

Natalia Picocchi

# IL TUO ORTO

*in cucina*

IN AUTUNNO E IN INVERNO

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



EDIZIONI  
LSWR



NaturalLifeStyle

Natalia Piciocchi

**IL TUO ORTO**  
*in cucina*  
**IN AUTUNNO E IN INVERNO**

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

EDIZIONI  
**LSWR**

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

**Autrice:** Natalia Piciocchi

**Collana:**

NaturalLifeStyle

**Publisher:** Marco Aleotti

**Progetto grafico:** Roberta Venturieri

© 2017 Edizioni Lswr\* - Tutti i diritti riservati

**ISBN:** 978-88-6895-415-4

*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 agosto 2017 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

<b>1. L'IMPORTANZA DEL CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA .....</b>	<b>11</b>
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
<b>2. LE CONSERVE ALIMENTARI CON I PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI .....</b>	<b>19</b>
Le conserve fatte in casa: tradizione e salute.....	19
I batteri e loro tossine .....	20
La qualità e la sicurezza alimentare.....	21
Gli alimenti di qualità e l'igiene delle attrezzature.....	23
La scelta degli alimenti.....	23
La scelta delle attrezzature e la loro igiene .....	23
La sanificazione domestica dei vasetti in vetro, dei tappi e delle guarnizioni .....	24
Come si fanno le conserve in casa.....	28
Cosa fare quando si aprono le conserve.....	30
Confetture, marmellate e composte .....	30
Le gelatine .....	33
I succhi di frutta .....	34
La frutta sciroppata.....	35
La frutta sotto spirito.....	36
I sottoli.....	37
I sottaceti.....	39
Gli oli aromatizzati .....	40
L'aceto aromatizzato.....	41
I sali aromatizzati.....	41
Le spezie essiccate .....	42
La salamoia.....	43
La canditura della frutta.....	44
La disidratazione di frutta e verdura.....	45

<b>3. GLI ORTAGGI .....</b>	<b>47</b>
Il Carciofo, <i>Cynara cardunculus L.</i> .....	47
Storia.....	47
Descrizione botanica e varietà.....	48
Caratteristiche nutrizionali e benefici per la salute .....	50
Coltivazione .....	50
Consigli per la raccolta, l'acquisto, la pulizia e la conservazione .....	51
I carciofi in cucina .....	52
Paglia e fieno con carciofi, speck e noci su crema di piselli e zucchine .....	57
Zuppa di carciofi, baccalà e patate .....	59
Torta rustica con carciofi .....	61
Il cavolo, <i>Brassica oleracea</i> .....	63
Storia.....	63
Descrizione botanica e varietà.....	63
Caratteristiche nutrizionali e benefici per la salute .....	70
Coltivazione .....	71
Consigli per la raccolta, l'acquisto, la pulizia e la conservazione .....	75
I cavoli in cucina .....	78
Pasta e fagioli piccante con cime di rapa.....	83
Pasta con la cima nera .....	85
Involtini di verza ripieni di riso alla curcuma, con zucchine, fiori di zucca e merluzzo.....	87
Quadrotti di frittata al forno con cavolo broccolo e crema ai ceci .....	89
Frittelle di cavolfiore e baccalà .....	91
Polpette di ricotta e cavolo romano.....	93
Cavoletti di Bruxelles con carciofi, pinoli e albicocche secche .....	95
La fava, <i>Vicia faba L.</i> .....	97
Storia.....	97
Descrizione botanica e varietà.....	97
Caratteristiche nutrizionali e benefici per la salute .....	98
Coltivazione .....	99
Consigli per la raccolta, l'acquisto, la pulizia e la conservazione .....	100
Le fave in cucina.....	101
Piccoli babà salati alle fave e formaggio pecorino.....	105
Zuppa di fave, piselli e cipolle novelle.....	107
Torta alla crema di fave .....	109
Il finocchio, <i>Foeniculum vulgare</i> .....	111
Storia.....	111
Descrizione botanica e varietà.....	111
Caratteristiche nutrizionali e benefici per la salute .....	112
Coltivazione .....	113
Consigli per la raccolta, l'acquisto, la pulizia e la conservazione .....	114
I finocchi in cucina.....	115
Risotto alla barba di finocchio.....	119

Insalata di finocchio, mela e frutta secca .....	121
Finocchi gratinati con pera e gorgonzola .....	123
La lattuga, <i>Lactuca sativa</i> .....	125
Storia .....	125
Descrizione botanica e varietà .....	125
Caratteristiche nutrizionali e benefici per la salute .....	127
Coltivazione .....	128
Consigli per la raccolta, l'acquisto, la pulizia e la conservazione .....	129
La lattuga in cucina .....	129
Minestra di lattuga e orzo .....	133
Burger di lattuga, scarola e patate, con chips di carote e formaggio primo sale .....	135
Vellutata di lattuga .....	137
Il porro, <i>Allium porrum L.</i> .....	139
Storia .....	139
Descrizione botanica e varietà .....	139
Caratteristiche nutrizionali e benefici per la salute .....	140
Coltivazione .....	140
Consigli per la raccolta, l'acquisto, la pulizia e la conservazione .....	141
I porri in cucina .....	142
Gamberetti e tofu croccanti su vellutata di porri .....	145
Genovese ai porri con la zucca .....	147
Cannoli di porri ripieni .....	149
Gli spinaci, <i>Spinacia oleracea L.</i> .....	151
Storia .....	151
Descrizione botanica e varietà .....	151
Caratteristiche nutrizionali e benefici per la salute .....	152
Coltivazione .....	153
Consigli per la raccolta, l'acquisto, la pulizia e la conservazione .....	154
Gli spinaci in cucina .....	155
Fiore di pane bicolore agli spinaci .....	159
Pesce spada con pane croccante e pinoli su letto di spinaci .....	161
Torta paradiso agli spinaci .....	163
La zucca, <i>Cucurbita maxima</i> .....	165
Storia .....	165
Descrizione botanica e varietà .....	165
Caratteristiche nutrizionali e benefici per la salute .....	168
Coltivazione .....	169
Consigli per la raccolta, l'acquisto, la pulizia e la conservazione .....	170
La zucca in cucina .....	172
Zucca in agrodolce .....	177
Risotto bicolore di zucca, mele e bietole .....	179
Merendine alla zucca e ricotta .....	181

<b>4. LA FRUTTA.....</b>	<b>183</b>
L'arancio, <i>Citrus sinensis</i> .....	183
Storia.....	183
Descrizione botanica e varietà.....	183
Caratteristiche nutrizionali e benefici per la salute .....	186
Coltivazione .....	186
Consigli per la raccolta, l'acquisto, la pulizia e la conservazione .....	187
Le arance in cucina.....	188
Insalata di arance, salmone e frutta secca.....	193
Spigola all'arancia.....	195
Ciambella all'arancia e cioccolato.....	197
Il limone, <i>Citrus limon</i> .....	199
Storia.....	199
Descrizione botanica e varietà.....	199
Caratteristiche nutrizionali e benefici per la salute .....	201
Coltivazione .....	201
Consigli per la raccolta, l'acquisto, la pulizia e la conservazione .....	202
I limoni in cucina .....	203
Spaghetti al limone, yogurt greco e tonno.....	207
Marmellata di limoni.....	209
Crostata con crema al limone .....	211
Il mandarino, <i>Citrus reticulata</i> .....	213
Storia.....	213
Descrizione botanica e varietà.....	213
Caratteristiche nutrizionali e benefici per la salute .....	215
Coltivazione .....	216
Consigli per la raccolta, l'acquisto, la pulizia e la conservazione .....	216
I mandarini in cucina .....	217
Crostoni con gamberetti e mandarini.....	221
Risotto al mandarino e curcuma.....	223
Biscotti al vino e mandarino .....	225
Il melo, <i>Malus domestica</i> .....	227
Storia.....	227
Descrizione botanica e varietà.....	227
Caratteristiche nutrizionali e benefici per la salute .....	231
Coltivazione .....	232
Consigli per la raccolta, l'acquisto, la pulizia e la conservazione .....	235
Le mele in cucina.....	236
Lumaconi ripieni con mele e formaggio erborinato .....	239
Lonza di maiale con panatura di mele essiccate e cannella .....	241
Torta alle mele, torrone e confettura.....	243
Il pero, <i>Pyrus L.</i> .....	245
Storia.....	245



Descrizione botanica e varietà.....	245
Caratteristiche nutrizionali e benefici per la salute .....	248
Coltivazione .....	248
Consigli per la raccolta, l'acquisto, la pulizia e la conservazione .....	250
Le pere in cucina .....	251
Bruschetta con pera, formaggio e frutta secca .....	255
Pasta con pere, gorgonzola e speck.....	257
Biscotti alla nocciola con ripieno di pere profumate all'anice stellato e violetta .....	259
L'uva, <i>Vitis vinifera</i> .....	261
Storia.....	261
Descrizione botanica e varietà.....	261
Caratteristiche nutrizionali e benefici per la salute .....	265
Coltivazione .....	266
Consigli per la raccolta, l'acquisto, la pulizia e la conservazione .....	268
L'uva in cucina.....	269
Spaghetti con uva e vongole.....	273
Polpettone con uva e salsetta profumata .....	275
Muffin profumati al succo d'uva.....	277
<b>GLOSSARIO .....</b>	<b>279</b>

**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	Aglie
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 autunno-vernino. Naturalmente, c'è da precisare che il lavoro di selezione varietale 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 del testo sarà dedicata anche alle metodiche di conservazione per preservare al meglio tutti i benefici salutari di questi alimenti.

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/contorni, a squisiti primi piatti, deliziose conserve e 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, preferendo, ove possibile, la cottura al forno al posto della classica frittura. Tutte 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 3.6** - Paglia e fieno con carciofi, speck e noci su crema di piselli e zucchine.





## PAGLIA E FIENO CON CARCIOFI, SPECK E NOCI SU CREMA DI PISELLI E ZUCCHINE

### Ingredienti per 4 persone

280 g di tagliatelle paglia e fieno  
4 carciofi  
150 g di speck in un'unica fetta  
60 g di noci  
2 spicchi di aglio  
4 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
Sale fino  
Pepe

### Per la crema di piselli e zucchini

200 g di piselli  
1 zucchini  
1 cipolla  
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
Sale

**Difficoltà** Media

**Preparazione e cottura** 30 minuti

### Attrezzatura occorrente

2 casseruole dai bordi alti  
1 saltapasta  
Mixer per alimenti

Preparare la crema tuffando in abbondante acqua i piselli, lo zucchini tagliato in quattro parti e la cipolla pelata, portare a bollire e salare, poi cuocere a fiamma dolce per circa 18 minuti. Scolare, trasferire nel boccale del mixer, aggiungere l'olio e ridurre il tutto a crema. Tenere da parte in caldo.

Pulire e tagliare a fette sottili i carciofi, poi saltarli nell'olio caldo con l'aglio e lo speck tagliato a tocchetti piccoli; come quest'ultimo diventa croccante, togliere l'aglio e aggiungere poca acqua calda di cottura delle verdure, coprire con un coperchio e lasciar cuocere 7-8 minuti a fiamma dolce. Aggiustare di sale solo se serve. Tritare le noci grossolanamente e aggiungerne i 3/4 al condimento, insieme al pepe.

Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolarla e trasferirla nel saltapasta, amalgamando bene il tutto. Dividere la crema in 4 piatti da portata e distribuirvi sopra la pasta; servire con il resto nelle noci tritate.

### Pasta con carciofi, salsiccia e ricotta

Privare della pelle 2 salsicce di suino, sbriciolarle e farle rosolare con uno spicchio d'aglio in 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva per un paio di minuti, rigirando continuamente con un mestolo di legno; togliere l'aglio e versare mezzo bicchiere di vino bianco, lasciare evaporare, quindi aggiungere 4 carciofi puliti e tagliati a fette sottili, aggiustare di sale e pepe e lasciare cuocere per 10-12 minuti. Condire la pasta con il condimento preparato, amalgamando 200 g di ricotta vaccina precedentemente lavorata con 2 cucchiaini di acqua di cottura della pasta.

Figura 3.7 - Zuppa di carciofi, baccalà e patate.





## ZUPPA DI CARCIOFI, BACCALÀ E PATATE

### Ingredienti per 4 persone

300 g di spicchi di carciofi  
400 g di baccalà già ammollato  
400 g di patate  
200 g di polpa pronta  
1 cipolla  
Prezzemolo  
3 cucchiai di olio extravergine di oliva  
Brodo vegetale quanto basta  
Sale  
Pepe

**Difficoltà** Facile

**Preparazione e cottura** 30 minuti

### Attrezzatura occorrente

1 casseruola in coccio

Pulire i carciofi e tagliarli a spicchi sottili. Pelare le patate e tagliarle a tocchetti. Tritare il prezzemolo. Scaldare l'olio nella casseruola in coccio e farvi appassire la cipolla tritata, poi aggiungere le patate e la polpa di pomodoro. Lasciare insaporire qualche minuto, quindi aggiungere i carciofi e il bicchiere di brodo vegetale caldo. Cuocere a fiamma bassa per circa 20 minuti, aggiungendo poco brodo caldo se la preparazione dovesse asciugarsi troppo. Lavare sotto l'acqua corrente i pezzi di baccalà, tamponarli con carta da cucina e aggiungerli alla zuppa; coprire e lasciar cuocere per altri 8-10 minuti.

Servire caldo con prezzemolo fresco e crostini di pane casereccio.

### Vellutata di carciofi, patate e funghi

In una larga casseruola, soffriggere in 3 cucchiai di olio extravergine di oliva uno spicchio d'aglio e un porro tagliato a rondelle. Togliere l'aglio e aggiungere 4 carciofi puliti e tagliati a spicchi e 2 patate pelate e tagliate a dadini, versare brodo vegetale bollente fino a coprire e cuocere finché il tutto non sarà diventato tenero. Passare gli ortaggi al mixer e far addensare la crema nuovamente su fiamma con una noce di burro. A parte rosolare in 2 cucchiai di olio uno spicchio d'aglio, poi tuffarvi 150 g di funghi porcini, salare e pepare. Servire la vellutata calda con i funghi porcini e qualche dadino di pane a bruschetta.