

Natalia Piciocchi

IL TUO ORTO

in cucina

IN PRIMAVERA E IN ESTATE

Coltivare, scegliere e cucinare la tua frutta e verdura di stagione



EDIZIONI
LSWR

NaturalLifeStyle

Natalia Piciocchi

IL TUO ORTO
in cucina
IN PRIMAVERA E IN ESTATE

Coltivare, scegliere e cucinare
la tua frutta e verdura di stagione

EDIZIONI
LSWR

Il tuo orto in cucina in primavera e in estate | Coltivare, scegliere e cucinare la tua frutta e verdura di stagione

Autrice: Natalia Piciocchi

Collana:

NaturalLifeStyle

Publisher: Marco Aleotti

Progetto grafico: Roberta Venturieri

© 2018 Edizioni Lswr* – Tutti i diritti riservati

ISBN: 978-88-6895-633-2

I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), sono riservati per tutti i Paesi. Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633.

Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail autorizzazioni@clearedi.org e sito web www.clearedi.org.

La presente pubblicazione contiene le opinioni dell'autore e ha lo scopo di fornire informazioni precise e accurate. L'elaborazione dei testi, anche se curata con scrupolosa attenzione, non può comportare specifiche responsabilità in capo all'autore e/o all'editore per eventuali errori o inesattezze.

L'Editore ha compiuto ogni sforzo per ottenere e citare le fonti esatte delle illustrazioni. Qualora in qualche caso non fosse riuscito a reperire gli aventi diritto è a disposizione per rimediare a eventuali involontarie omissioni o errori nei riferimenti citati.

Tutti i marchi registrati citati appartengono ai legittimi proprietari.

EDIZIONI
LSWR

Via G. Spadolini, 7
20141 Milano (MI)
Tel. 02 881841
www.edizionilswr.it

Printed in Italy

Finito di stampare nel mese di aprile 2018 presso "Press Grafica" s.r.l., Gravellona Toce (VB)

(*) Edizioni Lswr è un marchio di La Tribuna Srl. La Tribuna Srl fa parte di LSWR GROUP.





Sommario

1. L'IMPORTANZA DEL CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA	11
Frutta e verdura per un corretto stile alimentare	11
Che cosa sono i radicali liberi e come agiscono nel nostro organismo	12
I cinque colori della salute	13
I vantaggi di frutta e verdura direttamente dall'orto	16
Scopo del libro	17
2. COLTIVARE LE PIANTE AROMATICHE E UTILIZZARLE IN CUCINA	19
L'aglio, <i>Allium sativum</i>	19
Descrizione botanica e caratteristiche nutrizionali	19
La coltivazione dell'aglio	20
Raccolta, conservazione e utilizzo in cucina	20
Ricette con l'aglio	21
Aglio essiccato in polvere	25
Il basilico, <i>Ocimum basilicum</i>	27
Descrizione botanica e caratteristiche nutrizionali	27
La coltivazione del basilico	27
Raccolta, conservazione e utilizzo in cucina	28
Ricette con il basilico	28
Liquore digestivo al basilico	31
La cipolla, <i>Allium cepa</i> L.	33
Descrizione botanica e caratteristiche nutrizionali	33
La coltivazione della cipolla	33
Raccolta, conservazione e utilizzo in cucina	34
Ricette con la cipolla	35
Cipolline borettane con vino rosso, profumate alla cannella	39
L'erba cipollina, <i>Allium schoenoprasum</i>	41
Descrizione botanica e caratteristiche nutrizionali	41
La coltivazione dell'erba cipollina	41
Raccolta, conservazione e utilizzo in cucina	42
Ricette con l'erba cipollina	43
Bocconcini di formaggio e pistacchio all'erba cipollina	45

La menta, <i>Mentha</i>	46
Descrizione botanica e caratteristiche nutrizionali.....	46
La coltivazione della menta.....	47
Raccolta, conservazione e utilizzo in cucina	47
Ricette con la menta.....	48
Biscotti menta e cioccolato	51
Il prezzemolo, <i>Petroselinum hortense</i> e <i>Petroselinum crispum</i>	53
Descrizione botanica e caratteristiche nutrizionali.....	53
La coltivazione del prezzemolo.....	53
Raccolta, conservazione e utilizzo in cucina	54
Ricette con il prezzemolo.....	55
Minestra di orzo e prezzemolo	57
Il rosmarino, <i>Rosmarinus officinalis</i>	59
Descrizione botanica e caratteristiche nutrizionali.....	59
La coltivazione del rosmarino	59
Raccolta, conservazione e utilizzo in cucina	60
Ricette con il rosmarino.....	61
Crescentine al rosmarino.....	63
La salvia, <i>Salvia officinalis</i>	65
Descrizione botanica e caratteristiche nutrizionali.....	65
La coltivazione della salvia	65
Raccolta, conservazione e utilizzo in cucina	66
Ricette con la salvia	66
Cavolfiore al forno aromatizzato alla salvia.....	69
Il sedano, <i>Apium graveolens</i>	71
Descrizione botanica e caratteristiche nutrizionali.....	71
La coltivazione del sedano.....	71
Raccolta, conservazione e utilizzo in cucina	72
Ricette con il sedano.....	73
Crema di sedano, porri e finocchi	75
3. GLI ORTAGGI	77
Le carote, <i>Daucus carota</i>	77
Storia.....	77
Descrizione botanica e varietà.....	78
Caratteristiche nutrizionali e benefici per la salute	80
Coltivazione	81
Consigli per la raccolta, l'acquisto, la pulizia e la conservazione	82
Le carote in cucina.....	83
Frittelle con le foglie di carote.....	87
Pasta alla crema di carote e formaggio.....	89
Merendine alle carote viola.....	91

Il cetriolo, <i>Cucumis sativum</i>	93
Storia	93
Descrizione botanica e varietà	93
Caratteristiche nutrizionali e benefici per la salute	94
Coltivazione	95
Consigli per la raccolta, l'acquisto, la pulizia e la conservazione	96
I cetrioli in cucina	97
Crostoni di pane con crema ai cetrioli	101
Uovo fritto su julienne di cetrioli e finocchi con uova di capelin	103
Merendine ai cetrioli	105
La melanzana, <i>Solanum melongena L.</i>	107
Storia	107
Descrizione botanica e varietà	107
Caratteristiche nutrizionali e benefici per la salute	108
Coltivazione	109
Consigli per la raccolta, l'acquisto, la pulizia e la conservazione	110
Le melanzane in cucina	110
Funghi champignon con ripieno di melanzane	115
Timballini di pasta e melanzane	117
Rotelle di pizza alle melanzane e provola	119
La patata, <i>Solanum tuberosum L.</i>	121
Storia	121
Descrizione botanica e varietà	122
Caratteristiche nutrizionali e benefici per la salute	124
Coltivazione	125
Consigli per la raccolta, l'acquisto, la pulizia e la conservazione	126
Le patate in cucina	127
Patate al cartoccio con zucca e gorgonzola	133
Patate hasselback con speck e fontina	135
Rotolo di patate con bietole, prosciutto e scamorza passita	137
I peperoni, <i>Capsicum L.</i>	139
Storia	139
Descrizione botanica e varietà	139
Caratteristiche nutrizionali e benefici per la salute	144
Coltivazione	145
Consigli per la raccolta, l'acquisto, la pulizia e la conservazione	146
I peperoni e i peperoncini in cucina	147
Finger food di pane e peperoni	151
Vellutata piccante ai peperoni e pesto di basilico	153
Stufato ai peperoni	155
I pomodori, <i>Solanum lycopersicum</i>	157
Storia	157

Descrizione botanica e varietà.....	157
Caratteristiche nutrizionali e benefici per la salute	161
Coltivazione	161
Consigli per la raccolta, l'acquisto, la pulizia e la conservazione	163
I pomodori in cucina.....	164
Pomodori al forno con miele di castagno	169
Pomodori secchi sottolio.....	171
Passata di pomodoro in conserva	173
La zucca da zucchini e i fiori di zucca, <i>Cucurbita pepo</i>	175
Storia.....	175
Descrizione botanica e varietà.....	175
Caratteristiche nutrizionali e benefici per la salute	177
Coltivazione	178
Consigli per la raccolta, l'acquisto, la pulizia e la conservazione	179
Le zucchine e i fiori di zucca in cucina.....	180
Finger food di zucchine e ricotta	185
Lunette con zucchine e formaggio.....	187
Riso zucchine e pomodoro.....	189
4. LA FRUTTA.....	191
L'albicocco, <i>Prunus armeniaca</i>	191
Storia.....	191
Descrizione botanica e varietà.....	191
Caratteristiche nutrizionali e benefici per la salute	193
Coltivazione	194
Consigli per la raccolta, l'acquisto, la pulizia e la conservazione	195
Le albicocche in cucina.....	196
Insalata di riso con albicocche e salmone.....	201
Crostatine sbrisolona con albicocche e crema al formaggio	203
Succo di frutta all'albicocca.....	205
Il ciliegio, <i>Prunus avium</i> e <i>Prunus cerasus</i>	207
Storia.....	207
Descrizione botanica e varietà.....	207
Caratteristiche nutrizionali e benefici per la salute	209
Coltivazione	210
Consigli per la raccolta, l'acquisto, la pulizia e la conservazione	211
Le ciliegie in cucina	212
Ravioli agrodolci di ciliegie e melanzane.....	217
Bauletti di lonza con ripieno di ciliegie e formaggio.....	219
Tartellette di ciliegie e crema pasticcera.....	221
Il fico, <i>Ficus carica</i>	223
Storia.....	223
Descrizione botanica e varietà.....	223
Caratteristiche nutrizionali e benefici per la salute	226

Coltivazione	227
Consigli per la raccolta, l'acquisto, la pulizia e la conservazione	228
I fichi in cucina.....	229
Toast ai fichi con crudo e formaggio.....	233
Mazzancolle e fichi.....	235
Merendine di frolla alla confettura di fichi, cacao e caffè.....	237
La fragola, <i>Fragaria L.</i>	239
Storia.....	239
Descrizione botanica e varietà.....	239
Caratteristiche nutrizionali e benefici per la salute	241
Coltivazione	242
Consigli per la raccolta, l'acquisto, la pulizia e la conservazione	243
Le fragole in cucina	244
Risotto alle fragole e menta.....	247
Salmone in crosta di erbe aromatiche e mandorle con salsa alle fragole.....	249
Confettura di fragole e anice stellato	251
Il pesco, <i>Prunus persica</i>	253
Storia.....	253
Descrizione botanica e varietà.....	253
Caratteristiche nutrizionali e benefici per la salute	256
Coltivazione del pesco	256
Consigli per la raccolta, l'acquisto, la pulizia e la conservazione	257
Le pesche in cucina.....	258
Tartine alle pesche con salsa di tonno e ricotta	263
Paglia e fieno con pesche e gamberi	265
Coppe con crema al limone all'acqua e pesche sciropate.....	267
GLOSSARIO	269


A close-up photograph of fresh vegetables. In the foreground, a bunch of bright green basil leaves is prominent. Surrounding it are several red bell peppers, some whole and some cut, and a large yellow bell pepper. Numerous cherry tomatoes are scattered around, some still on their green stems. The vegetables are resting on a rustic wooden surface. The lighting is bright, highlighting the natural colors and textures of the produce.

Figura 1.1 - Le verdure, insieme alla frutta, sono indispensabili per una corretta alimentazione.



Capitolo 1

L'importanza del consumo di frutta e verdura

Frutta e verdura per un corretto stile alimentare

Un corretto stile alimentare, basato su una dieta sana e bilanciata, con la preferenza verso alimenti cosiddetti “del benessere”, è essenziale per mantenere in buono stato di salute il nostro organismo.

Gli esperti raccomandano di consumare più cereali, legumi, frutta e verdura, ridimensionando il consumo di grassi, zuccheri, sale e bevande alcoliche. In particolare, l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) consiglia di consumare almeno 5 porzioni giornaliere tra frutta e verdura (3 di frutta e 2 di verdura) o 400 g pro-capite al dì di questi alimenti.

Anche se negli ultimi anni si è stimato, a livello mondiale, un incremento notevole nel consumo dell'ortofrutta, purtroppo siamo ancora molto lontani dai valori sopra consigliati. A frenare i consumi ci sono diversi fattori, primo fra tutti un'erronea educazione alimentare e, non da poco, l'alto costo per l'acquisto di queste derrate alimentari. Molto spesso, a deprimere l'uso delle verdure in cucina è anche il tempo di preparazione che queste richiedono, cioè il lavaggio, la pulizia e la cottura, a favore, purtroppo, di quegli alimenti che contengono grassi e proteine che sono causa principale di molte patologie legate all'alimentazione.

La frutta e la verdura sono una fonte preziosa di vitamine, sali minerali, composti fitochimici, acqua, fibre ed energia essenziali per contrastare moltissimi disturbi e aiutare nella prevenzione di alcune patologie legate proprio a uno scorretto stile di vita alimentare. Negli ultimi anni, numerosi studi, coadiuvati da altrettante indagini sulle popolazioni, hanno reso evidente che un maggiore consumo di frutta e verdura rappresenta un valido aiuto nella prevenzione di patologie cardiovascolari (ictus, in-

farto e ischemia), del diabete, delle patologie degenerative legate all'invecchiamento (arteriosclerosi, Alzheimer, Parkinson), di patologie infiammatorie, dell'obesità e di molti tipi di tumore. Inoltre, la frutta e la verdura:

- apportano un elevato quantitativo di fibre e di acqua, migliorando così l'equilibrio intestinale e favorendo la diuresi;
- aumentano il senso di sazietà, contribuendo a limitare l'ingestione dei cibi nelle diete dimagranti;
- apportano micronutrienti essenziali al buon mantenimento di occhi, pelle, capelli, unghie e tono muscolare.

La loro azione principale si esplica, in particolare, nella capacità di essere fonte di sostanze per noi preziose, gli **antiossidanti**, in grado di contrastare l'azione dannosa dei radicali liberi.

Che cosa sono i radicali liberi e come agiscono nel nostro organismo

Oggi si parla spesso dei radicali liberi: di essi si sa che sono nocivi per la salute dell'uomo e che un loro eccesso nell'organismo può comportare diversi problemi. Non tutti sanno in realtà che cosa sono queste molecole e come agiscono all'interno del nostro corpo; per molti vi è la convinzione erronea che essi derivino direttamente dall'ambiente in cui viviamo, in particolare in seguito all'esposizione ai diversi agenti inquinanti.

I **radicali liberi** sono molecole altamente instabili e fortemente reattive, questo a causa di un elettrone mancante nella loro struttura chimica. Pertanto, queste molecole sono alla continua ricerca di una loro stabilità, e lo fanno togliendo l'elettrone alle molecole vicine, che diventano a loro volta instabili.

Nel nostro organismo, i radicali liberi sono capaci di reagire con qualunque struttura molecolare, modificandola e, spesso, danneggiandola irreparabilmente. Molecole essenziali per la vita, quali i lipidi, le proteine e gli acidi nucleici (DNA ed RNA), possono essere modificate dall'**azione ossidativa** dei radicali liberi, con conseguente decadimento della loro funzionalità. Spesso queste reazioni sono reversibili, per cui vi è un ritorno alla condizione normale della molecola danneggiata.

La formazione di radicali liberi avviene nel nostro organismo come normale processo fisiologico e, allo stesso momento, vi sono dei meccanismi antiossidanti propri che regolano il giusto equilibrio tra la produzione di queste molecole instabili e la loro inattivazione. Cioè, nel nostro corpo esistono sostanze intracellulari e sistemi enzimatici (glutazione) con **funzione antiossidante**.

Con l'avanzare dell'età o in seguito all'influenza di fattori ambientali (esogeni) – quali scorretta alimentazione, abuso di fumo, droghe e alcool, esposizione ad agenti inquinanti e a radiazioni ultraviolette, intensa attività sportiva – la formazione dei radicali liberi può aumentare e, per contro, la produzione di antiossidanti da parte del nostro organismo non riesce più a contrastare la loro azione che, anzi, nei casi più gravi, può degenerare in quello che viene definito **stress ossidativo**, con conseguenti danni cellulari, spesso irreversibili. I radicali liberi trasformano le molecole con le quali reagiscono, che divengono a loro volta delle molecole instabili e non tornano più alla loro condizione iniziale determinando una **reazione a catena**.

Per contrastare l'azione dei radicali liberi l'alimentazione gioca un ruolo importante, perché con i cibi sono introdotti all'interno del nostro organismo sostanze ad azione antiossidante che aiutano quelle di produzione endogena. In particolare, sono proprio la frutta e la verdura a contenere il maggior numero e la maggior varietà di antiossidanti.

I cinque colori della salute

La frutta e gli ortaggi ci offrono una numerosa serie di composti fitochimici e di micronutrienti, quali vitamine e sali minerali, con importanti funzioni biologiche per il nostro organismo.

I **composti fitochimici** sono prodotti nel regno vegetale attraverso l'interazione delle piante con il calore e la luce. Questi composti sono responsabili della colorazione (pigmentazione) e dell'aroma dei vegetali, ma hanno anche un'importante funzione di protezione per la pianta stessa, la difendono cioè dalle radiazioni ultraviolette e dai processi degenerativi cui è sottoposta.

I composti fitochimici comprendono una grande varietà di sostanze tra cui, quelli di nostro maggiore interesse, i **polifenoli** e i **carotenoidi**, che ingeriamo con la frutta e la verdura e che sono responsabili dell'attività antiossidante e quindi protettiva per il nostro organismo. Non solo, i polifenoli:

- stimolano il sistema immunitario;
- regolano la pressione sanguigna;
- espletano un'importante attività antibatterica e antivirale;
- modulano una serie di attività biochimiche che avvengono nel nostro corpo.

I vegetali e la frutta contengono queste sostanze in misura diversa. A colori differenti corrisponde una certa tipologia di molecole bioattive e differenti proprietà salutari (Tabella 1.1). Per avere un concreto aiuto da parte di queste molecole è importante, però, ingerirle con costanza e a livelli significativi.

Tabella 1.1 - A ogni colore di frutta e verdura corrisponde un diverso contenuto di composti fitochimici con differenti proprietà salutari.

Colore	Principali composti fitochimici	Principali proprietà espletate
Rosso/arancione	Licopene e beta-carotene	Potente azione antiossidante Prevenzione del cancro, in particolare quello alla prostata (licopene)
Giallo	Flavonoidi e beta-carotene, vitamina C, potassio	Aiuto nella funzionalità del sistema immunitario Protezione della vista Prevenzione dell'invecchiamento cellulare
Verde	Beta-carotene, vitamina C, acido folico, clorofilla	Prevenzione delle malattie cardiovascolari Prevenzione dei tumori Funzionalità del sistema nervoso
Blu/viola	Antocianine, beta-carotene, vitamina C, potassio, magnesio	Potente azione antiossidante Prevenzione della fragilità capillare Prevenzione delle malattie degenerative
Bianco	Flavonoidi, allicina, potassio, selenio	Controllo del colesterolo (allicina) Migliore fluidità del sangue Controllo della pressione sanguigna Mantenimento del tessuto osseo

Se gli esperti raccomandano di mangiare 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura, è anche importante variare i colori di quello che ingeriamo, in maniera tale da fare un pieno completo di tutte le tipologie di composti fitochimici presenti nei vegetali (Tabella 1.2). Altrettanto basilare è l'uso di prodotti freschi: il contenuto di polifenoli è influenzato da diversi fattori, tra cui la stagionalità e lo stato di freschezza e di conservazione dei cibi; i trattamenti industriali, ma anche quelli casalinghi, in particolare il calore, determinano un deterioramento di queste sostanze (Figura 1.2).

Tabella 1.2 - I colori di frutta e verdura sono determinati dai differenti composti fitochimici, ecco perché si raccomanda di mangiare 5 porzioni di colori differenti ogni giorno.

I colori della salute di frutta e verdura				
Rosso/ arancione	Giallo	Verde	Blu/viola	Bianco
Arance rosse	Peperoni gialli	Peperoni verdi	Carote viola	Aglio
Ciliegie	Arance	Lattughe	Patate viola	Cipolla
Fragole	Mandarini	Asparagi	Melanzane	Finocchi
Anguria	Limoni	Bietole	Radicchio	Pere
Peperoni rossi	Meloni	Carciofi	Fichi	Patate
Amarene	Nespole	Cetrioli	Lamponi	Sedano
Cavolfiore	Pesche	Zucchine	Mirtilli	bianco
rosso	Albicocche	Spinaci	More	Banana
Cipolla rossa	Carote	Rucola	Prugne	Scalogno
Melagrana	Mais	Basilico	Uva nera	Rape bianche
Ravanelli	Ananas	Sedano	Cavolfiore	Porro
	Mango	Prezzemolo		
	Zucca	Cavoli		
		Broccoli		
		Kiwi		



Figura 1.2
I cinque colori della salute di frutta e verdura.

I vantaggi di frutta e verdura direttamente dall'orto

La frutta e la verdura sono alimenti preziosi se consumati allo stato fresco. Infatti, il loro contenuto in elementi nutritivi tende a decadere, in qualità e quantità, con il passare dei giorni dalla loro raccolta.

Gli esperti raccomandano l'uso di ortofrutta fresca e, soprattutto, di stagione, perché solo in essa è massimo l'apporto di tutte le sostanze benefiche per la salute.

Non solo lo stato di freschezza, ma anche i metodi di conservazione ed eventuali contaminazioni incidono sulla qualità e sull'apporto degli antiossidanti da parte di questi alimenti. L'approvvigionamento casalingo di frutta e verdura è facile e non dispendioso, anche attraverso l'allestimento di un piccolo orto, e può diventare un'attività, oltre che utile, anche rilassante e appagante. Non è necessario avere grandi spazi, un piccolo lembo di terra e poco impegno possono garantire produzioni costanti e soddisfacenti, nel rispetto della stagionalità (Figura 1.3). Anche sui balconi domestici è possibile coltivare pomodori, lattughe, melanzane, peperoni e piccole piante da frutto.

Quando non è fattibile l'allestimento di un orto casalingo, e si è quindi costretti ad acquistare prodotti ortofrutticoli, la regola base è quella di orientarsi verso prodotti di stagione (che costano anche meno), freschi, nostrani e, ove possibile, locali e biologici.



Figura 1.3 - L'allestimento di un piccolo orto casalingo non richiede ampi spazi se ben organizzato.

Una lettura attenta dell'etichetta che accompagna gli alimenti è sempre consigliata, perché in essa è indicata la provenienza della derrata e soprattutto la presenza o meno di eventuali sostanze conservanti, almeno per quanto riguarda i prodotti di provenienza nazionale. La legislazione italiana ci tutela abbastanza a tal punto, ma per quanto riguarda molti prodotti di provenienza estera, per esempio le arance, non vi

è l'obbligo di indicare con quali sostanze sono stati trattati. Un altro fattore importante da tenere in considerazione è che i nutrienti contenuti negli alimenti tendono a decomporsi con le manipolazioni industriali, in particolare con la cottura. Quindi, anche se la grande distribuzione ci offre alimenti, in particolare ortaggi, in parte già trasformati e pronti all'uso (minestre, purè, creme ecc.), ancora una volta è meglio preferire gli alimenti freschi, o al massimo quelli congelati, nei quali il contenuto di elementi nutritivi tende a rimanere pressoché intatto, per avere l'effetto benefico dei composti fitochimici in essi presenti.

Scopo del libro

Lo scopo di questo libro è duplice: da un lato c'è l'intento di far conoscere al lettore le diverse tipologie di ortofrutta sotto il profilo botanico, varietale e soprattutto salutistico, dall'altro quello di invogliare alla coltivazione in proprio dei prodotti orticoli. Ove questo non è possibile saranno date indicazioni sul giusto acquisto di frutta e verdura. Anche se commercialmente gran parte dei prodotti orticoli sono disponibili praticamente tutto l'anno, in questo volume tratteremo solo la frutta e la verdura che, nello schema tradizionale di coltivazione e raccolta negli orti domestici, hanno prevalentemente un ciclo colturale primaverile-estivo. Naturalmente, c'è da precisare, che il lavoro di miglioramento genetico ha portato all'ottenimento di piante con diverso ciclo colturale, che possono quindi essere coltivate e raccolte in diversi momenti dell'anno. Pertanto, tenendo conto delle proprie esigenze, della rotazione orticola da fare sull'appezzamento a disposizione e delle caratteristiche colturali, relative alla messa a dimora e alla raccolta, presenti sulla scheda botanica delle sementi o delle piantine acquistate, le indicazioni agronomiche riportate nel presente volume possono, in ogni modo, rappresentare un valido aiuto nella gestione del proprio orto domestico.

Una sezione apposita sarà dedicata alla coltivazione, alla raccolta, alla conservazione e all'utilizzo in cucina delle principali piante aromatiche.

Inoltre, frutta e ortaggi saranno proposti come ingredienti protagonisti di ricette semplici e sane, senza però rinunciare al gusto e alla bontà, a dimostrazione del fatto che nel vasto mondo dell'ortofrutta tutto può essere utilizzato per preparare ogni tipo di ricetta, da sfiziosi antipasti e contorni a squisiti primi piatti, da deliziose conserve fino a dolci meravigliosi. In linea con un corretto e sano stile di vita, le ricette avranno come ingredienti prodotti sani e genuini, preferendo per esempio l'uso dell'olio al posto del burro, il cui uso sarà molto limitato nelle ricette di questo libro; dando la precedenza alla cottura al forno al posto della classica frittura. Le ricette saranno proposte con un linguaggio chiaro e semplice, per permettere a tutti di portare in tavola dei veri e propri capolavori culinari a partire dai prodotti che madre natura ci offre.

Figura 2.1 - Bulbi e spicchi d'aglio.



Figura 3.6 - Merendine alle carote viola.





MERENDINE ALLE CAROTE VIOLA

Ingredienti per 10 merendine circa

300 g di carote viola
150 g di farina 00
4 uova medie
70 g di farina di mandorle
180 g di zucchero
½ bustina di lievito per dolci vanigliato
La buccia di un limone biologico
Zucchero a velo per la copertura

Difficoltà Media

Preparazione e cottura 35 minuti

Attrezzatura occorrente

1 ciotola
1 frusta
Stampi semisfere per dolci

Sbattere bene le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso. Aggiungere a mano, con movimenti lenti, le carote pelate e frullate. Miscelare la farina 00 con la farina di mandorle, il lievito, la buccia del limone e aggiungere lentamente al composto di uova, zucchero e carote.

Versare il composto negli stampi precedentemente imburrati e infarinati e cuocere in forno già caldo a 180 °C per circa 25 minuti.

Sfornare i dolcetti, attendere qualche minuto prima di sfornare e lasciare raffreddare su una gratella.

Cospargere con lo zucchero a velo prima di servire.

I dolcetti si mantengono bene anche per diversi giorni se chiusi in contenitori ermetici.

Confettura di carote

Lavare e pelare 1 kg di carote, sbollentarle finché diventano morbide poi passarle al setaccio. Unire al passato 500 g di zucchero, il succo e la buccia di un limone e i semi di una bacca di vaniglia, a piacere anche qualche goccia di aroma alla mandorla. Cuocere la confettura fino alla giusta densità, invasare in vasi sanificati e proseguire successivamente alla pastorizzazione. Questa confettura è ottima per farcire il pane, ma anche come ripieno di biscotti di pasta frolla da servire ai più piccoli.

Figura 3.10 - Crostoni di pane con crema ai cetrioli.





CROSTONI DI PANE CON CREMA AI CETRIOLI

Ingredienti per 4 persone

8 crostoni di pane
4 cetrioli
100 g di ceci cotti
1 carota
60 g di pomodorini dal gusto dolce
1 ciuffo di prezzemolo
8 fette di pomodori secchi sottolio
8 olive verdi denocciolate
Sale
Pepe

Difficoltà Facile

Preparazione e cottura 10 minuti

Attrezzatura occorrente

1 frullatore

Lavare i cetrioli sotto l'acqua corrente fredda, asciugarli, tagliare le estremità e ridurli a fette. Lavare e pelare la carota, tagliarla a rondelle. Nel boccale del frullatore, versare le fette di cetriolo, quelle di carota, i pomodorini anch'essi lavati e asciugati, i ceci, il prezzemolo, il sale e il pepe. Frullare fino a ottenere una crema omogenea. Spalmare la crema sulle fette di pane e completare disponendo su ognuna un pomodoro secco sottolio e un'oliva verde, fermando poi il tutto con uno stuzzicadenti.

Antipastini di mare in cestini di cetrioli

Tagliare i cetrioli in rondelle alte 3-4 cm, poi scavare con l'aiuto di un cucchiaino metà della polpa e riempire i cestini così ricavati con i gamberetti precedentemente sbollentati e conditi con salsa rosa, oppure con una bella insalata di polpo, seppie e frutti di mare, condita con olio, limone, pepe, origano e sale.