un abbondante battuto di cipolla e pancetta soffriggere delle verze tagliate a listarelle sottili, aggiungendo qualche ramaiolo di brodo. Cuocere prima con coperchio, poi ultimare la cottura senza, affinché appassiscano. Cuocere a fuoco lento e fare attenzione che non si attacchino al fondo. Usare preferibilmente una pentola di coccio. Salare e pepare a seconda del gusto.

VERZE ALLA MANIERA DEL PAPA' DI LORENZO

Ingredienti:

1 scalogno o mezza cipolla; olio; 1 verza; aceto di mele; cumino; mandorle; sale

Procedimento:

in una padella larga dorare lo scalogno (o la mezza cipolla) nell'olio. Tagliare la verza molto sottile e metterla nella padella. Unire l'aceto di mele, il sale, le mandorle e il cumino. Lasciare cuocere per circa 20 minuti e aggiungere, se necessario, acqua o altro aceto di mele fino a fine cottura.

CURIOSITA'

I romani consumavano le foglie di verza crude prima dei grandi banchetti, per aiutare l'organismo ad assorbire meglio l'alcool. Insieme alla cipolla era il piatto principale degli equipaggi delle navi, per far fronte alle carenze nutrizionali a cui spesso andavano incontro, inoltre, grazie alla vitamina C e ai sali minerali, è un ottimo ricostituente e riequilibratore dell'organismo.



Stagionalità



● quando si pianta

● quando si raccoglie

Vitamine

Vitamina A	●
Vitamina B	
Vitamina C	●
Vitamina D	
Vitamina E	
Vitamina K	●

Proprietà

Calcio (CA)	●
Cromo (CR)	
Ferro (FE)	●
Fluoro (F)	
Fosforo (P)	●
Iodio (I)	
Magnesio (MG)	●
Manganese (MN)	
Nichel (NI)	
Potassio (K)	●
Rame (CU)	
Selenio (SE)	
Sodio (NA)	
Zinco (ZN)	
Zolfo (S)	

ZUCCA

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☒ Semina
- ☐ Trapianto
- ☐ Innesto

Come si Raccoglie?

- ☐ Taglio
- ☒ Raccolta manuale
- ☐ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☒ Sabbioso
- ☒ Argilloso
- ☒ Di medio impasto
- ☒ Pietroso
- ☒ Torba

Biodiversità

- ☒ Comune
- ☐ Media diffusione
- ☐ Scarsa diffusione
- ☐ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto



Ricette e curiosità

GNOCCHI ALLA ZUCCA

Ingredienti:

500 gr di polpa di zucca; 100 gr di farina; 1 uovo; 30 gr di burro; 50 gr di parmigiano grattugiato; salvia; pepe; sale.

Procedimento:

cuocere la zucca, ridurla in poltiglia e incorporarla con gli altri ingredienti. Impastate bene con le mani sin quando il composto non sarà più appiccicoso. Preparate gli gnocchi formando dei cordoncini, tagliateli in piccoli pezzi. Mettete a bollire l'acqua, aggiungete il sale e tuffateci gli gnocchi. Si cuoceranno in circa 3 minuti. Condire con burro, salvia e parmigiano grattugiato.

CURIOSITA'

Gli antichi Romani una volta svuotata la polpa e fatta essiccare la zucca, la utilizzavano come contenitore per il sale, latte o cereali o addirittura né ricavavano piatti, ciotole, cucchiari e i più fantasiosi né ricavarono persino uno strumento musicale, le maracas sudamericane.

Stagionalità



● quando si pianta

● quando si raccoglie

Vitamine

Vitamina A	●
Vitamina B	●
Vitamina C	●
Vitamina D	
Vitamina E	●
Vitamina K	●

Proprietà

Calcio (CA)	●
Cromo (CR)	
Ferro (FE)	●
Fluoro (F)	
Fosforo (P)	●
Iodio (I)	
Magnesio (MG)	
Manganese (MN)	
Nichel (NI)	
Potassio (K)	●
Rame (CU)	
Selenio (SE)	
Sodio (NA)	●
Zinco (ZN)	
Zolfo (S)	

ZUCCHINE

Le tecniche di coltivazione

Come si Pianta?

- ☒ Semina
- ☐ Trapianto
- ☐ Innesto

Come si Raccoglie?

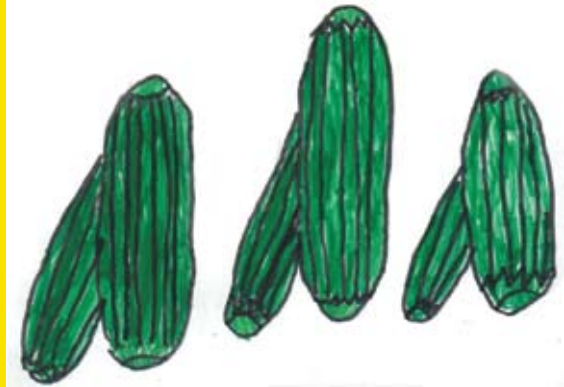
- ☐ Taglio
- ☒ Raccolta manuale
- ☐ Dissodamento

Qual'è il terreno ideale?

- ☐ Sabbioso
- ☐ Argilloso
- ☒ Di medio impasto
- ☐ Pietroso
- ☐ Torba

Biodiversità

- ☒ Comune
- ☐ Media diffusione
- ☐ Scarsa diffusione
- ☐ Poco conosciuto
- ☐ Sconosciuto



Ricette e curiosità

CROCCHETTE DI ZUCCHINE

Ingredienti:

600 gr di zucchine; 100 gr di provolone piccante grattugiato; 2 uova; 150 gr di pangrattato; olio per friggere; sale e pepe q.b.

Procedimento:

sgocciolate le zucchine, passatele al passaverdura e raccogliete il passato ottenuto in una terrina. Unite le uova, il provolone, sale, pepe e un cucchiaino di pangrattato, in modo da rendere più sodo il composto. Mescolate bene per renderlo omogeneo. Con il composto ottenuto, preparate tante crocchette della stessa dimensione e, poi, passatele nel pangrattato rimasto, ricoprendole in modo uniforme. Fate friggere le crocchette in abbondante olio caldo, lasciandole dorare da ogni parte. Sgocciolatele su carta assorbente da cucina e servite calde.

CURIOSITA'

Il frutto maturo può raggiungere addirittura la lunghezza di un metro, ma ha grandi semi che lo rendono immangiabile. Le zucchine che si consumano abitualmente sono in realtà frutti ancora acerbi.

Stagionalità



Vitamine

Vitamina A	●
Vitamina B	
Vitamina C	●
Vitamina D	
Vitamina E	●
Vitamina K	●

Proprietà

Calcio (CA)	
Cromo (CR)	
Ferro (FE)	
Fluoro (F)	
Fosforo (P)	●
Iodio (I)	
Magnesio (MG)	●
Manganese (MN)	
Nichel (NI)	
Potassio (K)	●
Rame (CU)	●
Selenio (SE)	
Sodio (NA)	
Zinco (ZN)	●
Zolfo (S)	