

GLI ORTAGGI E I CEREALI

Gli ortaggi sono un gruppo molto vasto, che comprende piante, foglie, radici, frutti, fiori, semi... veramente categorie eterogenee di prodotti, che hanno però caratteristiche nutrizionali comuni: molta acqua, poche proteine e grassi, tante vitamine, sali minerali e fibra alimentare.

Complessivamente molto digeribili e poco calorici, gli ortaggi contribuiscono in maniera essenziale ad un'alimentazione sana e corretta. Per questo è importante scegliere prodotti di stagione, di media grandezza, dall'aspetto sano e integro.

I cereali hanno costituito e continuano ad essere tutt'oggi la principale risorsa alimentare a livello mondiale. L'Italia non fa eccezione con il consumo diretto di riso e mais e quello indiretto di pasta e prodotti da forno (pane, dolci e derivati). Anche i cereali meno consumati, come l'orzo e il farro, stanno oggi riacquistando un loro spazio nella preparazione di saporite zuppe, che hanno sempre fatto parte della tradizione italiana.

Aglione

Asparagi

Bietola da costa

Broccoli

Burghul

Carciofi

Carote

Cavolfiori

Cavolini di Bruxelles

Cavolo

Cavolo nero

Ceci

Cetrioli

Cicoria belga

Cicoria Catalogna

Cime di rapa

Cipolle

Cipolline

Cipollotti

Fagioli

Fagiolini

Farro

Fave

Finocchi

Fiori di zucca

Funghi

Insalata gentile

Insalata riccia

Lattuga

Lattuga Iceberg

Lenticchie

Mais

Mammole

Melanzane

Orzo

Patate

Peperoni

Piattoni

Piselli

Pomodori

Porri

Radicchio rosso

Radicchio rosso tardivo

Radicchio verde

Ravanelli

Riso

Rucola

Scalogni

Scarola

Sedano

Songino

Spinaci

Tartufo

Verza

Zucca

Zucchine

AGLIO

Caratteristiche

L'aglio è il bulbo di una pianta erbacea della famiglia delle Gigliacee, ha un uso molto versatile in cucina per il suo caratteristico aroma.

Si può consumare sia cotto, sia crudo.

Ne esistono di numerose varietà:

bianco comune

rosa

rosso di Sulmona

Si può consumare sia secco, sia fresco. Quest'ultimo ha un aroma più intenso e si trova nei mesi estivi.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore luglio, agosto.

Proprietà nutritive L'aglio ha spiccate proprietà ipotensive, è un ottimo battericida ed antimicotico ed ha azione espettorante. È ricco di potassio.

Parte edibile 75 %

Calorie 41 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Il bulbo dell'aglio deve avere forma compatta, essere sodo e non presentare ammaccature, muffe e fenomeni di germogliazione.

Come conservare L'aglio si conserva a temperatura ambiente, in un luogo fresco e asciutto. Importante è controllare che non presenti muffe e fenomeni di germogliazione.



Come pulire Il bulbo d'aglio è composto da numerosi spicchi, ognuno coperto da una guaina protettiva. L'aglio può essere usato in varie forme, qui elencate ad intensità di aroma crescente:

vestito: non si deve eliminare la guaina protettiva;

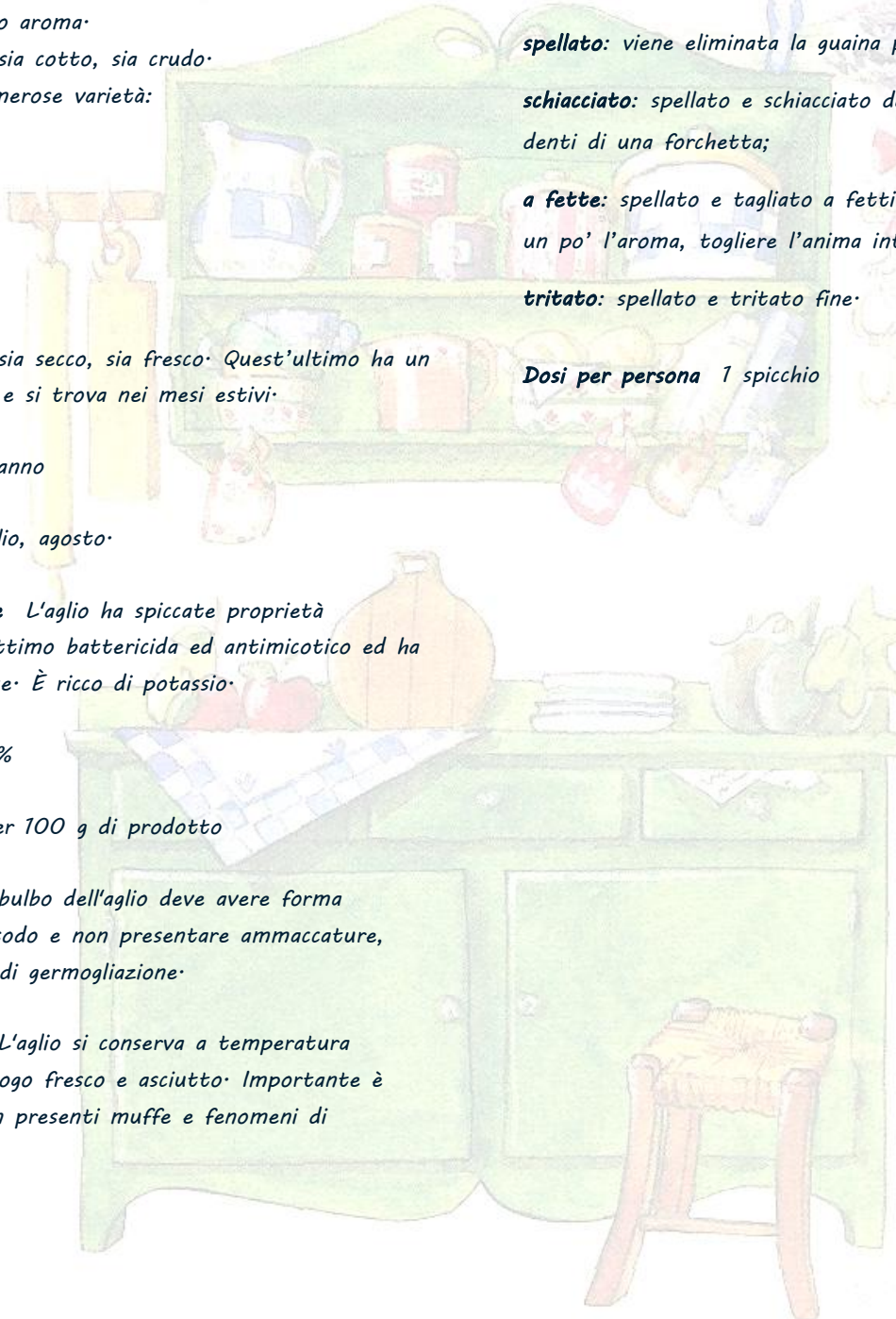
spellato: viene eliminata la guaina protettiva;

schacciato: spellato e schacciato da entrambi i lati con i denti di una forchetta;

a fette: spellato e tagliato a fettine sottili. Per mitigare un po' l'aroma, togliere l'anima interna;


tritato: spellato e tritato fine.

Dosi per persona 1 spicchio



ASPARAGI

Caratteristiche



Gli **asparagi** sono ortaggi della famiglia delle Liliacee, dal sapore delicato e caratteristico. La parte commestibile è costituita dai germogli, che si chiamano turioni e che, a seconda delle varietà possono essere verdi, bianchi o viola. Esiste poi una varietà particolare, l'asparagina, caratterizzata da turioni sottili e delicati. Gli asparagi sono da consumarsi previa cottura, preferibilmente a vapore, che mantiene inalterate le proprietà nutritive. Ottimi in abbinamento con uova, gamberi, pollo, coniglio e vitello.

Stagione marzo, aprile, maggio, giugno.

Mese migliore maggio.

Proprietà nutritive Gli asparagi sono ricchi di fibre, vitamine A e C, carotenoidi e sali minerali (calcio e fosforo). Contengono poche calorie e sono depurativi e diuretici.

Parte edibile 52 %

Calorie 24 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Le punte degli asparagi devono essere di colore vivo, dritte e compatte. Nel complesso, turioni e gambo non devono avere macchie ed apparire turgidi al tatto.

Come conservare Conservare gli asparagi in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. Essendo molto delicati non si mantengono a lungo, quindi cucinarli entro 1-2 giorni dall'acquisto.

Come pulire Lavare accuratamente gli asparagi sotto acqua corrente, rimuovere la parte bianca del gambo, raschiarli con un coltello non troppo affilato facendo molta attenzione a non toccare le punte, fragili e delicate.

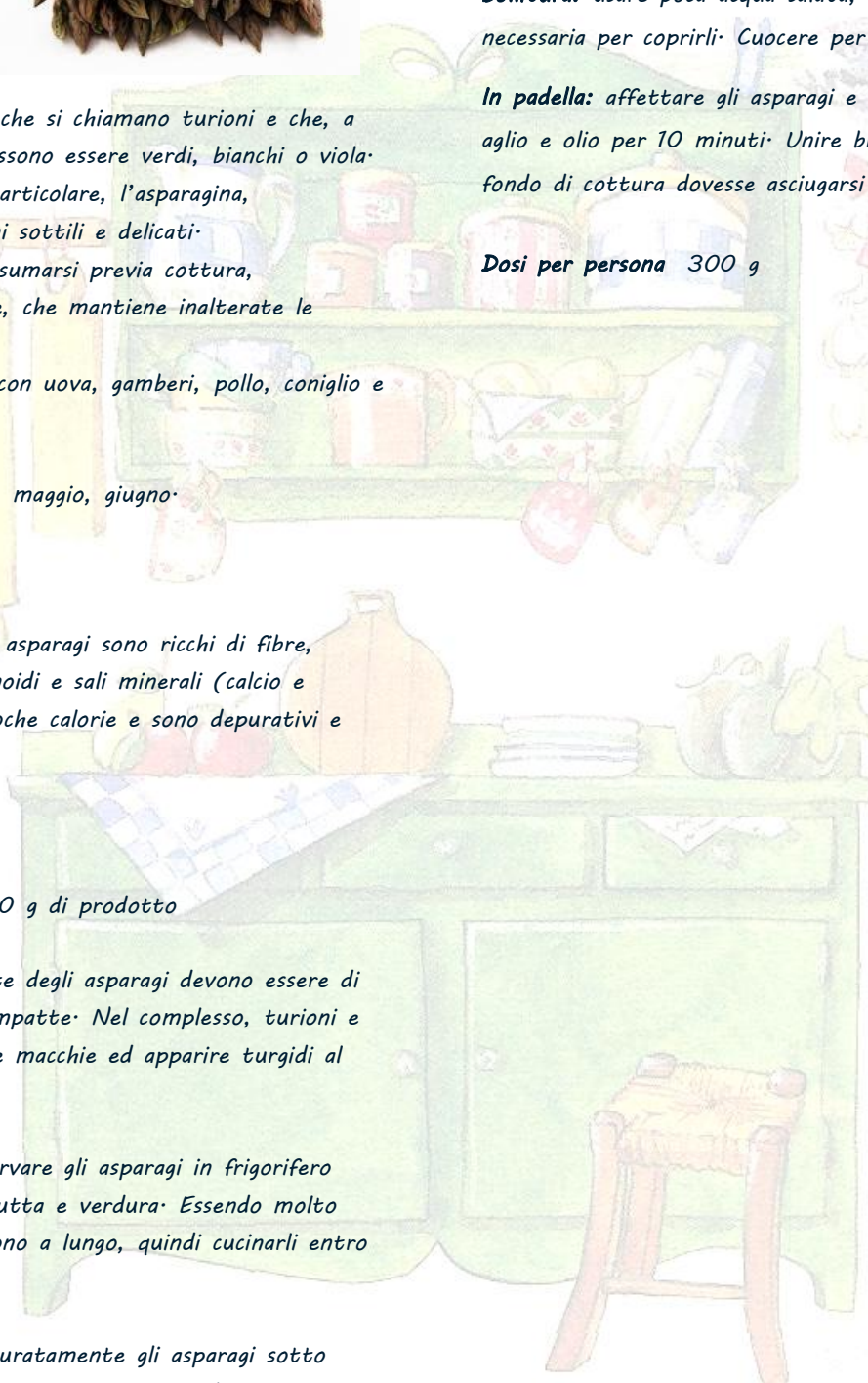
Principali metodi di cottura

A vapore: è il miglior metodo di cottura per gli asparagi. Tempo di cottura 15-20 minuti.

Bollitura: usare poca acqua salata, soltanto quella necessaria per coprirli. Cuocere per 15 minuti circa.

In padella: affettare gli asparagi e stufarli in padella con aglio e olio per 10 minuti. Unire brodo vegetale se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo.

Dosi per persona 300 g



BIETOLA DA COSTA

Caratteristiche

La **bietola da costa** è detta anche "**bieta**" oppure "**bida**" è un ortaggio della famiglia delle **Chenopodiacee**

dal fusto erbaceo e grandi foglie verdi, lucide, di colore intenso, con sviluppate nervature centrali.

Dal sapore molto dolce, se ne mangiano le foglie e la parte del torsolo tenera e carnosa.

È da consumarsi previa cottura, preferibilmente a vapore, che mantiene inalterate le proprietà nutritive.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore novembre, dicembre.

Proprietà nutritive La bietola da costa è ricca di calcio, potassio, fibre e vitamina A.

Parte edibile 82 %

Calorie 17 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Le foglie della bietola devono avere un colore vivo e intenso, essere lucide, consistenti e fragili al tatto. I torsoli devono essere carnosi, di un bel colore bianco, e rompersi con suono secco.

Come conservare Conservare la bietola in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. È un ortaggio resistente che si mantiene anche 4-5 giorni.

Come pulire Separare le foglie della bietola, staccare i gambi e scartare quelli troppo coriacei. Lavare accuratamente sotto acqua corrente.



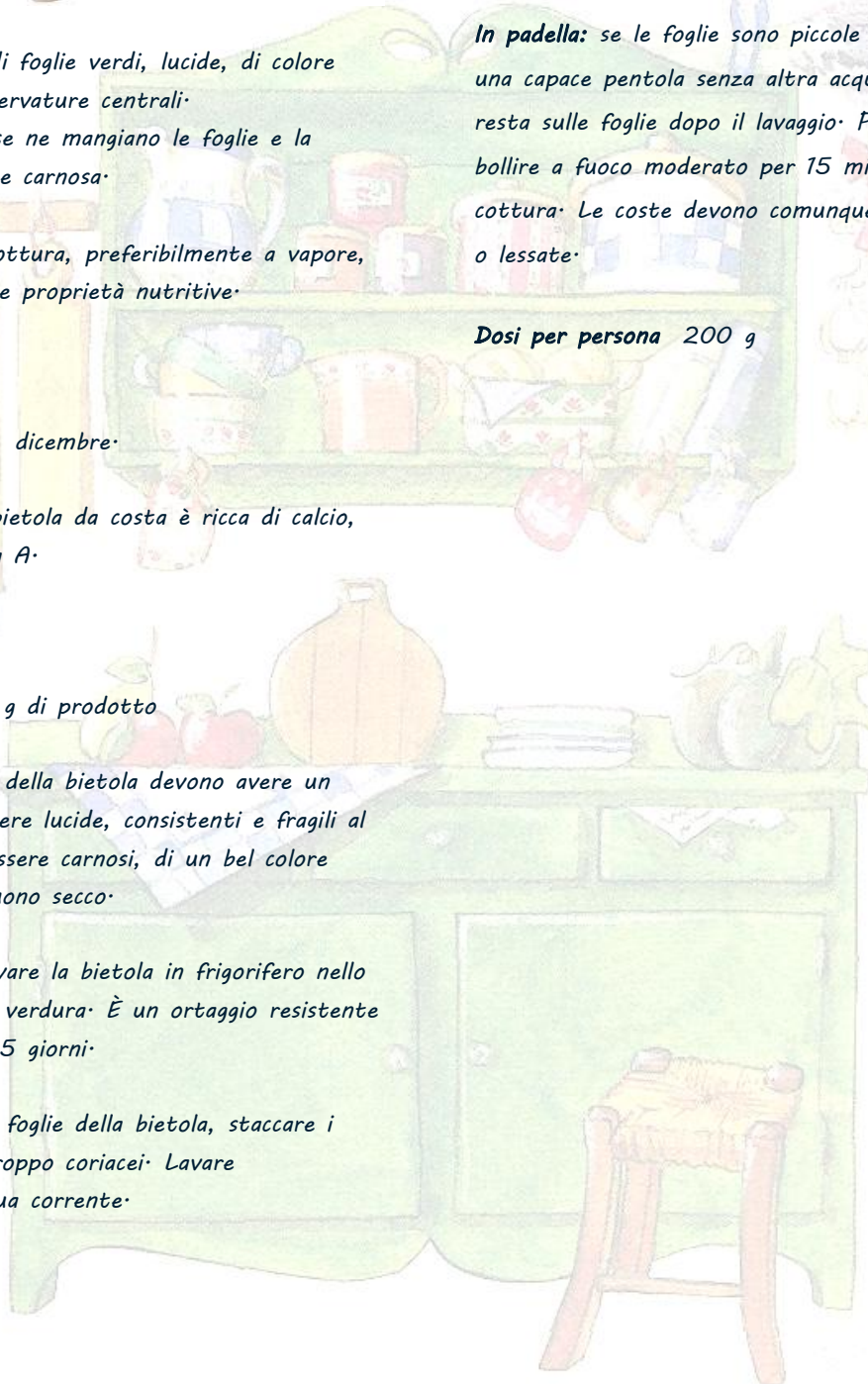
Principali metodi di cottura

A vapore: cuocere a vapore per 20 minuti.

Bollitura: usare abbondante acqua salata (4 litri per 1 Kg di verdura). Cuocere per 15 minuti.

In padella: se le foglie sono piccole e tenere, metterle in una capace pentola senza altra acqua che non quella che resta sulle foglie dopo il lavaggio. Portare sul fuoco e far bollire a fuoco moderato per 15 minuti. Salare a metà cottura. Le coste devono comunque essere cotte a vapore o lessate.

Dosi per persona 200 g



BROCCOLI

Caratteristiche

I **broccoli** sono ortaggi della famiglia delle Crucifere, dal sapore caratteristico. Se ne mangia parte dello stelo e le infiorescenze non ancora mature. I broccoli sono da consumarsi previa cottura, preferibilmente a vapore, che mantiene inalterate le proprietà nutritive.



Stagione gennaio, febbraio, marzo, settembre, ottobre, novembre, dicembre.

Mese migliore dicembre.

Proprietà nutritive I broccoli sono ricchi di calcio, ferro, fosforo, potassio e vitamina C. Contengono anche vitamine B1 e B2 e sono una buona fonte di fibra alimentare.

Parte edibile 51 %

Calorie 27 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Le infiorescenze dei broccoli devono essere compatte, sode, di colore vivo e intenso, senza presentare ammaccature o parti ingiallite. Le foglie devono essere consistenti e fragili al tatto, carnose e rompersi con suono secco.

Come conservare Conservare i broccoli in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. I broccoli sono un ortaggio resistente. Si mantengono anche 4-5 giorni. Cotti si conservano per 2 giorni, in frigorifero, accuratamente coperti.

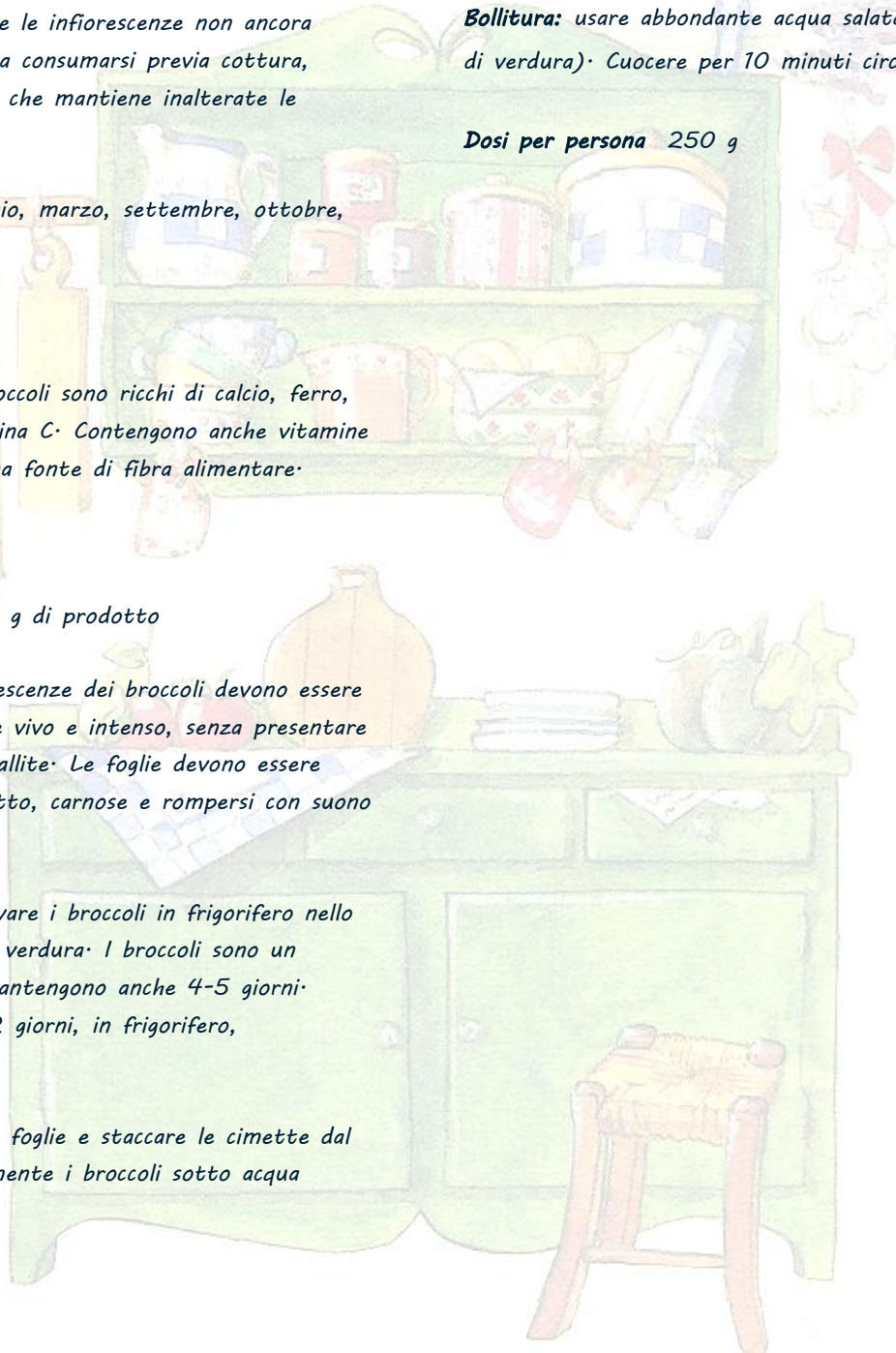
Come pulire Eliminare le foglie e staccare le cimette dal torsolo. Lavare accuratamente i broccoli sotto acqua corrente.

Principali metodi di cottura

A vapore: è il miglior metodo di cottura per i broccoli. Occorre però staccare tutte le cimette (non è possibile cuocerlo intero). Cuocere per 20 minuti.

Bollitura: usare abbondante acqua salata (4 litri per 1 Kg di verdura). Cuocere per 10 minuti circa.

Dosi per persona 250 g



BURGHUL

Caratteristiche

Il burghul è frumento germogliato che viene seccato e tritato grossolanamente. E' pertanto un cereale integrale e come tale è ricco di sostanze nutritive quali sali minerali e vitamine, che rendono questo prodotto estremamente nutriente.



Il suo uso è tipico del Medio Oriente, ma si sta piano piano affermando anche in Italia come ingrediente per ottime insalate fredde, minestre, come base per ripieni o come contorno per carni e pesci. Il suo uso è in effetti molto simile a quello del riso, di cui ne ricalca la versatilità.

In commercio si trova generalmente precotto a vapore e seccato, quindi tritato secondo diverse granulometrie. E' possibile infatti trovarlo grosso, fine e finissimo. La varietà più piccola è migliore per le insalate fredde, quella più grande per le minestre.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive Il burghul ha le stesse caratteristiche del frumento. E' pertanto ricco di amido e carboidrati e contiene anche vitamine del complesso B, vitamina A e sali minerali quali potassio, calcio, fosforo e magnesio. Il contenuto lipidico è basso (2,9%), la digeribilità molto buona. Il contenuto proteico è discreto (13% circa).

Parte edibile 100 %

Calorie 328 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Preferire un prodotto da agricoltura biologica.

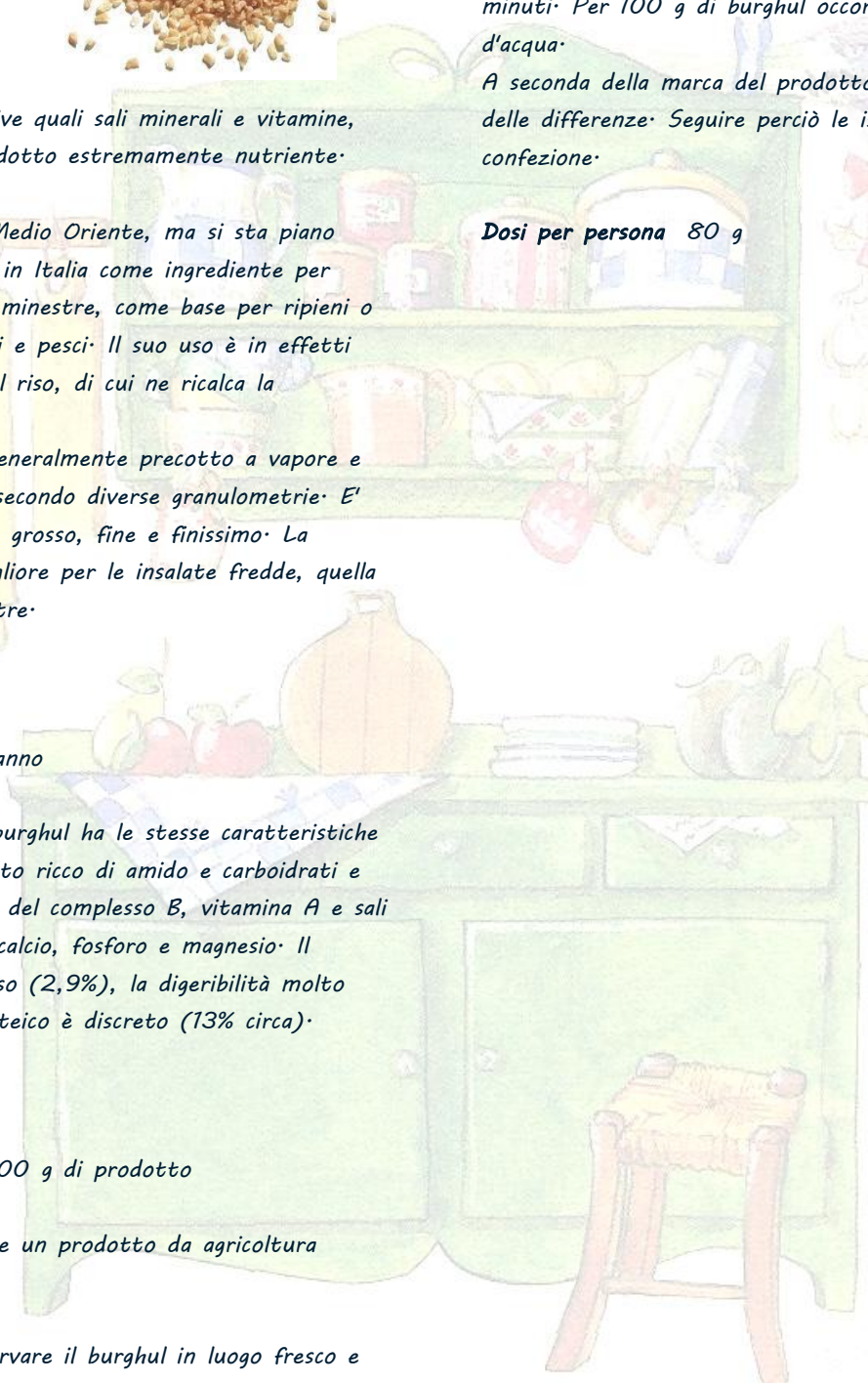
Come conservare Conservare il burghul in luogo fresco e asciutto. Essendo un prodotto acquistato secco si conserva a lungo, ma deve essere tenuto al riparo dall'umidità, possibilmente in un vaso chiuso.

Come pulire Il burghul è solitamente pronto per la cottura. Seguire comunque le istruzioni riportate sulla confezione, alcuni tipi richiedono risciacquo, altri no.

Principali metodi di cottura Generalmente in commercio si trova il burghul precotto. E' pertanto sufficiente lessarlo per 15 minuti in abbondante acqua salata, oppure cuocerlo con una quantità di acqua di 1,5 volte il suo peso a fiamma molto bassa, ben coperto, sempre per 15 minuti. Per 100 g di burghul occorrerà pertanto 150 ml d'acqua.

A seconda della marca del prodotto possono però esistere delle differenze. Seguire perciò le istruzioni riportate sulla confezione.

Dosi per persona 80 g



CARCIOFI

Caratteristiche

I **carciofi** sono un ortaggio della famiglia delle Composite di cui si mangiano i fiori immaturi e parte del gambo. La testa del carciofo è quindi il fiore della pianta, prima della sua maturazione, e quelle che comunemente chiamiamo "foglie" si chiamano in realtà "brattee".

Le vere foglie del carciofo sono quelle attaccate al gambo, che però vengono solitamente eliminate prima della commercializzazione.

Il carciofo che siamo abituati a consumare sulle nostre tavole deriva per selezione orticola dal cardo selvatico, dotato di una enorme quantità di spine; sono stati gli orticoltori italiani del XV secolo, in Toscana, ad aver selezionato quegli esemplari che progressivamente persero le spine ed ingrossarono le brattee dell'infiorescenza, fino ad assumere l'aspetto carnoso che oggi conosciamo, soprattutto per gli usi gastronomici. I carciofi si possono consumare sia crudi, sia cotti. Per la preparazione a crudo, è necessario però che la varietà sia particolarmente giovane e tenera. Le varietà più note sono:

violetto di Toscana: non spinoso, di colore viola e forma affusolata;

di Chioggia: non spinoso, di colore chiaro;

mammola: non spinoso, dalla forma tonda;

spinoso di Palermo: di forma rotonda, molto tenero, ideale anche per la consumazione a crudo;

spinoso sardo: di forma allungata, con robuste spine;

spinoso di Liguria: di forma ovale. Verso maggio fanno poi la loro comparsa i carciofini, che sono gli ultimi carciofi lasciati in abbandono sui campi. Sono molto teneri e si prestano ad essere mangiati, crudi o cotti, oppure per la conservazione in olio o aceto.

Stagione gennaio, febbraio, marzo, dicembre.

Mese migliore gennaio.

Proprietà nutritive I carciofi sono ricchi di fibre e potassio, contengono anche fosforo, calcio e magnesio. Inoltre, contengono cinarina, una sostanza che è in grado



di aiutare la digestione stimolando la bile. Hanno proprietà depurative e diuretiche, proteggono il fegato ed aiutano ad abbassare il livello del colesterolo nocivo. Nel complesso le sostanze contenute nei carciofi aiutano al buon funzionamento di tutto l'apparato digerente.

Parte edibile 34 %

Calorie 22 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Il carciofo deve avere forma compatta, con le punte ben chiuse, essere pesante rispetto al proprio volume, avere le brattee consistenti, carnose, di un bel colore intenso. Il gambo deve essere sodo al tatto e senza tumefazioni. Una volta aperto, se il fieno all'interno è abbondante, vuol dire che l'ortaggio è poco fresco.

Come conservare Conservare i carciofi in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. È un ortaggio resistente che si mantiene anche 6-7 giorni. Cotti si mantengono per 2 giorni, in frigorifero, accuratamente coperti.

Come pulire La pulitura del carciofo varia fortemente secondo la ricetta. Se si devono preparare interi è sufficiente togliere le foglie (brattee) più esterne e una parte o tutto il gambo. Se la ricetta prevede l'utilizzo dei soli cuori interi, tagliati a metà, a spicchietti o affettati è necessario togliere tutte le foglie esterne, fino a trovare quelle chiare e tenere. A volte, per non buttare via troppo carciofo, si tende a rimuovere poche foglie. Il risultato sarà però una consistenza dura e stopposa. Se si decide di utilizzare il gambo, spellarlo con un pelapatate per rimuovere la parte più esterna, dura e fibrosa. I gambi sono ottimi interi o affettati. In ogni caso, mettere tutte le parti del carciofo che si desiderano utilizzare in acqua acidulata con limone in attesa dell'utilizzo per evitare che anneriscano per effetto dell'ossidazione. È sufficiente mezzo limone per 2 litri d'acqua. Per pulire i carciofi utilizzare sempre un paio di guanti, altrimenti le mani diventeranno nere per effetto delle sostanze in essi contenute, che aderiscono alle mani ed a contatto con l'aria si ossidano. Pulirle dopo è un po' complicato. In caso può aiutare sfregare con una fettina di limone e sciacquare con acqua fresca corrente.

Principali metodi di cottura Ottimi trifolati, alla romana, in padella, come condimento per la pasta e in mille altre preparazioni.

Dosi per persona 2 a testa

CAROTE

Caratteristiche

Le **carote** sono un ortaggio molto versatile della famiglia delle Umbrellifere, di cui si mangia la radice. Si possono consumare sia crude, sia cotte. Il vantaggio della consumazione a crudo è il preservarsi di tutte le sostanze nutritive, ma la cottura ne migliora la digeribilità. Nel caso, è consigliabile la cottura a vapore.



Stagione Tutto l'anno

Mese migliore maggio.

Proprietà nutritive Le carote sono ricche di carotene (pro-vitamina A), zuccheri, fosforo, calcio, sodio, potassio e magnesio. Favoriscono la produzione di melanina ed hanno azione rimineralizzante.

Parte edibile 95 %

Calorie 35 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Le carote devono avere un colore luminoso, essere sode e fragranti. La loro dolcezza aumenta più è piccola l'anima interna, quindi è bene sceglierle con un piccolo picciolo. Se hanno ancora la parte verde attaccata, questa deve essere consistente e di un colore vivo e intenso.

Si consiglia di non acquistarle già tagliate, poiché la vitamina A tende ad ossidarsi rapidamente.

Come conservare Conservare le carote in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. È un ortaggio resistente che si mantiene 7-14 giorni. Cotte si conservano per una settimana circa.

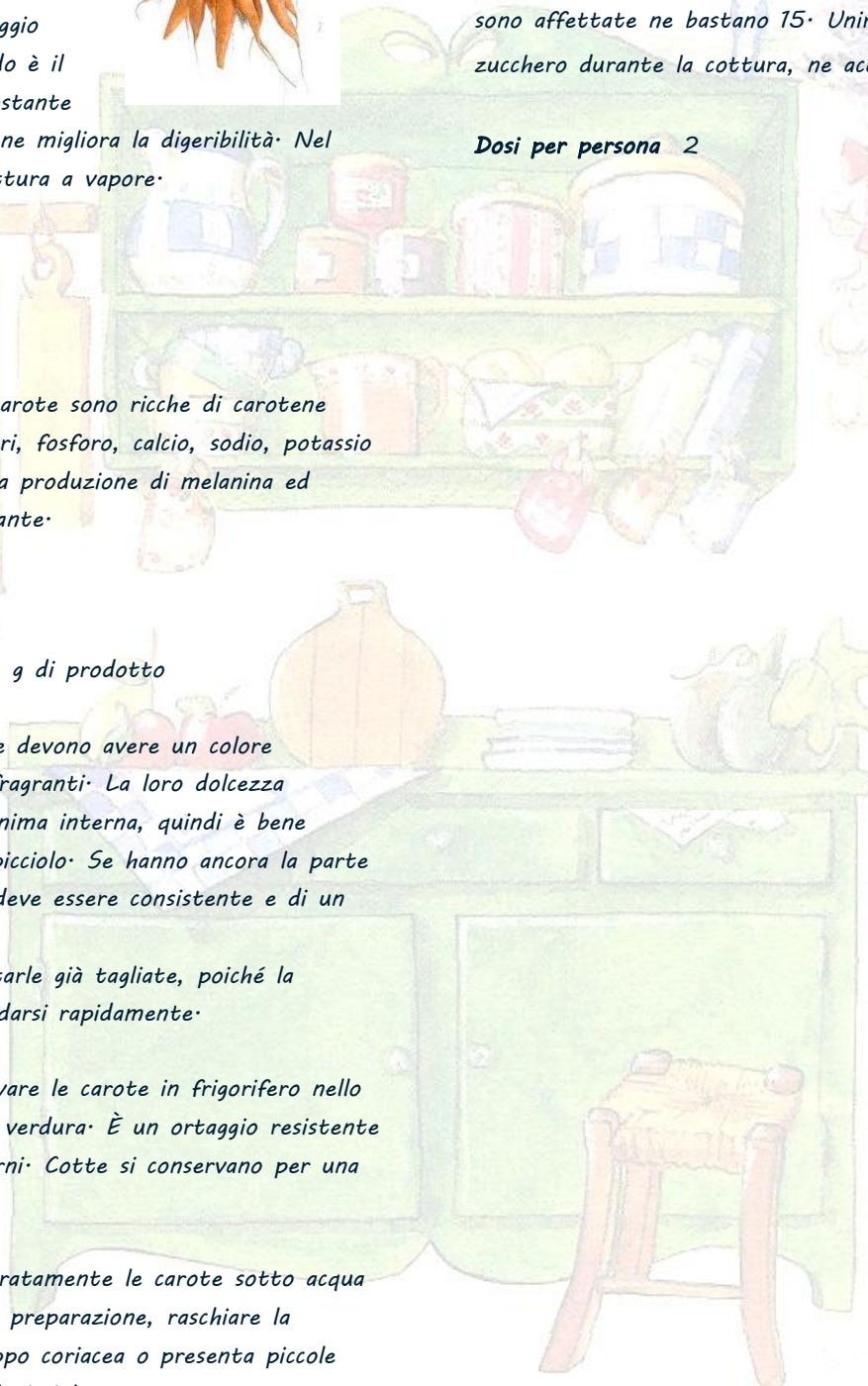
Come pulire Lavare accuratamente le carote sotto acqua corrente. A seconda della preparazione, raschiare la superficie esterna se troppo coriacea o presenta piccole ammaccature, eliminare il picciolo.

Principali metodi di cottura

A vapore: affettarle e cuocerle per 20 minuti.

Bollitura: immergere in abbondante acqua salata. Se le carote sono intere occorreranno 40 minuti di cottura, se sono affettate ne bastano 15. Unire una punta di zucchero durante la cottura, ne accentua il sapore.

Dosi per persona 2



CAVOLFIORI

Caratteristiche

Il **cavolfiore** è un ortaggio della famiglia delle Crucifere, dal sapore dolce e delicato. Se ne mangia parte dello stelo e le infiorescenze non ancora mature. È da consumarsi previa cottura, preferibilmente a vapore, che mantiene inalterate le proprietà nutritive.

Stagione gennaio, febbraio, marzo, settembre, ottobre, novembre, dicembre.

Mese migliore dicembre.

Proprietà nutritive Il cavolfiore è ricco di calcio, potassio, magnesio, fosforo e vitamina C.

Parte edibile 66 %

Calorie 25 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Le infiorescenze dei cavolfiori devono essere compatte, sode, di colore bianco, senza presentare ammaccature o parti ingiallite. Le foglie devono essere consistenti e fragili al tatto, carnose e rompersi con suono secco.

Come conservare Conservare i cavolfiori in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. È un ortaggio delicato, che si deteriora facilmente in superficie, che è bene non conservare oltre i 3-4 giorni.

Cotto si mantiene per 2 giorni, in frigorifero, accuratamente coperto.

Come pulire Eliminare le foglie e staccare le cimette dal torsolo. Lavare accuratamente sotto acqua corrente.

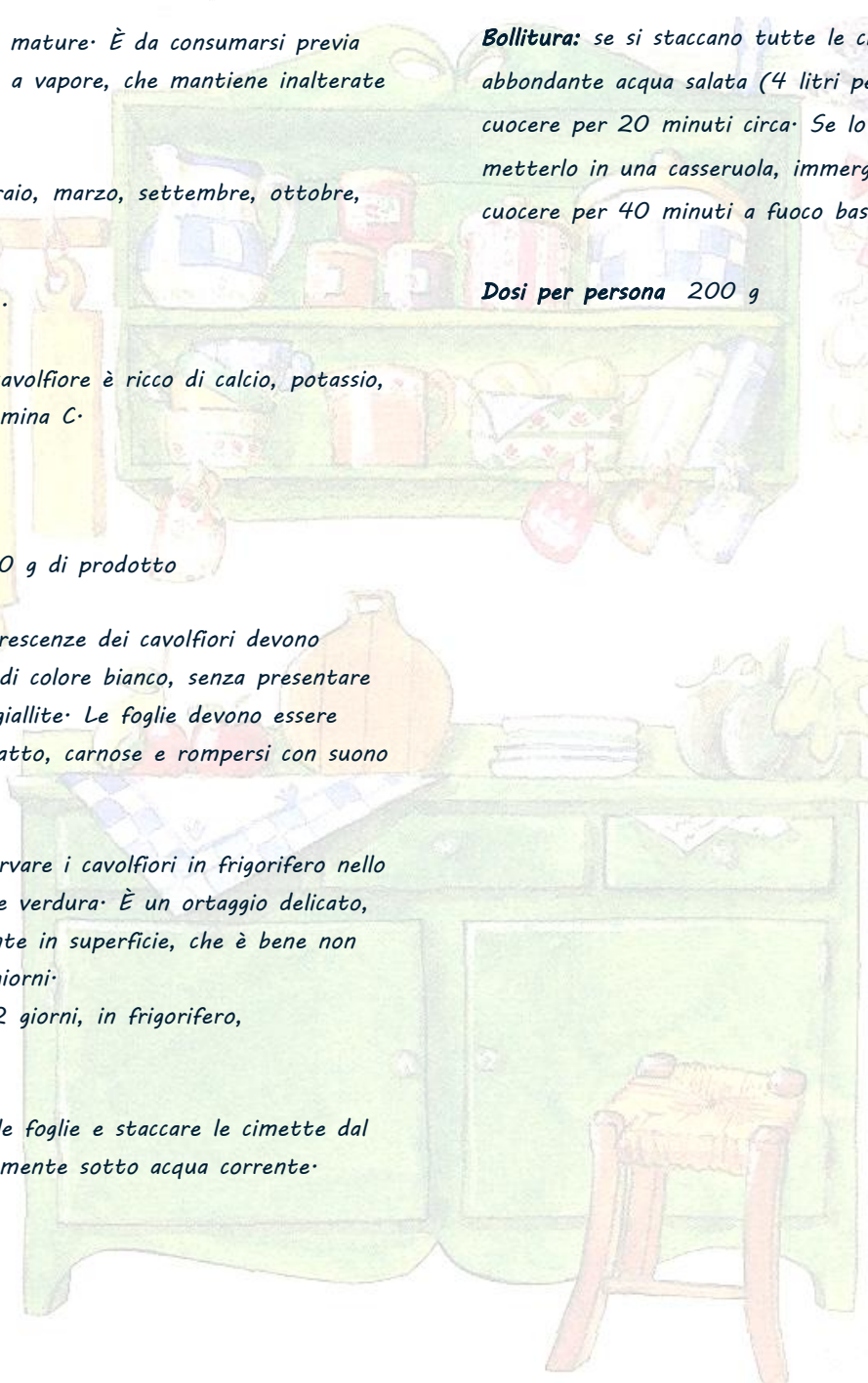


Principali metodi di cottura

A vapore: è il miglior metodo di cottura per i cavolfiori. Occorre però staccare tutte le cimette (non è possibile cuocerli interi). Cuocere per 30 minuti.

Bollitura: se si staccano tutte le cimette usare abbondante acqua salata (4 litri per 1 Kg di verdura) e cuocere per 20 minuti circa. Se lo si vuole cuocere intero metterlo in una casseruola, immergerlo in acqua per 3/4 e cuocere per 40 minuti a fuoco basso coperto.

Dosi per persona 200 g



CAVOLINI DI BRUXELLES

Caratteristiche

I cavolini di Bruxelles, chiamati anche cavoletti, sono i germogli del cavolo di Bruxelles, pianta della famiglia delle Crocifere. Hanno una dimensione molto piccola, più o meno quella di una noce, e sono strettamente incappucciati, piuttosto sodi e compatti, dal colore chiaro.



Si trovano sul mercato da fine settembre (per le varietà precoci), fino a marzo per la varietà tardiva. I migliori si trovano però nel pieno periodo invernale.

Stagione gennaio, febbraio, ottobre, novembre, dicembre.

Mese migliore gennaio, dicembre.

Proprietà nutritive I cavolini di Bruxelles sono ricchi di potassio, ma contengono anche sodio, calcio, fosforo e vitamine A e C.

Parte edibile 80 %

Calorie 37 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere I cavolini di Bruxelles devono avere forma compatta, essere sodi e ben incappucciati, avere le foglie consistenti e carnose, di un bel colore vivace. Quelli aperti hanno pochissimo sapore.

Come conservare

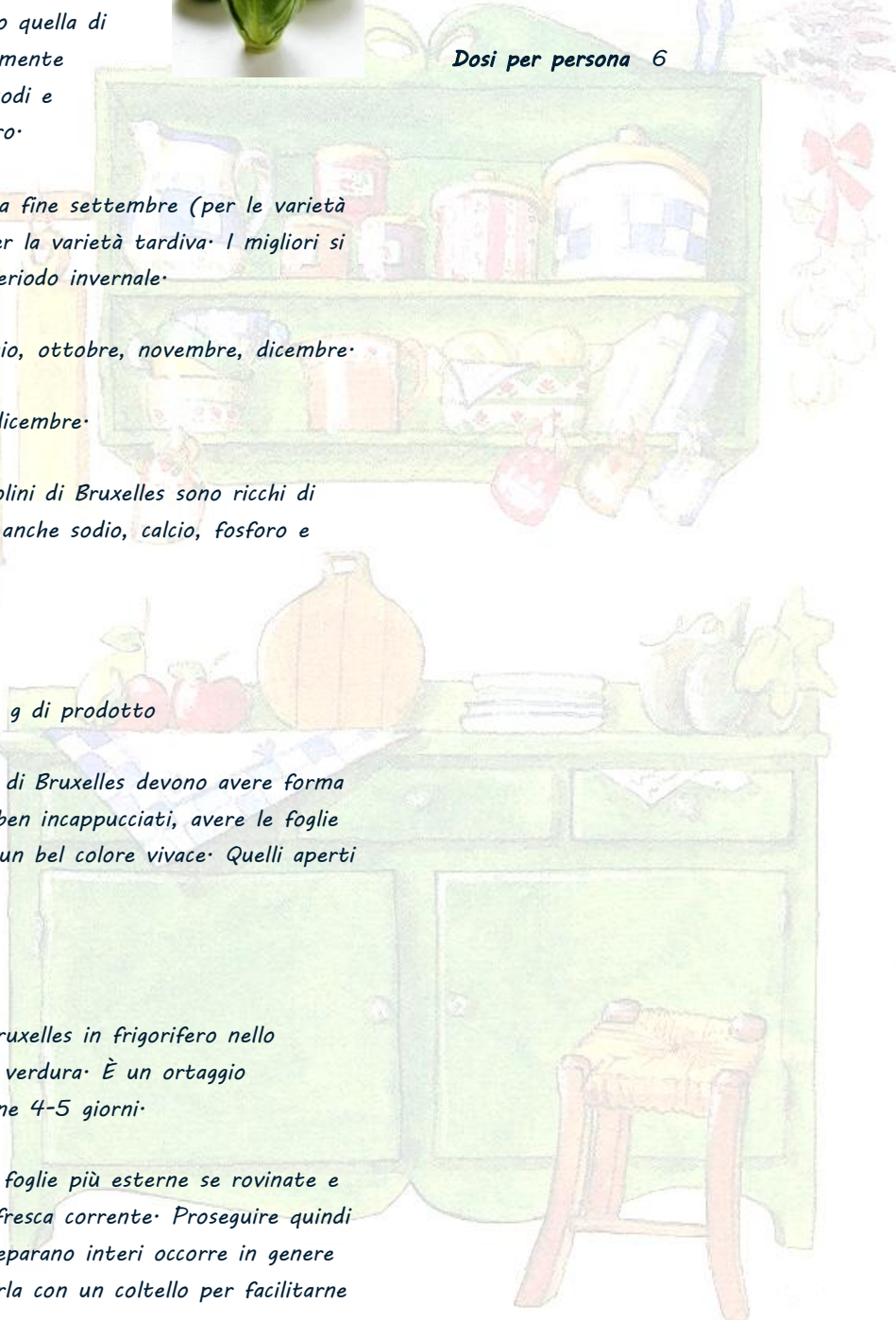
Conservare i cavolini di Bruxelles in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. È un ortaggio resistente, che si mantiene 4-5 giorni.

Come pulire Scartare le foglie più esterne se rovinata e lavarli bene sotto acqua fresca corrente. Proseguire quindi secondo ricetta. Se si preparano interi occorre in genere regolare la base ed inciderla con un coltello per facilitarne la cottura.

Principali metodi di cottura Il principale metodo di cottura di base è la lessatura, che permette anche al cavolino di perdere parte del suo sapore amarognolo. In tal caso buttarli in acqua bollente salata e cuocerli per 15 minuti circa a pentola scoperta.

Sono ottimi anche a vapore, cotti per 20 minuti circa.

Dosi per persona 6



CAVOLO

Caratteristiche

Il **cavolo** è un ortaggio della famiglia delle **Crucifere** di cui se ne consumano diverse varietà:



cavolo cappuccio: verde o rosso, è caratterizzato da foglie strettamente unite, forma compatta e soda;

cavolini di Bruxelles: germogli della varietà a fusto alto;

verza: I cavoli si possono consumare crudi o cotti, a seconda della varietà.

Stagione gennaio, febbraio, marzo, dicembre.

Mese migliore dicembre.

Proprietà nutritive A seconda della varietà:

cavolo cappuccio verde: ricco di potassio, contiene anche sodio, calcio, fosforo e vitamine A e C. La vitamina A è presente soprattutto nelle foglie più esterne;

cavolo cappuccio rosso: contiene calcio, fosforo e vitamina C;

cavolini di Bruxelles: ricco di potassio, contiene anche sodio, calcio, fosforo e vitamine A e C.

Parte edibile 93 %

Calorie 25 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere I cavoli devono avere forma compatta, essere pesanti rispetto al proprio volume, avere le foglie consistenti e carnose, di un bel colore vivace;

Come conservare Conservare il cavolo in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. È un ortaggio resistente, che si mantiene 4-5 giorni.

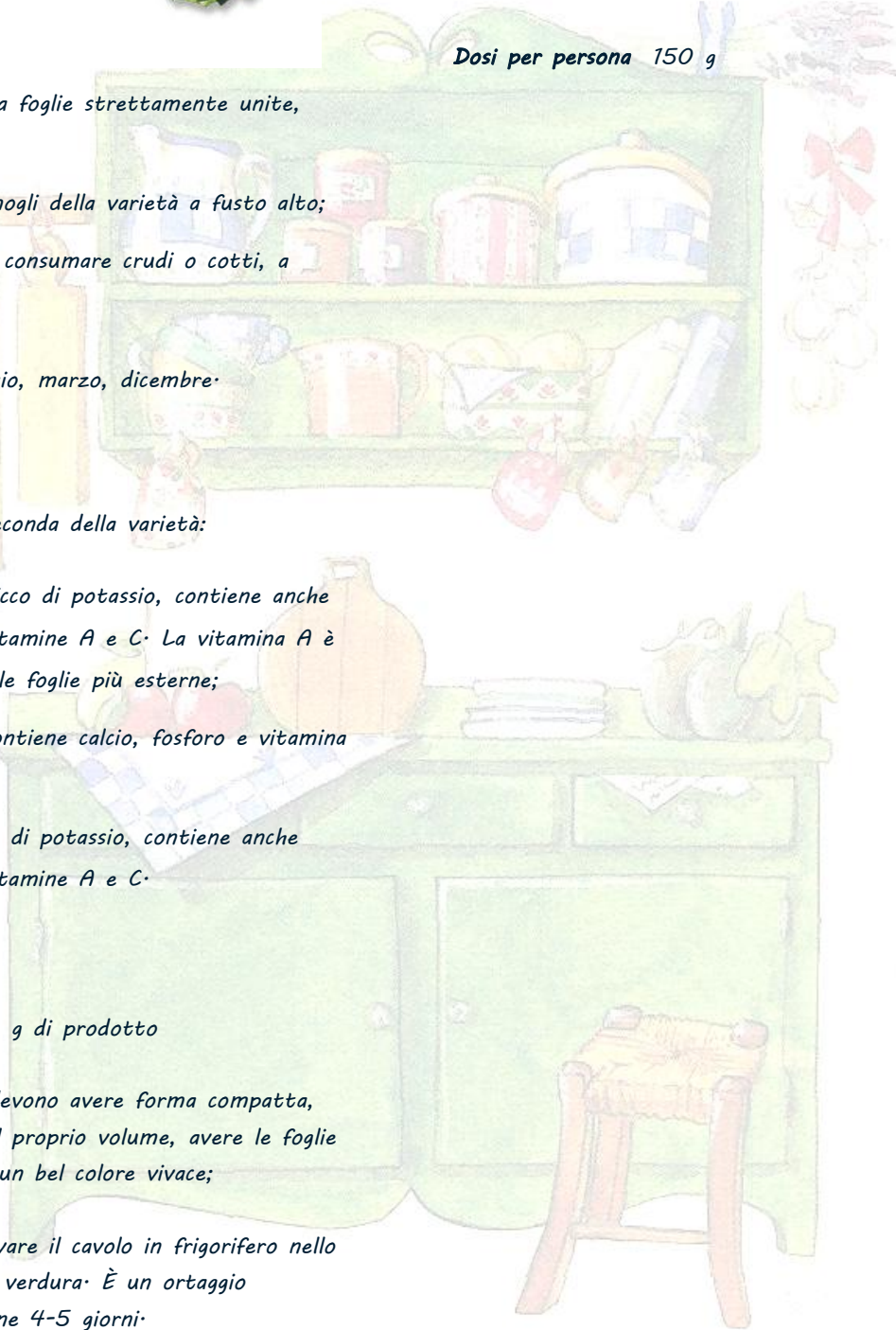
Come pulire Scartare le foglie esterne più rovinate. Preparare secondo la ricetta desiderata.

Principali metodi di cottura

A vapore: sminuzzare le foglie e cuocerle per 25 minuti.

Bollitura: usare abbondante acqua salata (4 litri per 1 Kg di verdura) e cuocere per appena 5 minuti.

Dosi per persona 150 g



CAVOLO NERO

Caratteristiche

Il cavolo nero è un ortaggio poco conosciuto, tipicamente toscano. Ha foglie allungate, increspate,



particolarmente sode e croccanti, di color verde molto scuro, quasi nere. Le coste sono piuttosto dure. Il cavolo nero si consuma previa cottura.

Stagione gennaio, febbraio, marzo, dicembre.

Mese migliore gennaio.

Proprietà nutritive

Il cavolo nero è ricco di sali minerali, quali calcio, ferro e potassio, e vitamine A, C, E ed acido folico.

Parte edibile 93 %

Calorie 25 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Le foglie devono avere un colore cupo, scuro, non giallastro e devono essere carnose, consistenti e croccanti.

Come conservare Conservare il cavolo nero in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. È un ortaggio resistente, che si mantiene 4-5 giorni.

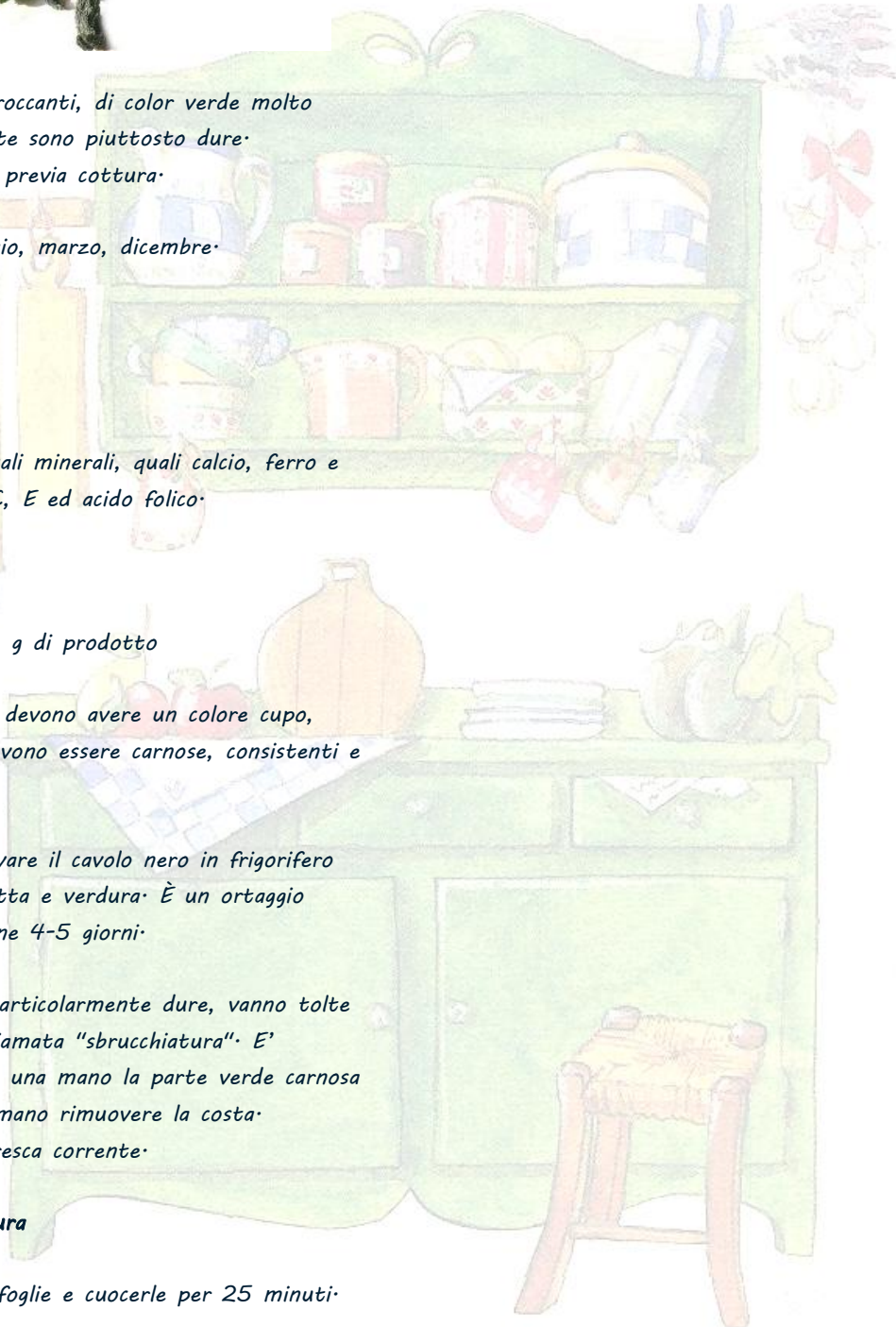
Come pulire Le coste, particolarmente dure, vanno tolte tramite un'operazione chiamata "sbrucchiatura". È sufficiente impugnare con una mano la parte verde carnosa della foglia e con l'altra mano rimuovere la costa. Sciacquare sotto acqua fresca corrente.

Principali metodi di cottura

A vapore: sminuzzare le foglie e cuocerle per 25 minuti.

Bollitura: usare abbondante acqua salata (4 litri per 1 Kg di verdura) e cuocere per appena 5 minuti.

Dosi per persona 150 g



CECI

Caratteristiche

I ceci sono legumi della famiglia delle Papilionacee, la cui consumazione deve avvenire previa cottura, poiché a crudo il prodotto non è digeribile a causa della presenza di fattori antidigestivi che vengono distrutti dal calore.

I ceci vengono raccolti nei mesi estivi, ma non si usa consumarli freschi. Vengono pertanto essiccati per la consumazione invernale. Poco coltivati in Italia quelli che si trovano sui nostri mercati vengono per lo più coltivati in Asia Minore.

Il ceci si trovano generalmente sotto due forme:

ceci cotti e pronti per la consumazione, conservati in scatola, vaso di vetro o sottovuoto;

essiccati, quindi da sottoporre ad ammollo e cottura.

I ceci già lessati e pronti per la consumazione, se di buona qualità, sono in sapore molto vicini a quelli cotti in casa.

Da non trascurare è anche la **farina di ceci**, utilizzata in molte preparazioni.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive I ceci contengono proteine, calcio, fosforo, potassio, sodio, magnesio e ferro. Sono ricchi di fibre, indispensabili nella regolazione delle funzioni intestinali, e contribuiscono nel controllo dei livelli di glucosio e colesterolo nel sangue.

Parte edibile 100 %

Calorie 100 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere A seconda del prodotto:

ceci cotti: scegliere ceci senza coloranti e conservanti; ottima la conservazione in vaso di vetro, ma anche in scatola o sottovuoto;

ceci secchi: controllare che non siano presenti sostanze estranee e che i semi siano integri.

Come conservare A seconda del prodotto:

ceci cotti: conservare i ceci nella confezione integra in luogo fresco e asciutto e consumare entro la data di scadenza; una volta aperto il prodotto conservare in frigorifero, adeguatamente protetto e consumare entro 2-3 giorni;

ceci secchi: conservare i ceci in luogo fresco e asciutto e consumare entro la data di scadenza riportata sulla confezione.

Come pulire A seconda del prodotto:

ceci cotti: i ceci sono già cotti e necessitano di sgocciolatura; se sono in scatola sciacquare brevemente sotto acqua corrente prima dell'utilizzo;

ceci secchi: necessitano di ammollo e di appropriata cottura; una volta effettuato l'ammollo, eliminare i ceci che sono venuti a galla.

L'ammollo dei ceci secchi dura dalle 8 alle 24 ore, a seconda di quando sono stati essiccati. In genere è bene osservare le indicazioni riportate sulla confezione. Durante l'ammollo il peso dei ceci raddoppia, quindi 50 grammi di prodotto secco corrispondono a 100 grammi di prodotto ammollato.

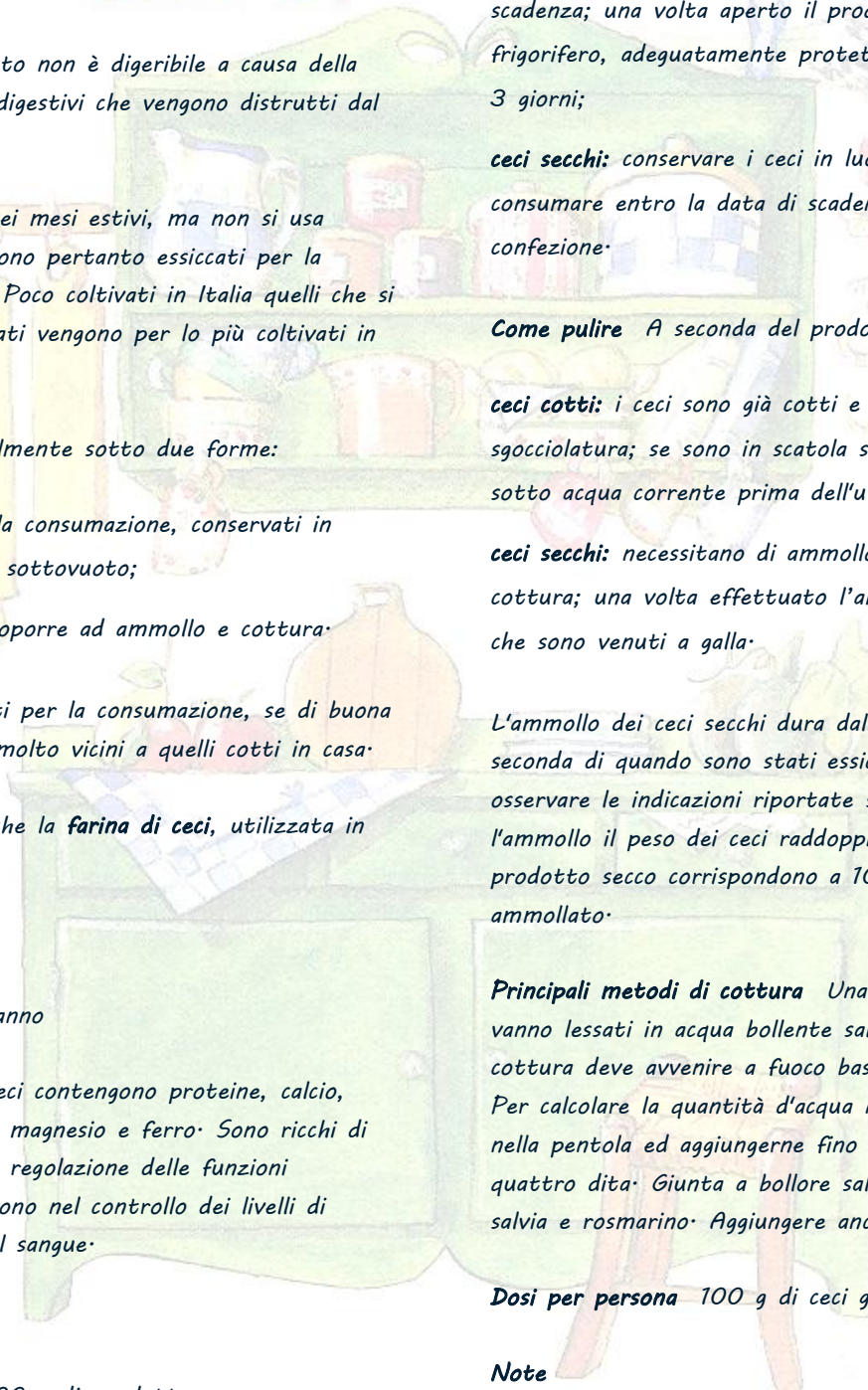
Principali metodi di cottura Una volta ammollati, i ceci vanno lessati in acqua bollente salata per 3 ore circa. La cottura deve avvenire a fuoco basso e pentola coperta. Per calcolare la quantità d'acqua necessaria mettere i ceci nella pentola ed aggiungerne fino a coprirla tutti di quattro dita. Giunta a bollore salarla e aromatizzarla con salvia e rosmarino. Aggiungere anche un cucchiaio d'olio.

Dosi per persona 100 g di ceci già cotti

Note

Essendo che i ceci non vengono commercializzati freschi la parte edibile si riferisce al prodotto sgranato.

Le dosi per persona si riferiscono al prodotto già cotto. Per il prodotto secco calcolarne la metà.



CETRIOLI

Caratteristiche

I **cetrioli** sono un ortaggio della famiglia delle Curcubitacee di cui si mangia il frutto acerbo. Si può consumare sia a crudo, sia cotto



Stagione giugno, luglio, agosto, settembre.

Mese migliore luglio.

Proprietà nutritive Il cetriolo è ricco di potassio ed ha un modesto contenuto di vitamina C. È diuretico, rinfrescante, di non facile digestione. Per migliorare questo aspetto, tagliare a rondelle e mettere sotto sale perché perda il liquido amarognolo. Ha un basso contenuto calorico, ma occorre fare attenzione nel condirlo, poiché ha un alto potere assorbente.

Parte edibile 77 %

Calorie 14 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Il cetriolo deve essere di medie dimensioni, avere la buccia soda e ben tesa, lucida, di un bel colore verde.

Come conservare Conservare i cetrioli in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. Essendo abbastanza resistenti si mantengono a lungo, anche 6-7 giorni dall'acquisto.

Come pulire Lavare accuratamente i cetrioli sotto acqua corrente. Per migliorarne le caratteristiche di digeribilità tagliare a rondelle e mettere sotto sale perché perdano il loro liquido amarognolo. Se sono molto grandi e ricchi di semi, tagliarli a metà e rimuoverli con un cucchiaio.

Dosi per persona 1

CICORIA BELGA

Caratteristiche

Varietà di **cicoria** della famiglia delle Composite caratterizzate dal colore bianco, ottenuto tramite maturazione in ambienti privi di luce, dalla forma affusolata e dal sapore dolce e delicato. Della cicoria belga, chiamata anche Witloof, si mangiano foglie e torso, sia crude, sia cotte.



Stagione Tutto l'anno

Mese migliore gennaio.

Proprietà nutritive La cicoria belga è povera in vitamine, a causa della maturazione in ambienti bui. Contiene calcio e fosforo.

Parte edibile 100 %

Calorie 18 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere La cicoria belga deve avere forma compatta, essere pesante rispetto al proprio volume, avere le foglie consistenti e carnose, di un bel bianco acceso.

Come conservare Conservare la cicoria belga in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. È un ortaggio resistente che si mantiene anche 4-5 giorni. Cotta si mantiene per 2 giorni, in frigorifero, accuratamente coperta.

Come pulire Eliminare le foglie esterne se rovinate. Lavare accuratamente sotto acqua corrente.

Principali metodi di cottura Ottima grigliata.

Dosi per persona 1 cespo

CICORIA CATALOGNA

Caratteristiche

La *cicoria Catalogna* è una varietà di cicoria italiana della famiglia



delle Composite dal caratteristico sapore amarognolo, di cui si mangiano le foglie. La consumazione avviene generalmente previa cottura, ma le foglioline più tenere si possono consumare anche a crudo.

Ha foglie verde scuro, frastagliate, di forma allungata e coste bianche.

Stagione maggio, giugno, luglio, agosto, settembre, ottobre, novembre, dicembre.

Proprietà nutritive La *cicoria Catalogna* è ricca di potassio, contiene anche calcio, fosforo e vitamina C. Le sostanze amare che contiene svolgono azione digestiva e sono benefiche per la circolazione.

Parte edibile 80 %

Calorie 10 Kcal per 100g di prodotto.

Come scegliere La *cicoria Catalogna* deve avere foglie verdi brillanti, croccanti e carnose. I fusti devono essere ben eretti e chiusi fra loro.

Come conservare Conservare la *cicoria Catalogna* in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. È un ortaggio resistente che si mantiene anche 4-5 giorni. Cotta si mantiene per 2 giorni, in frigorifero, accuratamente coperta.

Come pulire Tagliare la base del cespo per separare le foglie. Eliminare quelle più rovinate. Si possono utilizzare sia le foglie che i gambi. Lavare accuratamente sotto acqua corrente ed asciugare con una centrifuga da insalata o tamponare con uno strofinaccio pulito.

Principali metodi di cottura I cuori, che sono particolarmente teneri, si possono consumare a crudo. In alternativa i principali metodi di cottura sono:

A vapore: cuocere a vapore per 20 minuti.

Bollitura: usare abbondante acqua salata (4 litri per 1 Kg di verdura). Cuocere per 15 minuti.

In padella: se le foglie sono piccole e tenere, metterle in una capace pentola senza altra acqua che non quella che resta sulle foglie dopo il lavaggio. Portare sul fuoco e far bollire a fuoco moderato per 15 minuti. Salare a metà cottura. Le coste devono comunque essere cotte e vapore o lessate.

Dosi per persona 200 g

CIME DI RAPA

Caratteristiche



Le **cime di rapa** sono i racemi non ancora fioriti dell'ortaggio Brassica Campestris, varietà Cymosa di cui si mangiano le foglie più tenere e le infiorescenze. Sono da consumarsi previa cottura ed hanno un sapore molto caratteristico, leggermente amarognolo e piccantino. La coltivazione avviene soprattutto al sud, in quanto la pianta predilige un clima caldo.

Stagione gennaio, febbraio, marzo, ottobre, novembre, dicembre.

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive Le cime di rapa sono ricche di calcio, ferro, fosforo, vitamina C, A, B2. Hanno anche un buon contenuto proteico. Sono un naturale disintossicante per l'organismo.

Parte edibile 51 %

Calorie 27 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Le infiorescenze delle cime di rapa devono essere chiuse e compatte, senza parti gialle. Le foglie devono essere consistenti al tatto, di un bel colore verde brillante.

Come conservare Conservare le cime di rapa in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. Si mantengono per 2-3 giorni. Cotte si conservano per 2 giorni, in frigorifero, accuratamente coperte.

Come pulire Selezionare le cimette e le foglie più tenere. Lavare abbondantemente sotto acqua fresca corrente, facendo molta attenzione a che non restino frammenti di terra. Sono, di solito, abbastanza sporche, un po' come gli spinaci.

Principali metodi di cottura

Bollitura: bollire in abbondante acqua salata (4 litri per 1 Kg di verdura) per 15 minuti.

In padella: se le foglie e le infiorescenze sono piccole e tenere, metterle in una capace pentola senza altra acqua che non quella che resta sulle foglie dopo il lavaggio. Portare sul fuoco e far bollire a fuoco moderato per 15 minuti. Salare a metà cottura.

Dosi per persona 250 g

CIPOLLE

Caratteristiche

La **cipolla** è il bulbo di una pianta erbacea della famiglia delle *Alliacee*, ha un uso molto versatile in cucina, sia come

aromatizzante, sia come alimento a se stante. Si

trova in commercio tutto l'anno, ma è particolarmente buona in estate.

Si può consumare sia cotta, sia cruda ed è presente in numerose varianti:

bianca: dal sapore deciso, è ideale per il soffritto.

bionda: dal sapore delicato, è ideale per le cotture al forno.

rossa: dal sapore dolce, è ideale per il consumo a crudo e per le salse.

rossa di Tropea: varietà di cipolla rossa, dolce e delicata, tipicamente estiva, particolarmente buona ad agosto.

Fanno parte delle cipolle anche le **cipolline**, i **cipollotti** e gli **scalogni**.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore giugno, luglio, agosto, settembre.

Proprietà nutritive Le cipolle sono ricche di sodio, potassio, calcio, fosforo. Hanno proprietà diuretiche ed antibatteriche.

Parte edibile 83 %

Calorie 26 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Le cipolle devono avere forma compatta, essere sode e non presentare ammaccature, muffe e fenomeni di germogliazione.

Come conservare Le cipolle si possono conservare a temperatura ambiente, in un luogo fresco e asciutto, per 2-3 settimane circa. Importante è controllare che non presentino fenomeni di germogliazione.



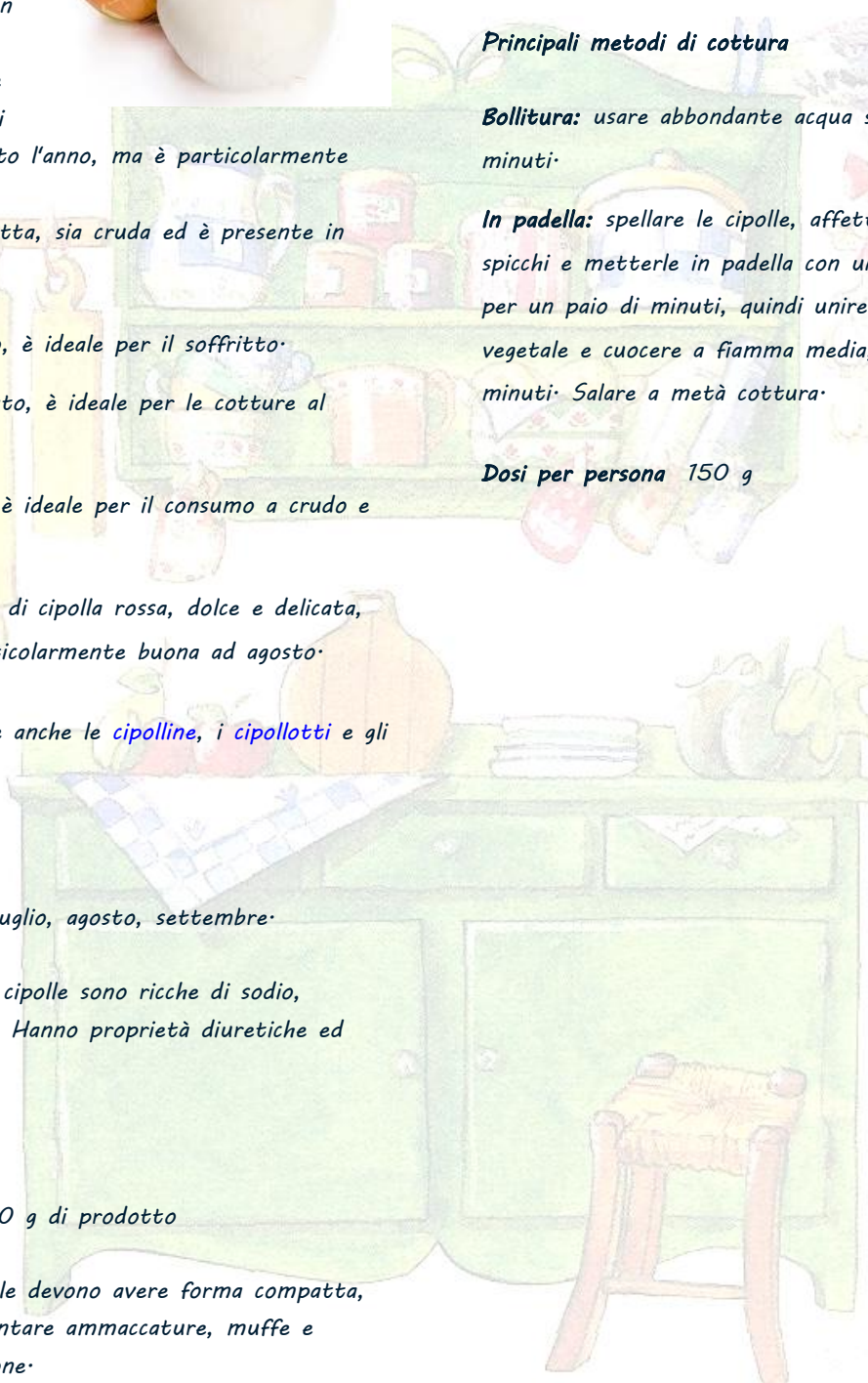
Come pulire Eliminare la parte esterna di consistenza cartacea e tagliare le estremità. Non mettere le cipolle sotto l'acqua per mitigare il bruciore che provocano agli occhi, poiché questo influisce negativamente sul loro sapore.

Principali metodi di cottura

Bollitura: usare abbondante acqua salata e cuocere per 30 minuti.

In padella: spellare le cipolle, affettarle o tagliarle a spicchi e metterle in padella con un filo d'olio. Rosolare per un paio di minuti, quindi unire un mestolo di brodo vegetale e cuocere a fiamma media, coperto, per 15 minuti. Salare a metà cottura.

Dosi per persona 150 g



CIPOLLINE

Caratteristiche

Le **cipolline** sono una varietà di cipolla e come queste sono bulbi di una pianta erbacea della famiglia delle Alliacee. Sono bionde, di piccole dimensioni ed il loro gusto è particolarmente dolce e delicato. Si consumano prevalentemente cotte e si trovano sul mercato nei mesi estivi, in particolar modo a luglio ed agosto. Verso settembre si trovano anche le perline, particolarmente piccole. Una varietà di cipolline molto nota per la sua squisitezza sono le Borettane, dalla classica forma schiacciata.

Stagione luglio, agosto, settembre, ottobre, novembre, dicembre.

Mese migliore settembre.

Proprietà nutritive Le cipolline sono ricche di sodio, potassio, calcio, fosforo. Hanno proprietà diuretiche ed antibatteriche.

Parte edibile 93 %

Calorie 38 Kcal per 100g di prodotto.

Come scegliere Le cipolline devono avere forma compatta, essere sode e non presentare ammaccature, muffe e fenomeni di germogliazione.

Come conservare Le cipolline si possono conservare a temperatura ambiente, in un luogo fresco e asciutto, per 2-3 settimane circa. Importante è controllare che non presentino fenomeni di germogliazione.

Come pulire Eliminare la parte esterna di consistenza cartacea. Essendo molto piccole ed avendo la buccia piuttosto fine sono particolarmente lunghe da pulire. Munirsi di tanta pazienza!

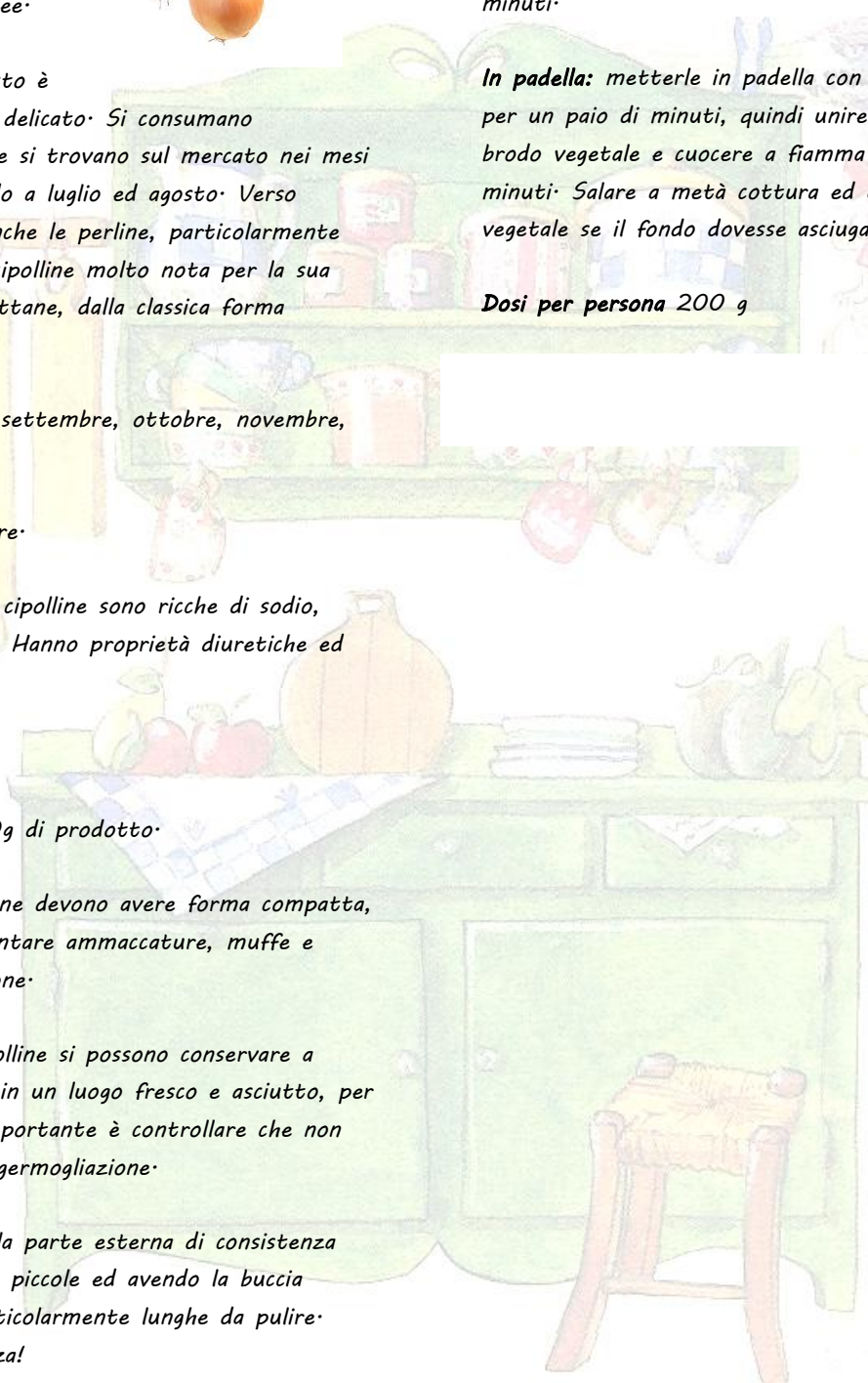


Principali metodi di cottura

Bollitura: usare abbondante acqua salata e cuocere per 10 minuti.

In padella: metterle in padella con un filo d'olio, rosolare per un paio di minuti, quindi unire un paio di mestoli di brodo vegetale e cuocere a fiamma bassa, coperto, per 40 minuti. Salare a metà cottura ed unire altro brodo vegetale se il fondo dovesse asciugarsi troppo.

Dosi per persona 200 g



CIPOLLOTTI

Caratteristiche

I **cipollotti** sono bulbi di cipolle non completamente formati ed appartengono alla famiglia delle *Alliacee*. Hanno un uso piuttosto versatile in cucina e sono ottimi sia crudi, sia cotti. Hanno un sapore piuttosto delicato se paragonati alla cipolla matura ed esistono sia bianchi, sia rossi (più dolci). Sono ottimi da soli, in insalata, come fondo di cottura.



Si trovano tutto l'anno, ma sono particolarmente buoni a marzo.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore marzo.

Proprietà nutritive I cipollotti sono ricchi di sodio, potassio, calcio, fosforo. Hanno proprietà diuretiche ed antibatteriche.

Parte edibile 50 %

Calorie 26 Kcal per 100g di prodotto.

Come scegliere I cipollotti devono essere turgidi, lucidi, presentare una barba carnosa e la parte verde deve essere di colore vivo e intenso, consistente al tatto.

Come conservare I cipollotti devono essere conservati in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. Sono ortaggi resistenti che si mantengono anche 7-10 giorni.

Come pulire Eliminare con un coltello la barba ed il primo strato esterno. Scartare la parte verde. Sciacquare sotto acqua fresca corrente.

Principali metodi di cottura ottimi grigliati.

Dosi per persona 4 a testa



FAGIOLI

Caratteristiche

I fagioli sono legumi della famiglia delle Papilionacee, la cui consumazione deve avvenire previa cottura, poiché a crudo il prodotto non è digeribile a causa della presenza di fattori antidigestivi che vengono distrutti dal calore. Le varietà di fagioli note sono oltre 300, di cui una sessantina commestibili. Fra le più comuni ricordiamo i borlotti, quelli di Lamon, i cannellini, i fagioli di Spagna, quelli rossi.

I fagioli generalmente si commercializzano in tre forme:

fagioli cotti: pronti per la consumazione, conservati in scatola, vaso di vetro o sottovuoto;

fagioli secchi: essiccati, quindi da sottoporre ad ammollo e cottura;

fagioli freschi: da luglio a settembre per essere sgranati e sottoposti a cottura.

I fagioli già lessati e pronti per la consumazione, se di buona qualità, sono in sapore molto vicini a quelli cotti in casa.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore luglio, agosto, settembre.

Proprietà nutritive I fagioli contengono proteine, fosforo, potassio, sodio, magnesio e ferro. Sono ricchi di fibre, indispensabili nella regolazione delle funzioni intestinali, e contribuiscono nel controllo dei livelli di glucosio e colesterolo nel sangue.

Parte edibile 52 %

Calorie 100 Kcal per 100g di prodotto.

Come scegliere A seconda del prodotto:

fagioli cotti: scegliere fagioli senza coloranti e conservanti; ottima la conservazione in vaso di vetro, ma anche in scatola o sottovuoto;

fagioli secchi: controllare che non siano presenti sostanze estranee e che i semi siano integri.



fagioli freschi: devono avere baccello integro, duro e sodo.

Come conservare A seconda del prodotto:

fagioli cotti: conservare i fagioli nella confezione integra in luogo fresco e asciutto e consumare entro la data di scadenza; una volta aperto il prodotto conservare in frigorifero, adeguatamente protetto e consumare entro 2-3 giorni;

fagioli secchi: conservare in luogo fresco e asciutto e consumare entro la data di scadenza riportata sulla confezione;

fagioli freschi: conservare in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura per 2-3 giorni massimo. Sgranarli solo al momento dell'utilizzo, altrimenti la buccia a contatto con l'aria indurisce.

Come pulire A seconda del prodotto:

fagioli cotti: i fagioli sono già cotti e necessitano di sgocciolatura; se sono in scatola sciacquare brevemente sotto acqua corrente prima dell'utilizzo;

fagioli secchi: necessitano di ammollo e di appropriata cottura; una volta effettuato l'ammollo, eliminare i fagioli che sono venuti a galla;

fagioli freschi: sgranare al momento dell'utilizzo, altrimenti la buccia a contatto con l'aria indurisce. Non necessita di risciacquo.

L'ammollo dei fagioli secchi dura dalle 8 alle 24 ore, a seconda di quando sono stati essiccati. In genere è bene osservare le indicazioni riportate sulla confezione. Durante l'ammollo il peso dei fagioli aumenta del 20%, quindi 50 grammi di prodotto secco corrispondono a 60 grammi di prodotto ammollato.

Principali metodi di cottura

Lessare in acqua bollente salata con aglio e salvia per 1 ora se si tratta di fagioli freschi, 2 ore se si tratta di quelli secchi. Ottimi per la preparazione di zuppe, minestre e insalate.

Molto particolare la cottura al fiasco, che prevede l'utilizzo di un apposito recipiente di vetro, chiamato appunto fiasco, in cui mettere i fagioli, l'aglio, la salvia, l'acqua ed un cucchiaino d'olio a testa.

La cottura deve avvenire molto

lentamente e dura dalle 2 ore dei fagioli freschi alle 4 dei fagioli secchi, che vanno preventivamente ammollati. In origine il fiasco veniva posto in mezzo alla cenere del camino o sulle stufe a legna, ma oggi esistono recipienti adatti anche alla cottura su fornello.

Il fiasco va riempito al massimo per metà e tappato con del cotone, facendo in modo che il vapore possa agevolmente fuoriuscire. A fine cottura i fagioli avranno assorbito tutta l'acqua. Oltre che ottimi di sapore saranno quindi ricchi di tutte le sostanze nutritive presenti nel legume. Servirli con un filo d'olio extravergine di oliva a crudo, sale e pepe nero macinato al momento. Ottimi con buon pane casereccio.

Dosi per persona 100 g

Note Le dosi per persona si riferiscono al prodotto già cotto. Per il prodotto secco calcolare un 20% in meno. Per il prodotto fresco calcolare un 50% in più.

FAGIOLINI

Caratteristiche

I fagiolini sono legumi della famiglia delle Papilionacee. Sono i baccelli giovani della pianta del fagiolo, dal caratteristico colore verde brillante, la cui prerogativa è di essere commestibili per intero, senza dover essere sgranati.

Da consumarsi previa cottura, preferibilmente a vapore, che mantiene inalterate le proprietà nutritive.

Si abbinano particolarmente bene alle uova e al tonno.

Stagione marzo, aprile, maggio, giugno, luglio, agosto, settembre.

Mese migliore luglio.

Proprietà nutritive I fagiolini sono ricchi di vitamina A e C e sali minerali quali calcio e potassio.

Parte edibile 95 %

Calorie 18 Kcal per 100 g di prodotto

COME SCEGLIERE I fagiolini devono avere baccello integro, duro e sodo, di un vivo colore verde brillante.

Come conservare Conservare i fagiolini in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura per 2-3 giorni massimo. Cotti si mantengono per 2 giorni, in frigorifero, accuratamente coperti.

Come pulire Spuntare le estremità dei fagiolini, togliere i filamenti e lavare accuratamente sotto acqua corrente.

Principali metodi di cottura

A vapore: è il miglior metodo di cottura per i fagiolini. Saranno pronti in 20 minuti.

Bollitura: usare abbondante acqua salata e cuocere per 15 minuti.

Dosi per persona 200 g



Farro

Caratteristiche

Il **farro** è una pianta erbacea della famiglia delle graminacee, simile al frumento, che in commercio si trova di due tipi:



decorticato: è la forma più integrale. Richiede un ammollo di 6-12 ore e una lunga cottura;

perlato: il rivestimento esterno viene parzialmente tolto tramite un processo di perlatura. In questo modo non è necessario l'ammollo e si diminuisce il tempo di cottura, pur mantenendo buone proprietà nutrizionali.

Un'ottima qualità di farro viene proprio coltivata in Italia ed è quella della **Garfagnana**, una zona della **Lucchesia** che ha ricevuto il marchio IGP (indicazione geografica protetta).

In chicchi è ottimo per la preparazione delle minestre, ma ha altri numerosi usi anche sotto forma di farina.

Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive

Il farro è ricco di amido e carboidrati. Contiene anche vitamine del complesso B e sali minerali quali sodio, potassio, calcio e fosforo. Il contenuto lipidico è estremamente basso (2,5%).

Parte edibile 100 %

Calorie 335 Kcal per 100 g di prodotto

Come conservare Conservare il farro in luogo fresco e asciutto. Essendo un prodotto acquistato secco si conserva a lungo, ma deve essere tenuto al riparo dall'umidità, possibilmente in un vaso chiuso.

Principali metodi di cottura

Farro decorticato

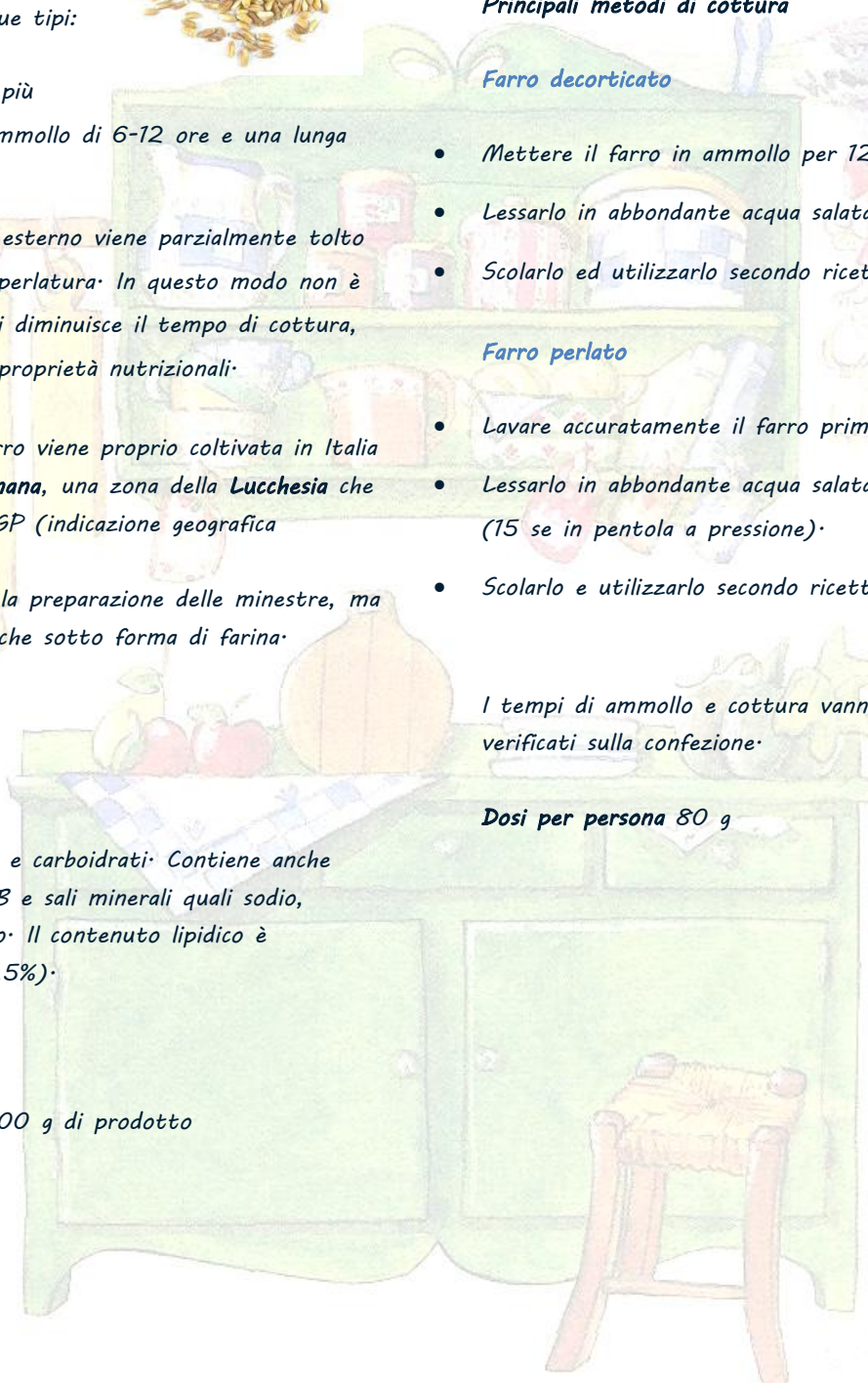
- Mettere il farro in ammollo per 12 ore.
- Lessarlo in abbondante acqua salata per 60 minuti.
- Scolarlo ed utilizzarlo secondo ricetta.

Farro perlato

- Lavare accuratamente il farro prima dell'utilizzo.
- Lessarlo in abbondante acqua salata per 20/30 minuti (15 se in pentola a pressione).
- Scolarlo e utilizzarlo secondo ricetta.

I tempi di ammollo e cottura vanno opportunamente verificati sulla confezione.

Dosi per persona 80 g



FAVE

Caratteristiche

Le **fave** sono legumi della famiglia delle Papilionacee, la cui consumazione può avvenire sia a cotto, sia a crudo.

Le fave più giovani e piccole sono ottime da mangiare crude, quelle di taglia più grande si prestano meglio alla cottura. Ogni seme è racchiuso da una pellicina, che può essere o meno tolta. Senza di essa si migliora la digeribilità.

Il prodotto generalmente si presenta sotto due forme:

fave secche: essiccate, quindi da sottoporre ad ammollo e cottura;

fave fresche: in primavera per essere sgranate.

Stagione marzo, aprile, maggio, giugno.

Mese migliore maggio.

Proprietà nutritive Le fave contengono proteine, fosforo, potassio, calcio, vitamine A e C. Sono ricche di fibre, indispensabili nella regolazione delle funzioni intestinali, e contribuiscono nel controllo dei livelli di glucosio e colesterolo nel sangue.

Alcuni soggetti predisposti non possono mangiarle, a causa di una patologia ereditaria chiamata "favismo", per la quale non posseggono un enzima necessario a neutralizzare gli effetti nocivi di alcune sostanze tossiche presenti nelle fave, e possono andare incontro a gravi crisi emolitiche.

Parte edibile 26 %

Calorie 41 Kcal per 100g di prodotto.

Come scegliere A seconda del prodotto:

fave secche: controllare che non siano presenti sostanze estranee e che i semi siano integri. Una volta effettuato l'ammollo, eliminare quelli che sono venuti a galla;

fave fresche: devono avere baccello integro, duro e sodo.



Come conservare A seconda del prodotto:

fave secche: conservare in luogo fresco e asciutto, in confezioni integre;

fave fresche: conservare in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura per 2-3 giorni massimo.

Come pulire Sgranare le fave al momento dell'utilizzo, altrimenti la buccia a contatto con l'aria indurisce. Non necessita di risciacquo.

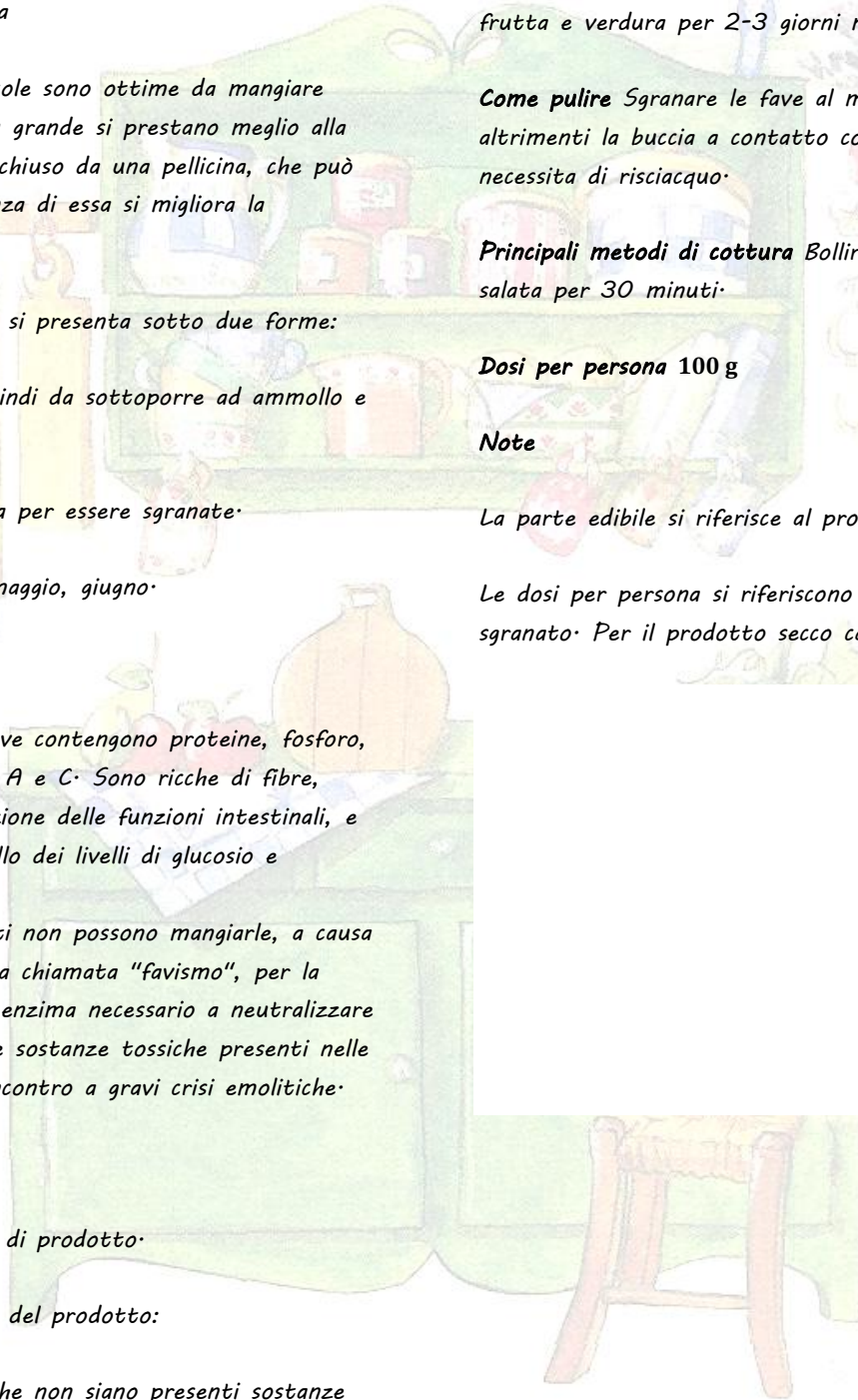
Principali metodi di cottura Bollire in abbondante acqua salata per 30 minuti.

Dosi per persona 100 g

Note

La parte edibile si riferisce al prodotto da sgranare.

Le dosi per persona si riferiscono al prodotto fresco sgranato. Per il prodotto secco calcolare un 20% in meno.



FINOCCHI

Caratteristiche

I **finocchi** sono ortaggi della famiglia delle **Ombrellifere**, di cui si mangia la base delle foglie, il "grumulo". Il finocchio di forma tonda si presta meglio a crudo, mentre la forma allungata è migliore cotta.

Stagione gennaio, febbraio, marzo, dicembre.

Mese migliore gennaio.

Proprietà nutritive I finocchi sono ricchi di vitamina A e C e contengono calcio, fosforo, sodio e potassio. Favoriscono la digestione, la diuresi e sono la verdura meno calorica in assoluto.

Parte edibile 59 %

Calorie 9 Kcal per 100g di prodotto.

Come scegliere I finocchi devono avere forma compatta, essere pesanti rispetto al loro volume, essere sodi al tatto, consistenti e carnosi. Se sono presenti le foglie verdi, queste devono essere di colore vivo e intenso.

Come conservare Conservare i finocchi in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. È un ortaggio resistente che si mantiene 6-7 giorni.

Come pulire Eliminare la parte più esterna dei finocchi se coriacea, ammaccata o leggermente ingiallita. Lavare accuratamente sotto acqua corrente.

Principali metodi di cottura Bollitura: usare abbondante acqua salata e cuocere per 40 minuti circa, se sono interi, 25 minuti se sono divisi a metà.

Dosi per persona 1 grumulo



FIORI DI ZUCCA

Caratteristiche

Fiore della pianta della **zuccina** o della **zucca**, della famiglia delle **Chenopodiacee**, che si presta a numerose ricette, da consumarsi previa cottura.

Stagione marzo, aprile, maggio, giugno, luglio, agosto, settembre.

Mese migliore luglio.

Proprietà nutritive I fiori di zucca contengono vitamina A.

Parte edibile 79 %

Calorie 12 Kcal per 100g di prodotto.

Come scegliere I fiori di zucca devono avere il calice gonfio, di un bell'arancione brillante, con i bordi dei petali distesi.

Come conservare Conservare i fiori di zucca in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. Essendo molto delicati non si mantengono a lungo, quindi consumarli entro 1-2 giorni dall'acquisto.

Come pulire Aprire il calice dei fiori di zucca, eliminare il pistillo, raschiare con un coltellino le parti spinose. Sciacquare velocemente sotto acqua corrente. Tamponare con carta da cucina.

Principali metodi di cottura i fiori di zucca sono ottimi fritti, in una delicata pastella, così come sono o ripieni di mozzarella e acciuga.

Dosi per persona 4 a persona



FUNGHI

Caratteristiche

I funghi sono alimenti dalle molteplici varietà e dagli aromi inconfondibili, le specie coltivate si trovano tutto l'anno e sono principalmente il prataiolo, lo champignon ed il pioppino, mentre quelli di bosco hanno breve vita da ottobre agli inizi di dicembre e comprendono il celebre porcino, gli ovuli ed altri meno noti, ma altrettanto gustosi.

Si possono mangiare crudi o cotti, a seconda della varietà.

Stagione settembre, ottobre, novembre, dicembre.

Mese migliore novembre.

Proprietà nutritive

I funghi sono composti principalmente da acqua, una piccola percentuale di proteine (3,9%) e buoni quantitativi di sali minerali (in particolare potassio e fosforo). Possiedono buone quantità di vitamina B2. Hanno un elevato potere antineoplastico (proteggono il corpo dallo sviluppo di tumori) grazie alla loro ricchezza in selenio, magnesio e zinco. Il selenio svolge importanti funzioni all'interno dell'organismo: è un antiossidante, preserva l'elasticità dei tessuti e mantiene un buon funzionamento della tiroide.

Per quanto riguarda le funzioni organiche hanno effetto lassativo e sono un buon depurativo per il fegato.

Per la loro affinità con la famiglia delle muffe sono sconsigliati a coloro che sono allergici a muffe, lieviti e penicillina.

Parte edibile 95 %

Calorie 25 Kcal per 100g di prodotto.

Come scegliere I funghi migliori sono piccoli, con il gambo piccolo rispetto al cappello, sodi, senza la presenza di larve e muffe, dall'odore gradevole.



Come conservare Conservare i funghi in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. È un ortaggio molto delicato, da consumarsi entro un paio di giorni dall'acquisto.

Come pulire Eliminare la parte terrosa del gambo con le radichette, spazzolare accuratamente con un pennello a setole rigide e strofinare con uno strofinaccio umido per togliere ogni residuo di terra. Lavare se sono molto sporchi.

Principali metodi di cottura I funghi sono ottimi trifolati, in padella. Ottimi anche gratinati, come condimento per la pasta e in mille altre preparazioni.

Dosi per persona 200 g

INSALATA GENTILE

Caratteristiche

L'insalata gentile è un ortaggio della famiglia delle Composite, dal sapore fresco e delicato, di cui si mangiano le foglie, solitamente crude anche se possono essere consumate anche cotte. Si tratta di una varietà di lattuga, la cui caratteristica è quella di avere foglie ondulate, di colore verde intenso oppure rossicce, particolarmente dolci e croccanti.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore giugno, luglio, agosto.

Proprietà nutritive L'insalata gentile ha azione rinfrescante e digestiva, è ricca di vitamina A e C e sali minerali quali potassio, ferro e fosforo.

Parte edibile 80 %

Calorie 19 Kcal per 100g di prodotto.

Come scegliere L'insalata gentile deve avere colore brillante e vivace, foglie consistenti e carnose, il cespo deve essere sodo e compatto

Come conservare Conservare l'insalata gentile in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. È un ortaggio delicato che si mantiene 1-2 giorni circa. Cotta si mantiene per 2 giorni, in frigorifero, accuratamente coperta.

Come pulire Eliminare le foglie esterne se rovinate. A seconda della preparazione affettare, oppure separare le foglie. Lavare accuratamente sotto acqua corrente ed asciugare tamponando con uno strofinaccio pulito oppure con l'apposita centrifuga da insalata.

Principali metodi di cottura Bollire in acqua bollente salata per 5-10 minuti.

Dosi per persona 1/2 cespo



INSALATA RICCIA

Caratteristiche

L'insalata riccia è un ortaggio della famiglia delle Composite, ha foglie frastagliate, cespo piuttosto aperto e poco compatto, molto chiaro al centro. Si può consumare sia cruda, sia cotta.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore giugno, luglio, agosto.

Proprietà nutritive L'insalata riccia è ricca di vitamina A e C e sali minerali quali potassio, ferro e fosforo.

Parte edibile 80 %

Calorie 19 Kcal per 100g di prodotto.

Come scegliere L'insalata riccia deve avere colore brillante e vivace, foglie consistenti e carnose.

Come conservare Conservare l'insalata riccia in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. È un ortaggio delicato che si mantiene 1-2 giorni circa. Cotta si mantiene per 2 giorni, in frigorifero, accuratamente coperta.

Come pulire Eliminare le foglie esterne se rovinate. A seconda della preparazione affettare, oppure separare le foglie. Lavare accuratamente sotto acqua corrente ed asciugare con una centrifuga da insalata o tamponare con uno strofinaccio pulito.

Principali metodi di cottura Bollire in acqua bollente salata per 5-10 minuti.

Dosi per persona 1/2 cespo



LATTUGA

Caratteristiche

La **lattuga** è un ortaggio della famiglia delle Composite, dal sapore fresco e delicato, di cui si mangiano le foglie. Si può consumare sia cruda, sia cotta. Ne esistono numerose varietà:



liscia: è la lattuga più caratteristica;

romana: ha forma allungata ed un sapore più deciso;

gentile: ha le foglie ondulate, di colore verde intenso, oppure rossicce;

iceberg: ha forma molto compatta, foglie estremamente croccanti, dal colore chiaro, sapore molto delicato

Stagione Tutto l'anno **Mese migliore** giugno, luglio, agosto.

Proprietà nutritive La lattuga ha azione rinfrescante e digestiva, è ricca di vitamina A e C e sali minerali quali potassio, ferro e fosforo.

Parte edibile 80 %

Calorie 19 Kcal per 100g di prodotto.

Come scegliere La lattuga deve avere colore brillante e vivace, foglie consistenti e carnose, il cespo deve essere sodo e compatto.

Come conservare Conservare la lattuga in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. È un ortaggio delicato che si mantiene 1-2 giorni circa. Cotta si mantiene per 2 giorni, in frigorifero, accuratamente coperta.

Come pulire Eliminare le foglie esterne se rovinate. A seconda della preparazione affettare, oppure separare le foglie. Lavare accuratamente sotto acqua corrente ed asciugare con una centrifuga da insalata o tamponare con uno strofinaccio pulito.

Principali metodi di cottura Bollire in acqua bollente salata per 5-10 minuti.

Dosi per persona 1/2 cespo

LATTUGA ICEBERG

Caratteristiche

La **lattuga iceberg**, nota anche come "Brasiliana" è un ortaggio della famiglia delle Composite. Ha una forma particolarmente compatta, foglie croccanti e colore molto chiaro, appena verde all'esterno e biancastro all'interno. Se ne consumano le foglie, sia crude, sia cotte. Ha un sapore particolarmente fresco e molto delicato.



Stagione Tutto l'anno

Mese migliore giugno, luglio, agosto.

Proprietà nutritive la lattuga iceberg ha azione rinfrescante e digestiva. contiene vitamina a e c e sali minerali quali potassio, ferro e fosforo in misura minore rispetto all'insalata a foglia verde, ma il suo consumo è particolarmente diffuso per la dolcezza e per i pochissimi scarti.

Parte edibile 80 %

Calorie 19 kcal per 100g di prodotto.

Come scegliere La lattuga iceberg deve avere il cespo particolarmente sodo al tatto e compatto. Le foglie devono essere consistenti, croccanti e carnose.

Come conservare conservare la lattuga iceberg in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. è un ortaggio delicato che si mantiene 1-2 giorni circa. cotta si mantiene per 2 giorni, in frigorifero, accuratamente coperta.

Come pulire eliminare le foglie esterne se rovinate. a seconda della preparazione affettare, oppure separare le foglie. lavare accuratamente sotto acqua corrente ed asciugare con una centrifuga da insalata o tamponare con uno strofinaccio pulito. solitamente la lattuga iceberg ha pochissimi scarti.

Principali metodi di cottura bollire in acqua bollente salata per 5-10 minuti.

Dosi per persona 1/2 cespo

LENTICCHIE

Caratteristiche

Le **lenticchie** sono legumi della famiglia delle Papilionacee, la cui consumazione deve avvenire previa cottura, poiché a crudo il prodotto non è digeribile a causa della presenza di fattori antidiigestivi che vengono distrutti dal calore.



Il prodotto generalmente si presenta sotto due forme:

lenticchie cotte: pronte per la consumazione, conservate in scatola, vaso di vetro o sottovuoto;

lenticchie secche: essiccate, è l'unico legume a non richiedere ammollo.

Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive le lenticchie contengono proteine, fosforo, potassio, sodio, magnesio e ferro. Sono ricche di fibre, indispensabili nella regolazione delle funzioni intestinali, e contribuiscono nel controllo dei livelli di glucosio e colesterolo nel sangue. Sono il legume a maggior contenuto di carboidrati.

Parte edibile 100 %

Calorie 82 Kcal per 100g di prodotto.

Come scegliere A seconda del prodotto:

lenticchie cotte: scegliere lenticchie senza coloranti e conservanti; ottima la conservazione in vaso di vetro, ma anche in scatola o sottovuoto;

lenticchie secche: controllare che non siano presenti sostanze estranee e che le lenticchie siano integre.

Come conservare A seconda del prodotto:

lenticchie cotte: conservare le lenticchie nella confezione integra in luogo fresco e asciutto e consumare entro la data di scadenza; una volta aperto il prodotto conservare in frigorifero, adeguatamente protetto e consumare entro 2-3 giorni;

lenticchie secche: conservare in luogo fresco e asciutto e consumare entro la data di scadenza riportata sulla confezione.

Come pulire A seconda del prodotto:

lenticchie cotte: le lenticchie sono già cotte e necessitano di sgocciolatura; se sono in scatola sciacquare brevemente sotto acqua corrente prima dell'utilizzo;

lenticchie secche: a seconda del tipo di lenticchia, leggere sulla confezione, alcune sono da sottoporre a breve risciacquo. Non occorre ammollo.

Principali metodi di cottura Lessare in acqua bollente salata per 1 ora circa.

Dosi per persona 80 g

Note

Le dosi per persona si riferiscono al prodotto cotto. Per il prodotto secco calcolare un 20% in meno.

MAIS

Caratteristiche

Il **mais**, o granoturco, è una pianta erbacea della famiglia delle Graminacee che produce dei chicchi gialli, rossi o bruni, commestibili raccolti in grosse spighe che prendono il nome di pannocchie.

Il mais si può consumare in diversi modi, fra i quali citiamo:

in pannocchia: la pannocchia può essere cucinata, sia alla griglia, sia lessa per permettere la consumazione dei chicchi. Si trova in estate ed il suo mese migliore è agosto;

in chicchi: i chicchi vengono tolti dalla pannocchia per la consumazione previa cottura a vapore, oppure lessati. Secchi possono essere utilizzati per preparare i pop corn. Dai chicchi di mais si ricavano anche focchi adatti alla prima colazione, oli e mangimi animali;

farina di mais: molto utilizzata nella cucina italiana per la preparazione della polenta o di alcuni tipi di pane e di dolci ;

amido di mais: è una farina bianca che viene comunemente chiamata "maizena" e viene utilizzata per ottenere dolci particolarmente friabili e come addensante per budini, salse, umidi e minestre.

Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive Il mais è ricco di amido e carboidrati. Contiene anche vitamine del complesso B e vitamina A. Buoni i contenuti di sali minerali quali sodio, potassio, calcio, fosforo e magnesio. Il contenuto lipidico è estremamente basso (3,8%). Il contenuto proteico è modesto.

Parte edibile 100 %

Calorie 353 Kcal per 100g di prodotto.



Come scegliere Le pannocchie devono avere chicchi di colore brillante, vivace, sodi e foglie consistenti. Se si acquista il mais dolce già cotto in scatola, controllare che non vi siano conservanti o coloranti.

Come conservare A seconda del prodotto:

le pannocchie vanno conservate in frigorifero e consumate entro 1-2 giorni dall'acquisto;

il mais cotto acquistato in scatola va conservato in luogo fresco e asciutto. Una volta aperto il prodotto conservare in frigorifero, adeguatamente protetto e consumare entro 2-3 giorni;

il mais secco e la farina di mais vanno conservati in luogo fresco e asciutto. Essendo prodotti a basso contenuto d'acqua si conservano a lungo, ma devono essere tenuti al riparo dall'umidità, possibilmente in un vaso chiuso.

Come pulire A seconda del prodotto:

Le pannocchie vanno defogliate e lavate accuratamente sotto acqua corrente;

il mais cotto acquistato in scatola va scolato dal liquido di governo e sciacquato sotto acqua corrente;

il mais secco e la farina di mais vanno consumati direttamente senza alcun processo di pulizia.

Principali metodi di cottura Le pannocchie sono ottime sulla griglia o cotte al forno, leggermente imburrate.

Dosi per persona 80 g

Note Il mais dolce in scatola, essendo ricco d'acqua, ha un contenuto calorico inferiore al valore riportato, che è di circa 70-90 Kcal a seconda della marca.

MAMMOLE

Caratteristiche

Le **mammole** sono una varietà di **carciofi** non spinosi, dalla forma tonda, piuttosto compatta, che possono raggiungere notevole peso e dimensione. Rispetto ai carciofi hanno delle foglie (brattee) di forma molto ampia, particolarmente carnose e molto gustose.

La consumazione deve avvenire previa cottura. Sebbene le mammole possano adattarsi a sostituire i carciofi in ogni preparazione, io vi consiglio di prepararle intere, è infatti un peccato, ad esempio, trifolarle perchè si sprecano tante foglie che in questo carciofo sono veramente deliziose.

Mentre la stagione dei carciofi inizia a dicembre per spingersi fino a fine marzo, le mammole compaiono più tardi, quindi da fine febbraio a fine marzo.

Stagione febbraio, marzo.

Mese migliore marzo.

Proprietà nutritive Le mammole sono ricche di fibre e potassio, contengono anche fosforo, calcio e magnesio. Inoltre, contengono cinarina, una sostanza che è in grado di aiutare la digestione stimolando la bile. Hanno proprietà depurative e diuretiche, proteggono il fegato ed aiutano ad abbassare il livello del colesterolo nocivo. Nel complesso le sostanze contenute nelle mammole aiutano al buon funzionamento di tutto l'apparato digerente.

Parte edibile 34 %

Calorie 22 Kcal per 100g di prodotto.

Come scegliere La mammola deve avere forma compatta, con le punte ben chiuse, essere pesante rispetto al proprio volume, avere le foglie consistenti, carnose, di un bel colore intenso. Il gambo deve essere sodo al tatto e senza tumefazioni.

Una volta aperto, se il fieno all'interno è abbondante, vuol dire che l'ortaggio è poco fresco.

Come conservare Conservare le mammole in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. È un ortaggio resistente che si mantiene anche 6-7 giorni. Cotte si mantengono per 2 giorni, in frigorifero, accuratamente coperte.



Come pulire Le mammole solitamente si preparano intere, sarebbe un vero spreco farle trifolate perchè si scarterebbe tanta parte delle foglie che cotte con altre ricette sono squisite.

Togliere le foglie più esterne e tagliare il gambo alla base. Se si decide di utilizzare il gambo, spellarlo con un pelapatate per rimuovere la parte più esterna, dura e fibrosa. I gambi sono ottimi interi o affettati.

In ogni caso, mettere tutte le parti del carciofo che si desiderano utilizzare in acqua acidulata con limone in attesa dell'utilizzo per evitare che anneriscano per effetto dell'ossidazione.

È sufficiente mezzo limone per 2 litri d'acqua.

Per pulire i carciofi utilizzare sempre un paio di guanti, altrimenti le mani diventeranno nere per effetto delle sostanze in essi contenute, che aderiscono alle mani ed a contatto con l'aria si ossidano. Pulirle dopo è un po' complicato. In caso può aiutare sfregare con una fettina di limone e sciacquare con acqua fresca corrente.

Principali metodi di cottura Le mammole sono ottime **alla romana**, una ricetta tipica che prevede la cottura in pentola, con brodo ed erbe aromatiche. Molto buone anche ripiene o in altre tipiche ricette.

Dosi per persona 1

MELANZANE

Caratteristiche

Le **melanzane** sono ortaggi della famiglia delle Solanacee di cui si mangia il frutto. A seconda delle varietà di melanzane ci sono frutti oblungi, tondi, dal colore violaceo o bianco. Sono da consumarsi previa cottura



Stagione giugno, luglio, agosto, settembre.

Mese migliore agosto.

Proprietà nutritive Le melanzane sono ricche di fibre, capaci di ridurre il valore di colesterolo nel sangue, e sali minerali quali sodio, potassio, calcio, fosforo.

Parte edibile 92 %

Calorie 18 kcal per 100g di prodotto.

Come scegliere la melanzana deve essere di medie dimensioni, avere la buccia soda e ben tesa, lucida, senza ammaccature e discretamente pesante rispetto al proprio volume. ha un basso contenuto calorico, ma occorre fare attenzione nel condimento, poiché ha un alto potere assorbente.

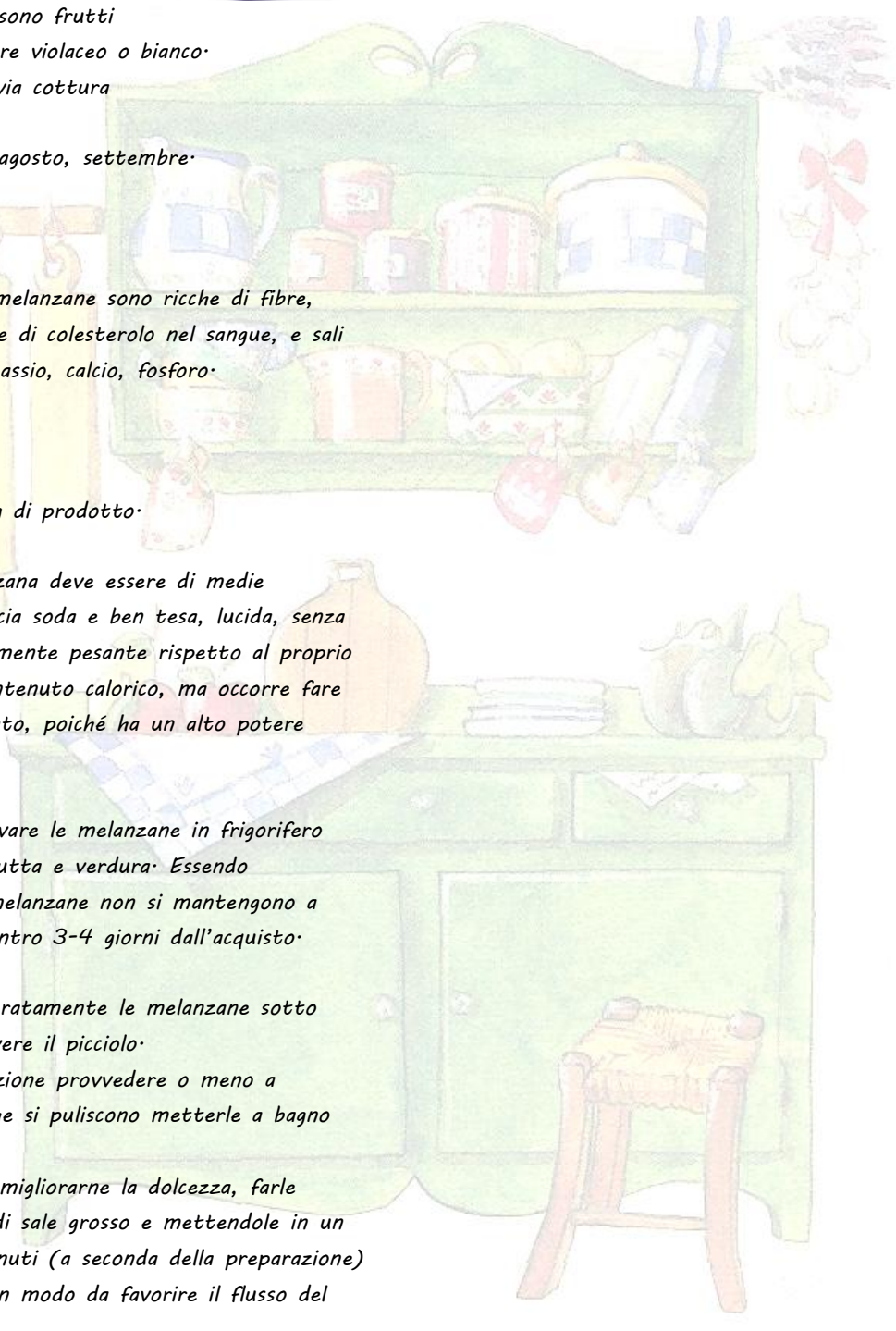
Come conservare Conservare le melanzane in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. Essendo abbastanza delicate le melanzane non si mantengono a lungo, quindi cucinarle entro 3-4 giorni dall'acquisto.

Come pulire Lavare accuratamente le melanzane sotto acqua corrente e rimuovere il picciolo. A seconda della preparazione provvedere o meno a sbucciarle. Man mano che si puliscono metterle a bagno con acqua e aceto.

Una volta tagliate, per migliorarne la dolcezza, farle spurgare cospargendole di sale grosso e mettendole in un colapasta per 10-30 minuti (a seconda della preparazione) ponendole in verticale, in modo da favorire il flusso del liquido di vegetazione.

Principali metodi di cottura Le melanzane sono ottime grigliate, fritte o al forno. Così preparate sono un'ottima base per minestre, timballi, pasticci.

Dosi per persona 200 g



ORZO

Caratteristiche

L'orzo è una pianta erbacea della famiglia delle Graminacee, simile al frumento, che in commercio si trova di due tipi:



decorticato: è la forma più integrale. Richiede un ammollo di 6-12 ore e una lunga cottura;

perlato: il rivestimento esterno viene parzialmente tolto tramite un processo di perlatura. In questo modo non è necessario l'ammollo e si diminuisce il tempo di cottura, pur mantenendo buone proprietà nutrizionali.

In chicchi è ottimo per la preparazione delle minestre, ma viene più ampiamente utilizzato per la produzione di birra, whisky e per l'alimentazione animale.

Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive L'orzo è ricco di amido e carboidrati. Contiene anche vitamine del complesso B e sali minerali quali sodio, potassio, calcio e fosforo. Il contenuto lipidico è estremamente basso (2,5%).

Parte edibile 100 %

Calorie 319 Kcal per 100g di prodotto.

Come conservare Conservare l'orzo in luogo fresco e asciutto. Essendo un prodotto acquistato secco si conserva a lungo, ma deve essere tenuto al riparo dall'umidità, possibilmente in un vaso chiuso.

Come pulire L'orzo decorticato richiede 6-12 ore di ammollo e 60 minuti di cottura. Per il farlo perlato è sufficiente un abbondante lavaggio e 35-40 minuti di cottura.

Principali metodi di cottura

Orzo decorticato

Mettere l'orzo in ammollo per 12 ore.

Lessarlo in abbondante acqua salata per 60 minuti.

Scolarlo ed utilizzarlo secondo ricetta.

Orzo perlato

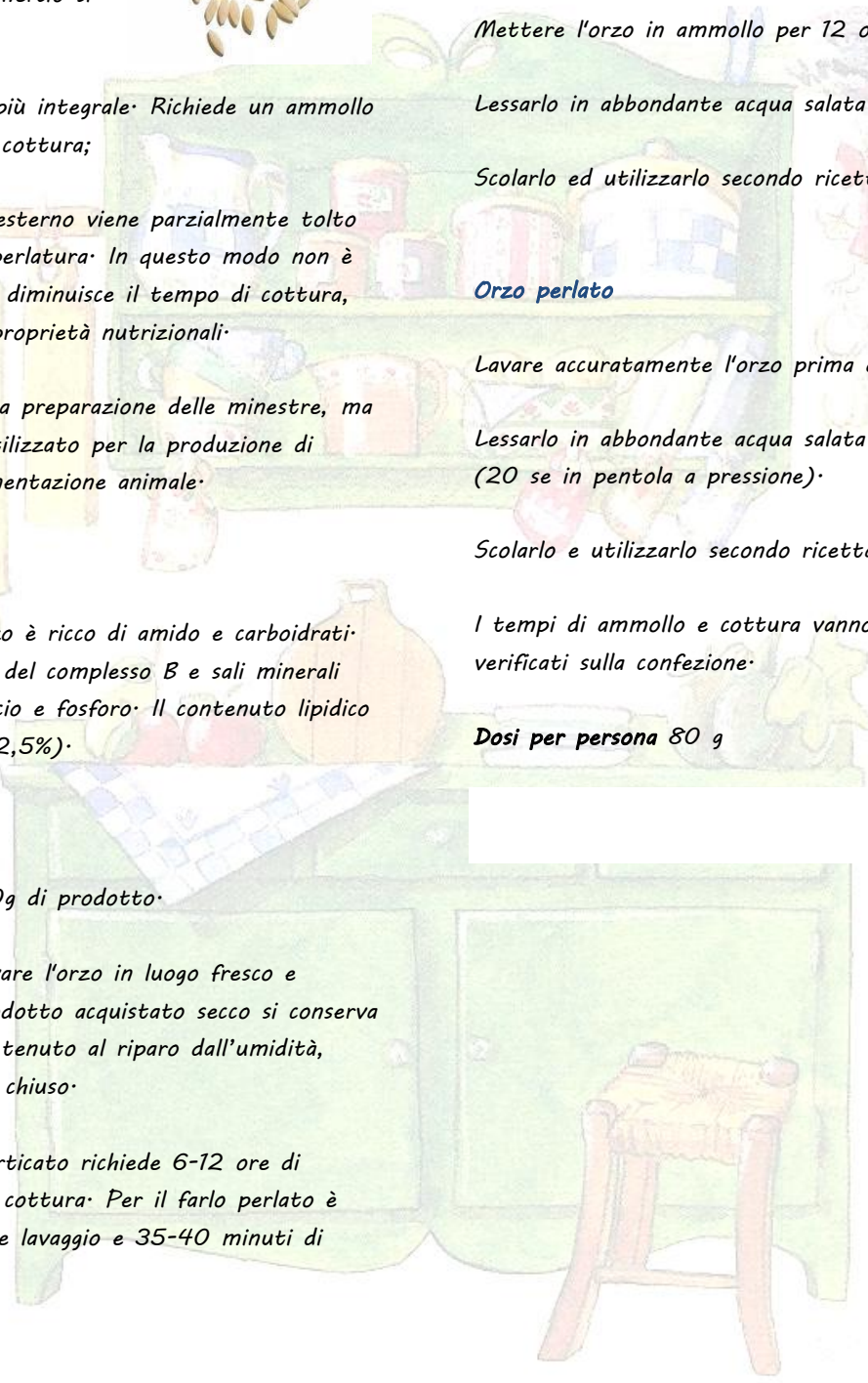
Lavare accuratamente l'orzo prima dell'utilizzo.

Lessarlo in abbondante acqua salata per 30-35 minuti (20 se in pentola a pressione).

Scolarlo e utilizzarlo secondo ricetta.

I tempi di ammollo e cottura vanno opportunamente verificati sulla confezione.

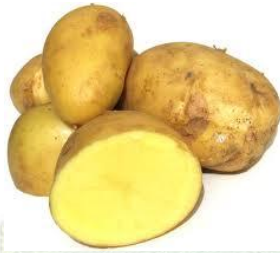
Dosi per persona 80 g



PATATE

Caratteristiche

Le **patate** sono tuberi della famiglia delle Solanacee, sono fra gli ortaggi più utilizzati in cucina per la loro grande versatilità. Vanno consumate previa cottura e sono di diverse varietà:



a pasta gialla: ideali per la cottura in forno, in padella e lessate;

a pasta bianca: ideali per gli gnocchi ed il purè;

a buccia rossa: ideali per la frittura, ma ottime anche al forno.

Esistono poi le **patate novelle** che vengono raccolte prima della completa maturazione, e sono caratterizzate da una buccia molto sottile e da una polpa tenera e dolce. Hanno più parte edibile ed un contenuto calorico inferiore alla patata classica, con solo 70 Kcal anziché 85. Si trovano nei mesi di maggio e giugno.

Le patate mature, invece, si raccolgono nei mesi di settembre e ottobre e si conservano per tutto l'inverno, fino alla primavera successiva, ma sono particolarmente buone a gennaio.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore gennaio, maggio, giugno.

Proprietà nutritive Le patate sono ricche di glucidi complessi (amido) e questo ne spiega il maggior contenuto calorico rispetto agli altri ortaggi. Contengono sodio, potassio, magnesio, calcio e ferro. Hanno buoni contenuti di vitamine B1, B2, B3, B6 e C.

Parte edibile 83 %

Calorie 85 Kcal per 100g di prodotto.

Come scegliere Le patate devono essere sode, compatte e piuttosto pesanti e non presentare segni di germogliazione o ammaccature.

Come conservare Conservare le patate a temperatura ambiente, in un luogo fresco e asciutto, per 2-3 settimane circa. Importante è controllare che non presentino fenomeni di germogliazione.

Cotte si mantengono per 2 giorni, in frigorifero, accuratamente coperte.

Evitare di riporle in frigo crude, poiché la bassa temperatura le danneggia. Parte dell'amido di cui sono costituite si trasformerebbe in zucchero che causano un brutto aspetto e sapore alterato.

Come pulire Lavare e spazzolare le patate sotto acqua fredda corrente, quindi sbucciare e, se necessario, risciacquare nuovamente.

Principali metodi di cottura

A vapore: cuocerle con la buccia per 45 minuti circa.

Bollitura: usare abbondante acqua salata. Cuocere con la buccia per 40 minuti circa.

Altri metodi: al forno, in padella, fritte, in umido. Ottime come base per gnocchi, timballi, frittate e mille altre ricette.

Dosi per persona 200 g



PEPERONI

Caratteristiche

I peperoni sono ortaggi della famiglia delle Solanacee ed in realtà sono frutta. A seconda delle varietà possono essere gialli, rossi o verdi.

Si possono consumare sia crudi, sia cotti.

Una varietà particolare di peperone è il peperoncino, caratterizzato da un aroma più o meno piccante, ottimo per la consumazione a fresco, oppure essiccato.

Stagione giugno, luglio, agosto, settembre.

Mese migliore agosto.

Proprietà nutritive I peperoni sono gli ortaggi più ricchi di vitamina C in assoluto e contengono anche vitamina A, fosforo, calcio e potassio.

Parte edibile 82 %

Calorie 22 Kcal per 100g di prodotto.

Come scegliere I peperoni devono essere di medie dimensioni, avere la buccia soda e ben tesa, lucida, senza ammaccature e discretamente pesanti rispetto al loro volume. Il picciolo deve essere turgido e di un bel colore verde brillante. Devono avere un odore gradevole e non troppo intenso.

Come conservare Conservare i peperoni in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. Essendo abbastanza delicati non si mantengono a lungo, quindi cucinarli entro 3-4 giorni dall'acquisto.

Come pulire Lavare accuratamente i peperoni sotto acqua corrente.

Se occorre tagliarli, rimuovere il torsolo, i semi ed i filamenti bianchi interni.

Principali metodi di cottura I peperoni sono ottimi al forno, alla brace, in padella.

Dosi per persona 200 g



PIATTONI

Caratteristiche

I **piattoni** sono una varietà di fagiolini caratterizzati dalla forma allungata ed appiattita. Hanno un colore verde poco acceso e come i fagiolini sono commestibili per intero, senza dover essere sgranati.

Da consumarsi previa cottura, preferibilmente a vapore, che mantiene inalterate le proprietà nutritive.

Si abbinano particolarmente bene alle uova e al tonno.

Stagione giugno, luglio.

Proprietà nutritive I fagiolini sono ricchi di vitamina A e C e sali minerali quali calcio e potassio.

Parte edibile 95 %

Calorie 18 Kcal per 100g di prodotto.

Come scegliere I fagiolini devono avere baccello integro, duro e sodo.

Come conservare Conservare i piattoni in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura per 2-3 giorni massimo. Cotti si mantengono per 2 giorni, in frigorifero, accuratamente coperti.

Come pulire Spuntare le estremità dei piattoni, togliere i filamenti e lavare accuratamente sotto acqua corrente.

Principali metodi di cottura

A vapore: è il miglior metodo di cottura per i piattoni. Saranno pronti in 20 minuti.

Bollitura: usare abbondante acqua salata e cuocere per 15 minuti.

Dosi per persona 200 g



PISELLI

Caratteristiche

I **piselli** sono legumi della famiglia delle Papilionacee, la cui consumazione deve avvenire previa cottura, poiché a crudo il prodotto non è digeribile a causa della presenza di fattori antidigestivi che vengono distrutti dal calore.

In commercio troviamo in prevalenza:

piselli cotti: pronti per la consumazione, conservati in scatola, vaso di vetro o sottovuoto;

piselli surgelati: da consumarsi previa cottura, come se fossero freschi;

piselli secchi: piselli essiccati, quindi da sottoporre ad ammollo e cottura;

piselli freschi: in primavera per essere sgranati e sottoposti a cottura.

I **piselli surgelati**, se di buona qualità, permettono di gustare questo ottimo legume tutto l'anno con sapore molto vicino al prodotto fresco.

Stagione marzo, aprile, maggio, giugno.

Mese migliore aprile.

Proprietà nutritive I piselli contengono proteine, fosforo, potassio, sodio, magnesio e ferro. Sono ricchi di fibre, indispensabili nella regolazione delle funzioni intestinali, e contribuiscono nel controllo dei livelli di glucosio e colesterolo nel sangue. Hanno un discreto contenuto di vitamina B.

Parte edibile 31 %

Calorie 52 Kcal per 100g di prodotto.

Come scegliere A seconda del prodotto:

piselli cotti: scegliere piselli senza coloranti e conservanti; ottima la conservazione in vaso di vetro, ma anche in scatola o sottovuoto;

piselli surgelati: preferire piselli di ottima qualità in confezioni integre; attenzione alla data di scadenza;



piselli secchi: controllare che non siano presenti sostanze estranee e che i semi siano integri; una volta effettuato l'ammollo, eliminare quelli che sono venuti a galla;

piselli freschi: devono avere baccello integro, duro e sodo, di colore verde brillante.

Come conservare A seconda del prodotto:

piselli cotti: conservare i piselli nella confezione integra in luogo fresco e asciutto e consumare entro la data di scadenza; una volta aperto il prodotto conservare in frigorifero, adeguatamente protetto e consumare entro 2-3 giorni;

piselli surgelati: conservare nel congelatore e consumare entro la data di scadenza riportata sulla confezione; una volta aperti chiudere bene la confezione;

piselli secchi: conservare in luogo fresco e asciutto e consumare entro la data di scadenza riportata sulla confezione;

piselli freschi: conservare in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura per 1-2 giorni massimo. Sgranarli solo al momento dell'utilizzo, altrimenti la buccia a contatto con l'aria indurisce.

Come pulire a seconda del prodotto:

piselli cotti: i piselli sono già cotti e necessitano di sgocciolatura; se sono in scatola sciacquare brevemente sotto acqua corrente prima dell'utilizzo;

piselli surgelati: sono pronti per essere cucinati;

piselli secchi: necessitano di ammollo e di appropriata cottura; una volta effettuato l'ammollo, eliminare i piselli che sono venuti a galla;

piselli freschi: sgranare al momento dell'utilizzo, altrimenti la buccia a contatto con l'aria indurisce; non necessitano di risciacquo.

Principali metodi di cottura Cotti direttamente in padella con brodo vegetale o bolliti in acqua bollente salata per 15-30 minuti, a seconda della grandezza. Sono ottimi come contorno o come base per minestre. Accompagnano eccellentemente la carne ed il pesce.

Dosi per persona 100 g

Note Le dosi per persona si riferiscono al prodotto fresco sgranato o surgelato. Per il prodotto secco calcolare un 20% in meno. Per i piselli da sgranare calcolarne 3 volte tanto.

POMODORI

Caratteristiche

Il **pomodoro** è l'ortaggio più caratteristico della cucina mediterranea. Anche se siamo abituati a classificarlo come verdura, si tratta di un frutto di una pianta della famiglia delle Solanacee si può consumare sia crudo, sia cotto.

Ne esistono numerose varietà, fra le quali ricordiamo:

Ramato: pomodoro rosso, tondo, sodo, ideale per sughi ed insalate. Si chiama ramato perchè cresce a grappoli sui rami.

Insalatario: pomodoro verde, tondeggiate, costoluto, ideale per le insalate. Se matura molto e diventa rosso è ottimo anche per preparare il sugo, oppure farcito.

Cuore di bue: ha una forma a goccia, è piuttosto costoluto, il colore è verde rosato. Ha una polpa molto dolce e pochi semi. Si mangia crudo, in insalata.

San Marzano: pomodori perini, ideali per il sugo. E' il classico pomodoro da conserva, ma è ottimo anche in insalata.

Ciliegi: pomodorini piccoli e tondi, particolarmente dolci e gustosi, ideali per ogni preparazione.

Cupido: pomodorini di medie dimensioni, rossi e molto dolci.

Camone: pomodorini di medie dimensioni, verdi, ideali per fresche insalate. E' ottimo anche d'inverno.

Fragolino: pomodorini molto piccoli e dolci, ideali per le insalate.

Stagione giugno, luglio, agosto, settembre.

Mese migliore agosto.

Proprietà nutritive I pomodori sono ricchi di vitamine A e C, ma contengono anche buone quantità di vitamina B, potassio, fosforo e magnesio. Aiutano a mantenere la buona salute di ossa, denti e vasi sanguigni. Svolgono un'importantissima azione antiossidante e proteggono dalle infezioni.



Parte edibile 100 %

Calorie 19 Kcal per 100g di prodotto.

Come scegliere I pomodori devono avere la buccia soda e ben tesa, lucida, senza ammaccature e discretamente pesanti rispetto al loro volume. Il picciolo deve essere turgido e di un bel colore verde brillante. Devono avere un odore gradevole ed intenso.

COME CONSERVARE Solitamente i pomodori si conservano in frigorifero perchè così si mantengono più a lungo. In realtà le basse temperature danneggiano alcune sostanze gustose trasformandole in sostanze insapori. Andrebbero quindi conservati a temperatura ambiente, anche se spesso il fenomeno di degradazione è già avvenuto alla vendita perchè vengono conservati in magazzini piuttosto freddi.

In frigorifero, nello scomparto della frutta e verdura si possono mantenere tranquillamente per 6-7 giorni.

Come pulire Lavare accuratamente i pomodori sotto acqua corrente e rimuovere il picciolo.

Principali metodi di cottura I pomodori generalmente si consumano crudi, ma sono ottimi alla brace, al forno, ripieni. Buonissimi come base per sughi, minestre, carni, pesci e mille altre ricette.

Dosi per persona 200 g

PORRI

Caratteristiche

I porri sono bulbi di una pianta erbacea della famiglia delle gigliacee, dal sapore molto delicato, a metà fra aglio e cipolla. Si può consumare sia crudo, sia cotto.



Stagione gennaio, febbraio, marzo, giugno, luglio, agosto, settembre, ottobre, novembre, dicembre.

Proprietà nutritive I porri contengono calcio, fosforo e vitamina C.

Parte edibile 77 %

Calorie 29 Kcal per 100g di prodotto.

Come scegliere I porri devono essere turgidi, lucidi, presentare una barba carnosa (se presente) e la parte verde deve essere di colore vivo e intenso, consistente al tatto.

Come conservare I porri devono essere conservati in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. Sono ortaggi resistenti che si mantengono anche 7-10 giorni. Se sono poco freschi assumono uno sgradevole sapore acre.

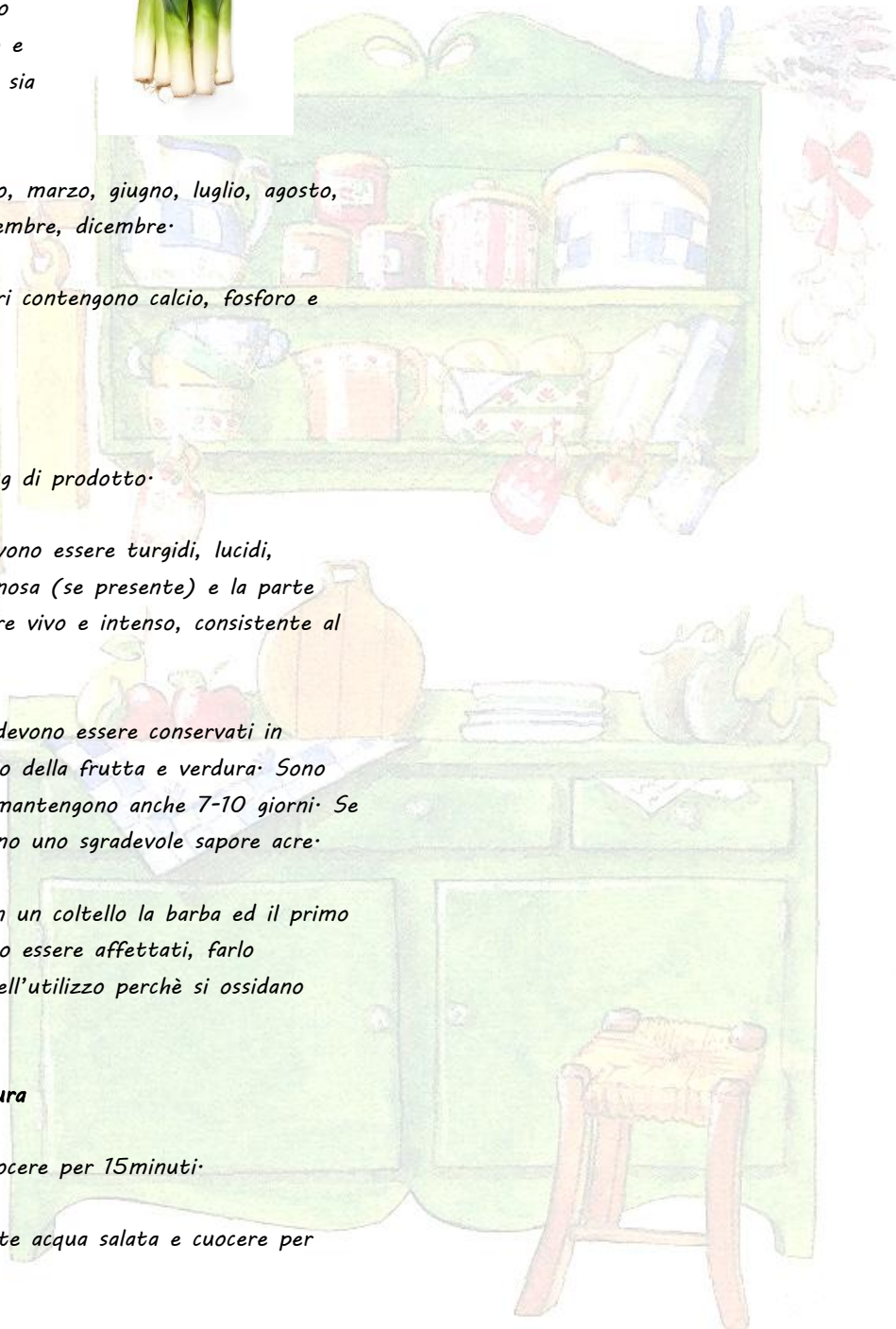
Come pulire Eliminare con un coltello la barba ed il primo strato esterno. Se devono essere affettati, farlo immediatamente prima dell'utilizzo perchè si ossidano facilmente.

Principali metodi di cottura

A vapore: affettarli e cuocere per 15 minuti.

Bollitura: usare abbondante acqua salata e cuocere per 15 minuti circa.

Dosi per persona 250 g



RADICCHIO ROSSO

Caratteristiche

Il **radicchio rosso** è una varietà di cicoria della famiglia delle Composite dal caratteristico sapore amarognolo, di cui si mangiano le foglie. La consumazione può avvenire sia a cotto, sia a crudo. Ne esistono numerose varietà, fra le quali ricordiamo:



Radicchio rosso di Treviso precoce IGP: ha forma allungata, colore rosso brillante con striature bianche. La pezzatura è medio grande e spiccato sapore amaro.

Radicchio rosso di Treviso tardivo IGP

Radicchio Variegato di Castelfranco IGP: ha forma globosa, colore bianco crema, foglie variegata di viola-rosso, sapore lievemente amarognolo.

Radicchio di Chioggia IGP: ha forma globosa, di colore rosso intenso con striature bianche. Ha un sapore più dolce rispetto agli altri tipi.

Radicchio di Verona IGP: ha forma allungata, di piccola pezzatura, di colore rosso brillante con striature bianche. Il sapore è leggermente amarognolo.

Maggiori informazioni sulle varietà **Treviso** e **Variegato** si possono trovare sul sito www.radicchioditreviso.it.

Stagione gennaio, febbraio, marzo, ottobre, novembre, dicembre.

Mese migliore gennaio, dicembre.

Proprietà nutritive Il radicchio rosso è ricco di potassio, contiene anche calcio, fosforo e vitamina C.

Parte edibile 72 %

Calorie 13 Kcal per 100g di prodotto.

Come scegliere Il radicchio rosso deve avere forma compatta, essere pesante rispetto al proprio volume, avere le foglie consistenti e carnose, di un bel rosso vivace.

Come conservare Conservare il radicchio rosso in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. È un ortaggio resistente che si mantiene anche 4-5 giorni. Cotti si mantengono per 2 giorni, in frigorifero, accuratamente coperti.

Come pulire Eliminare le foglie esterne se rovinate. A seconda della preparazione affettare, oppure separare le foglie. Lavare accuratamente sotto acqua corrente ed asciugare con una centrifuga da insalata o tamponare con uno strofinaccio pulito.

Principali metodi di cottura Il radicchio rosso è ottimo grigliato, alla brace, in padella.

Dosi per persona 1 cespo

RADICCHIO ROSSO TARDIVO

CARATTERISTICHE

Il **radicchio rosso tardivo** è una varietà di cicoria della famiglia delle Composite. A differenza del radicchio rosso trevigiano, di

Chioggia o di Verona ha una forma più particolare, poiché costituito da piccole coste allungate, bianche e carnose, con la punta fogliare rossa. Il sapore è più delicato rispetto agli altri radicchi, meno amaro, più aromatico, e si presta bene sia per il consumo a crudo, sia cotto. Viene commercializzato in cespi, con le radici ridotte e ben pulite.

Il Radicchio Rosso di **Treviso** tardivo ha ottenuto il marchio IGP che lo tutela nella sua zona geografica di produzione.

Stagione gennaio, febbraio, marzo, aprile, novembre, dicembre.

Mese migliore novembre, dicembre.

Proprietà nutritive Il radicchio rosso è ricco di potassio, contiene anche calcio, fosforo e vitamina C.

Parte edibile 72 %

Calorie 13 Kcal per 100g di prodotto.

Come scegliere Il radicchio rosso tardivo deve avere forma compatta, coste sode e croccanti, foglie consistenti e carnose, di un bel rosso vivace.

Come conservare Conservare il radicchio rosso tardivo in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. È un ortaggio resistente che si mantiene anche 4-5 giorni. Cotti si mantengono per 2 giorni, in frigorifero, accuratamente coperti.

Come pulire Eliminare le foglie esterne se rovinate. A seconda della preparazione affettare, oppure separare le foglie. Lavare accuratamente sotto acqua corrente ed asciugare con una centrifuga da insalata o tamponare con uno strofinaccio pulito. La radice può essere utilizzata. Occorre ridurla, spellarla e tagliarla a fettine o a cubetti.



Principali metodi di cottura Il radicchio rosso è ottimo grigliato, alla brace, in padella.

Dosi per persona 1 cespo

RADICCHIO VERDE

Caratteristiche

Il **radicchio verde** è una varietà di cicoria della famiglia delle Composite dal caratteristico sapore amarognolo, di cui si mangiano le foglie. La consumazione può avvenire sia a cotto, sia a crudo.

Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive Il radicchio verde è ricco di potassio e vitamine A e C, contiene anche calcio e fosforo.

Parte edibile 95 %

Calorie 14 Kcal per 100g di prodotto.

Come scegliere Il radicchio verde deve avere colore brillante e vivace e foglie consistenti.

Come conservare Conservare il radicchio verde in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. È un ortaggio resistente che si mantiene anche 4-5 giorni.

Come pulire Eliminare le foglie se rovinate. Lavare accuratamente sotto acqua corrente ed asciugare con una centrifuga da insalata o tamponare con uno strofinaccio pulito.

Dosi per persona 1 cespo



RAVANELLI

Caratteristiche

I ravanelli sono ortaggi della famiglia delle crocifere, di cui si mangia la radice. Si consumano a crudo e possono essere rossi, bianchi, oblungi o globosi, di varietà dolce o piccante. La polpa è particolarmente croccante.

Stagione marzo, aprile, maggio, giugno, luglio, agosto, settembre.

Mese migliore aprile, luglio.

Proprietà nutritive I ravanelli contengono sali minerali quali sodio, potassio, calcio e fosforo.

Parte edibile 99 %

Calorie 11 Kcal per 100g di prodotto.

Come scegliere I ravanelli devono avere un colore luminoso, essere sodi e fragranti. Se hanno ancora la parte verde attaccata, questa deve essere consistente e di un colore vivo e intenso.

Come conservare Conservare i ravanelli in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. È un ortaggio resistente che si mantiene 6-7 giorni.

Come pulire Lavare e spazzolare accuratamente i ravanelli sotto acqua corrente. Rimuovere la radichetta che si trova ad un'estremità e la parte verde, se presente.

Principali metodi di cottura Si consumano a crudo.

Dosi per persona 3 a testa



RISO

Caratteristiche

Pianta erbacea della famiglia delle graminacee, il **riso** è il cereale più diffuso al mondo. Viene commercializzato in due principali varianti:

integrale: non viene raffinato, ma si ottiene eliminando semplicemente la parte più esterna del chicco, mantenendo intatti gli strati di rivestimento più importanti dal punto di vista nutrizionale. Ha un caratteristico colore scuro;

bianco: subisce processi di limatura per l'eliminazione delle parti più esterne del chicco.

Il riso si differenzia in molteplici varietà riconducibili a 4 macrogruppi:

riso comune: ha chicchi tondi di piccola dimensione, di lunghezza inferiore ai 5,4 mm. È particolarmente indicato per minestre e dolci. I tipi più comuni sono il **Balilla** ed il **Cripito**;

riso semifino: ha chicchi di media grandezza, di lunghezza compresa fra i 5,4 e i 6,4 mm. È particolarmente indicato per antipasti, risotti, timballi. I tipi più comuni sono il **Lido**, l'**Italico** e il **Vialone Nano**;

riso fino: ha chicchi affusolati, di lunghezza superiore ai 6,4 mm. È particolarmente indicato per risotti e contorni. Il tipo più comune è il **Ribe**;

riso superfino: ha chicchi molto lunghi e grossi, di lunghezza superiore ai 6,4 mm. È particolarmente indicato per risotti e contorni. I tipi più comuni sono l'**Arborio** e il **Carnaroli**.

Esiste poi una varietà a parte di riso, chiamato **esotico**, che ha origini orientali. I due tipi più comuni sono il **Basmati**, di origine indiana e pakistana, e il **Jasmine**, di origine thailandese. La caratteristica di questi tipi di riso è di avere chicchi lunghi e sottili, che non si gonfiano in cottura, ma tendono invece ad allungarsi, restando asciutti e separati.



Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive Il riso è ricco di amido e carboidrati. Contiene anche vitamine del complesso B e sali minerali, presenti in misura maggiore nella versione integrale. Il contenuto lipidico è estremamente basso (0,4%), la digeribilità molto buona.

Il contenuto proteico del riso è modesto, ma caratterizzato da una varietà piuttosto completa. A differenza della pasta il riso non contiene glutine.

Parte edibile 100 %

Calorie 332 Kcal per 100g di prodotto.

Come conservare Conservare il riso in luogo fresco e asciutto. Essendo un prodotto a basso contenuto d'acqua si conserva a lungo, ma deve essere tenuto al riparo dall'umidità, possibilmente in un vaso chiuso.

Principali metodi di cottura Lessare in abbondante acqua salata per il tempo indicato sulla confezione, solitamente 15-18 minuti oppure cuocere a vapore per 20-25 minuti. Per avere chicchi ben separati sciacquarlo prima di cuocerlo.

Dosi per persona 80 g



RUCOLA

Caratteristiche

Detta anche **rughetta**, la rucola è un ortaggio della famiglia delle Crocifere, dal sapore piccante molto caratteristico, di cui si mangiano le foglie. Si può consumare sia cruda, sia cotta.



Stagione Tutto l'anno

Mese migliore maggio, novembre

Proprietà nutritive La rucola è ricca di potassio, calcio e vitamine A e C, contiene anche fosforo e ferro. Ha spiccate proprietà diuretiche.

Parte edibile 100 %

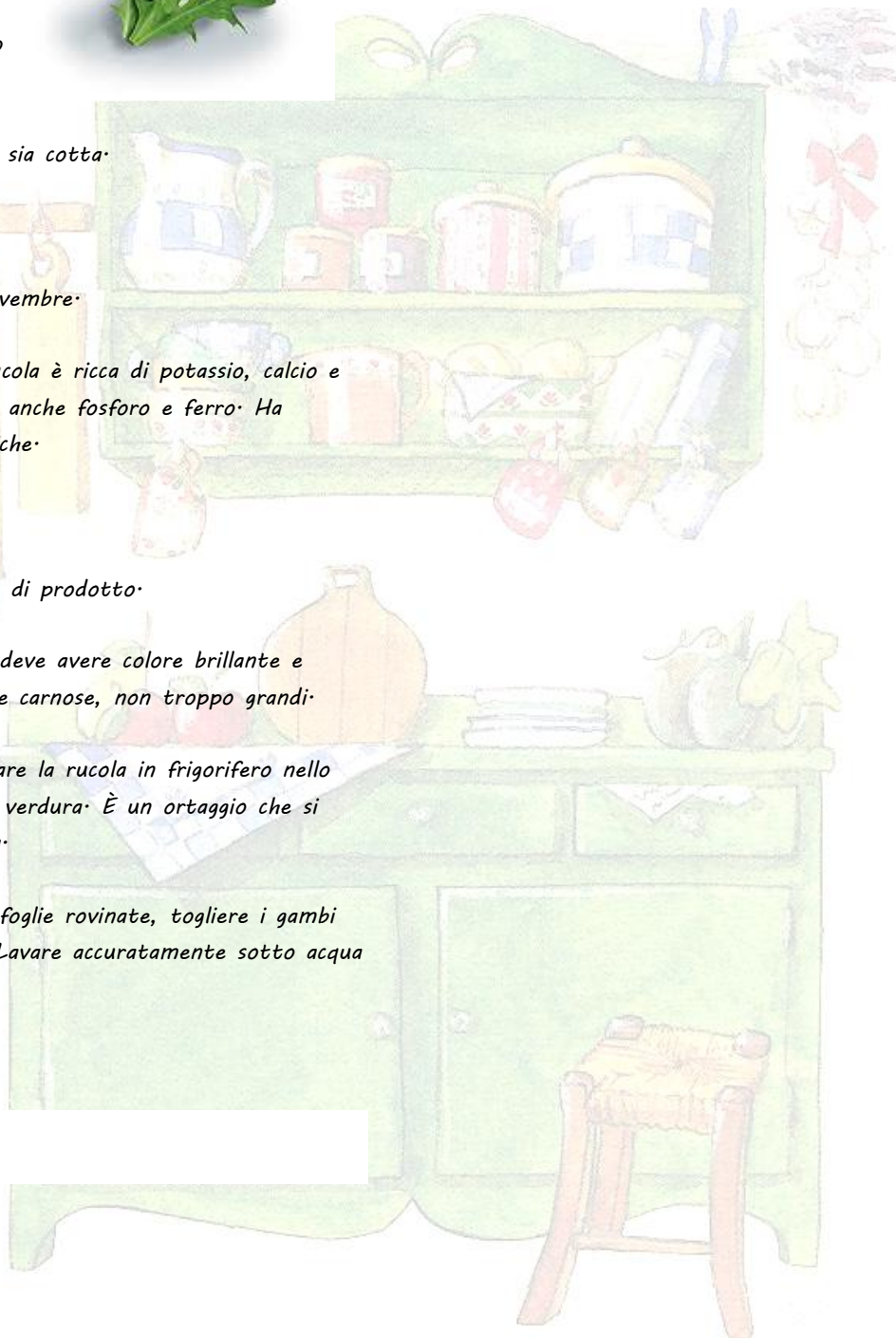
Calorie 28 Kcal per 100g di prodotto.

Come scegliere La rucola deve avere colore brillante e vivace, foglie consistenti e carnose, non troppo grandi.

Come conservare Conservare la rucola in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. È un ortaggio che si mantiene 4-5 giorni circa.


Come pulire Eliminare le foglie rovinare, togliere i gambi se sono troppo coriacei. Lavare accuratamente sotto acqua corrente e centrifugare.

Dosi per persona 100 g



SCALOGNI

Caratteristiche



Gli **scalogni** sono una varietà di cipolle e come esse sono bulbi di una pianta erbacea della famiglia delle *Alliacee*. Hanno un uso molto versatile in cucina, sia come aromatizzanti, sia come alimento a se stante. Gli scalogni sono di colore simile alle cipolle bionde, sono piuttosto piccoli ed affusolati ed hanno il bulbo diviso naturalmente in due parti. Hanno un gusto particolarmente dolce, molto delicato e leggermente agليceo. Si possono consumare sia crudi, sia cotti.

Gli scalogni si trovano tutto l'anno, ma sono particolarmente buoni in estate. Non sono facilmente reperibili ovunque, nel qual caso possono essere sostituiti con le cipolle bionde.

Le varietà maggiormente diffuse sui nostri mercati sono quella francese, solitamente più grande e dolce, e lo scalogno di Romagna IGP, prodotto secondo un rigido disciplinare in alcune province di Forlì, Ravenna e Bologna. Questa varietà è più piccola e di sapore più intenso.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore giugno, luglio, agosto.

Proprietà nutritive Gli scalogni sono ricchi di sodio, potassio, calcio, fosforo, selenio, silicio. Hanno proprietà diuretiche, antibatteriche e favoriscono la digestione. Contengono anche vitamina C.

Parte edibile 70 %

Calorie 26 Kcal per 100g di prodotto.

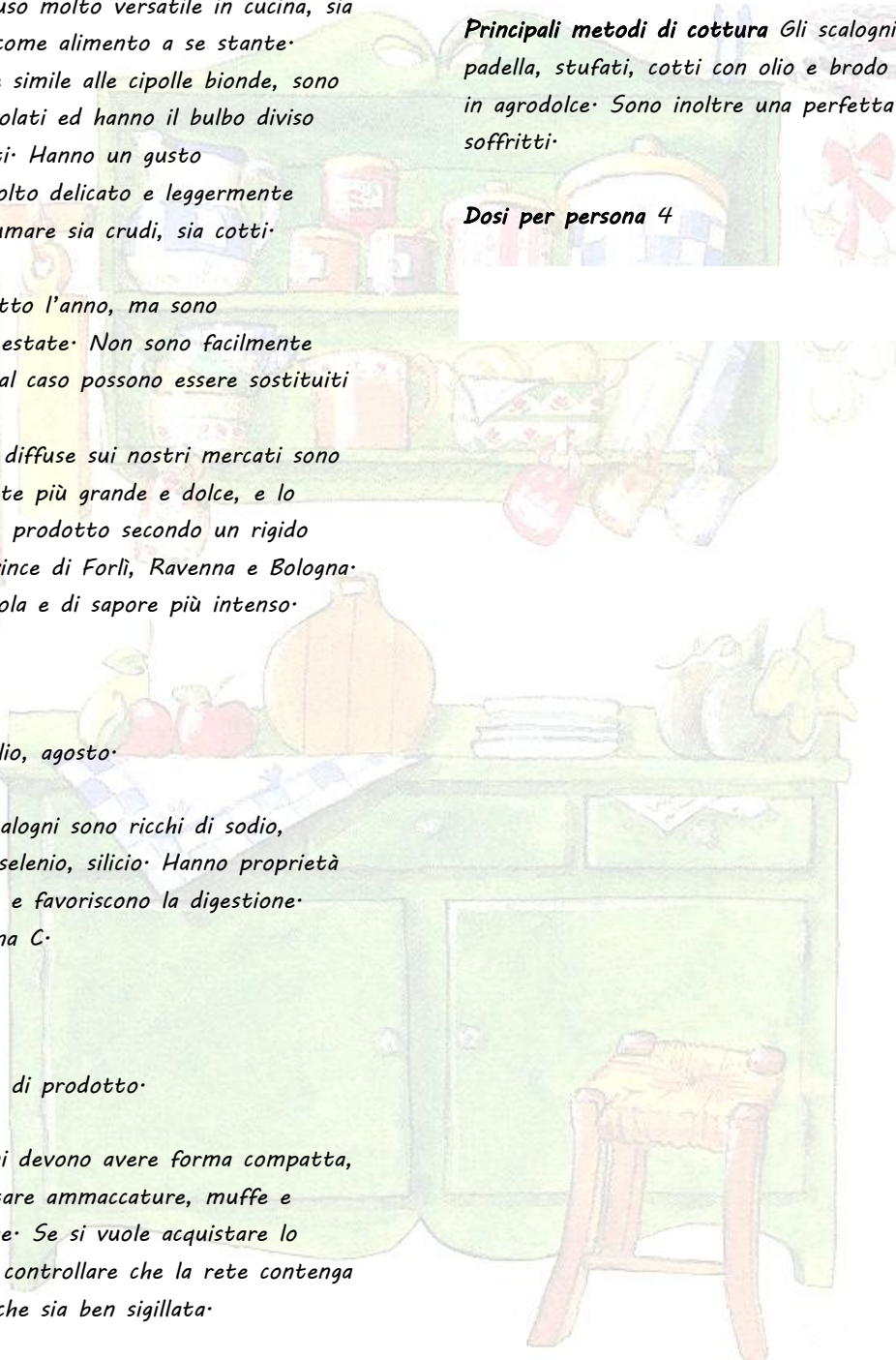
Come scegliere Gli scalogni devono avere forma compatta, essere sodi e non presentare ammaccature, muffe e fenomeni di germogliazione. Se si vuole acquistare lo scalogno di Romagna IGP controllare che la rete contenga l'apposita marchiatura e che sia ben sigillata.

Come conservare Gli scalogni si possono conservare a temperatura ambiente, in un luogo fresco e asciutto, per 2-3 settimane circa. Importante è controllare che non presentino fenomeni di germogliazione.

Come pulire Eliminare la parte esterna di consistenza cartacea e tagliare le estremità. Non mettere gli scalogni sotto l'acqua per mitigare il bruciore che provocano agli occhi, poiché questo influisce negativamente sul loro sapore.

Principali metodi di cottura Gli scalogni sono ottimi in padella, stufati, cotti con olio e brodo vegetale, ma anche in agrodolce. Sono inoltre una perfetta base per i soffritti.

Dosi per persona 4



SCAROLA

Caratteristiche

La scarola è un ortaggio della famiglia delle Composite, dal sapore fresco e delicato, di cui si mangiano le foglie. Si può consumare sia cruda, sia cotta.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore giugno, luglio, agosto, settembre.

Proprietà nutritive La scarola è ricca di potassio ed ha spiccate proprietà depurative e diuretiche.

Parte edibile 80 %

Calorie 15 Kcal per 100g di prodotto.

Come scegliere La scarola deve avere colore brillante e vivace, foglie consistenti e carnose.

Come conservare Conservare la scarola in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. È un ortaggio delicato che si mantiene 1-2 giorni circa. Cotta si mantiene per 2 giorni, in frigorifero, accuratamente coperti.

Come pulire Eliminare le foglie esterne se rovinate. A seconda della preparazione affettare, oppure separare le foglie. Lavare accuratamente sotto acqua corrente ed asciugare con una centrifuga da insalata o tamponare con uno strofinaccio pulito.

Principali metodi di cottura Lessare per 5 minuti in acqua bollente salata. Così cotta può essere poi passata in padella, condita o gratinata.

Dosi per persona 1/2 cespo



SEDANO

Caratteristiche

Il sedano è un ortaggio della famiglia delle Ombrellifere, di cui si mangiano il fusto e le foglie. Si può consumare sia crudo, sia cotto. Si presenta in due principali varietà:

verde: adatto per il brodo, le salse e i bolliti;

bianco: ottimo a crudo.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore aprile, novembre.

Proprietà nutritive Il sedano contiene sodio, potassio, calcio e fosforo e vitamine A e C.

Parte edibile 80 %

Calorie 20 Kcal per 100g di prodotto.

Come scegliere Il sedano deve avere forma compatta, essere pesante rispetto al proprio volume, essere sodo al tatto, consistente e carnoso.

Come conservare Conservare il sedano in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. È un ortaggio resistente che si mantiene 6-7 giorni.

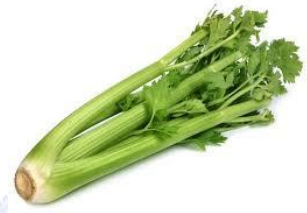
Come pulire Eliminare le coste più esterne se troppo coriacee. Togliere i filamenti con un coltellino partendo dalla base. Lavare accuratamente sotto acqua corrente.

Principali metodi di cottura

A vapore: affettarlo e cuocere per 15 minuti.

Bollitura: usare abbondante acqua salata e cuocere per 20 minuti circa.

Dosi per persona 1 cuore



SONGINO

Caratteristiche

Questa insalatina, chiamata anche gallinella o valerianella, si trova molto spesso sul mercato anche con il nome di "valeriana", che non è però da confondere con la "Valeriana officinalis", che è la pianta dalla quale si estrae l'omonimo olio essenziale, molto utilizzato per la sua azione sedativa sul sistema nervoso.

Il **songino** è un'insalatina di piccole dimensioni, raccolta in cespi, dalle foglie piccole, carnose, di un bel colore verde intenso. Cresce anche spontaneamente nei prati e nei terreni sabbiosi. Si consuma a crudo ed ha un sapore molto caratteristico e delicato.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore giugno, luglio, agosto.

Proprietà nutritive Il songino ha azione rinfrescante e digestiva, è ricco di vitamina A e C e sali minerali quali potassio, ferro e fosforo.

Parte edibile 80 %

Calorie 19 Kcal per 100g di prodotto.

Come scegliere Il songino deve avere colore brillante e vivace, foglie consistenti e carnose.

Come conservare Conservare il songino nello scomparto della frutta e verdura. È un ortaggio delicato che si mantiene 2-3 giorni circa.

Come pulire Eliminare le foglie rovinare e le radichette. Lavare accuratamente sotto acqua corrente ed asciugare tamponando con uno strofinaccio pulito oppure con l'apposita centrifuga da insalata.

Dosi per persona 80 g



SPINACI

Caratteristiche

Gli **spinaci** sono ortaggi della famiglia delle Chenopodiacee di cui si mangiano le foglie. Si possono consumare sia a crudo, sia previa cottura. Per la preparazione a crudo, è necessario utilizzare gli spinacini novelli, particolarmente giovani e teneri, tipici del periodo primaverile.



Stagione gennaio, febbraio, marzo, dicembre.

Mese migliore gennaio.

PROPRIETÀ NUTRITIVE Gli spinaci sono ricchi di vitamine A e C e di calcio, fosforo, ferro, sodio e potassio. Non contengono però così tanto ferro come la tradizione comune di ha abituato a credere.

Parte edibile 83 %

Calorie 37 Kcal per 100g di prodotto.

Come scegliere Le foglie degli spinaci devono avere un colore vivo e intenso, essere carnose, consistenti e croccanti. La radice deve apparire sana.

Come conservare Conservare gli spinaci in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. È un ortaggio estremamente delicato che si mantiene al massimo per un giorno.

Cotto non si conserva.

Come pulire Scegliere le foglie scartando quelle rovinare e scartare tutti i gambi. Eliminare residui evidenti di fango e terra. Sciacquare quindi in abbondantemente acqua fresca corrente.

Principali metodi di cottura In padella: mettere gli spinaci in una capace pentola senza altra acqua che non quella che resta sulle foglie dopo il lavaggio. Portare sul fuoco e far bollire a fuoco moderato per 10 minuti. Salare a metà cottura.

Dosi per persona 250 g

TARTUFO

Caratteristiche

Corpo fruttifero di funghi ipogei (che vivono sottoterra) della famiglia delle Tuberacee, il **tartufo** è estremamente raro e non coltivabile. Le varietà principali, in ordine di pregio, sono: **tartufo bianco**: varietà più pregiata, ideale per il consumo a crudo, in abbinamento con tagliatelle, tortelloni, risotti e carni. Viene raccolto nei mesi di ottobre, novembre e dicembre;



tartufo bianchetto: meno pregiata della precedente, si raccoglie da gennaio a marzo e si presta ai medesimi usi;

tartufo nero : ha pelle scura e liscia, polpa violetta, si raccoglie da novembre a marzo e si presta maggiormente alla cottura;

tartufo estivo: viene chiamato "Scorzzone", ha pelle scura e dura, pasta chiara, si raccoglie da giugno a dicembre.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore novembre.

Proprietà nutritive il tartufo contengono ferro, calcio e fosforo.

Parte edibile 79 %

Calorie 31 Kcal per 100g di prodotto.

Come scegliere Il tartufo deve essere compatto e non presentare zone morbide, essere preferibilmente integro e non scheggiato. Quello bianco deve essere di colore pallido.

Come conservare Conservare il tartufo in frigorifero, ben protetto poiché trasmette facilmente il proprio aroma, avvolto da carta da cucina, capace di assorbire l'umidità in eccesso, per impedirgli di marcire. La carta è da cambiare spesso, anche due volte al giorno. Il tartufo è molto deperibile, quindi consumarlo il prima possibile.

Come pulire Spazzolare delicatamente il tartufo e lavare rapidamente sotto acqua corrente soltanto prima del consumo, altrimenti se ne compromette la conservazione.

Dosi per persona 10 g

VERZA

Caratteristiche

La **verza** è una varietà di cavolo, ortaggio della famiglia delle Crocifere. E' costituito da un cespo di foglie a cappuccio, molto increspate, particolarmente sode e croccanti, di color verde scuro all'esterno, più chiaro per le foglie interne.



La verza può essere consumata sia cruda, sia cotta.

Stagione gennaio, febbraio, marzo, dicembre.

Mese migliore dicembre.

Proprietà nutritive La verza è ricca di sali minerali, quali calcio, ferro e potassio, e vitamine A, C, E ed acido folico.

Parte edibile 93 %

Calorie 25 Kcal per 100g di prodotto.

Come scegliere Il cespo deve essere piuttosto sodo e compatto, le foglie color verde vivo, e devono essere carnose, consistenti e croccanti.

Come conservare Conservare la verza in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. È un ortaggio resistente, che si mantiene 4-5 giorni.

Come pulire Scartare le foglie esterne più rovinate. Preparare secondo la ricetta desiderata.

Principali metodi di cottura

A vapore: sminuzzare le foglie e cuocerle per 25 minuti.

Bollitura: usare abbondante acqua salata (4 litri per 1 Kg di verdura) e cuocere per appena 5 minuti.

Dosi per persona 150 g

ZUCCA

Caratteristiche

La zucca è un ortaggio della famiglia delle Curcubitacee di cui si mangiano i frutti, caratterizzati da una buccia piuttosto dura che racchiude una polpa compatta, dolce e farinosa. Si deve consumare previa cottura. Ne esistono numerosissimi tipi, sia commestibili, sia ornamentali. Tra i commestibili più comuni troviamo:

Cucurbita Maxima: è la varietà più comune, ha forma globosa e colore giallo-arancione o verde-grigiastro e dimensioni piuttosto grandi. La varietà piacentina è particolarmente indicata nella preparazione dei tortelli.

Delica: ha forma globosa, colore verde brillante e dimensioni medio piccole. E' molto versatile e indicata per qualsiasi tipo di preparazione. E' la zucca verde visibile nella foto.

Ungherese: ha forma allungata, buccia giallo-arancione e dimensioni molto variabili. E' meno saporita delle altre varietà. E' la zucca gialla visibile nella foto.

Cucurbita pepo: ha forma globosa e colore giallo-arancione e dimensioni molto variabili. Fanno parte di questa varietà anche le zucche **Jack Lantern**, tipicamente utilizzate in America per la festa di Halloween, anche se sono commestibili e piuttosto buone.

Stagione gennaio, febbraio, marzo, ottobre, novembre, dicembre.

Mese migliore ottobre.

Proprietà nutritive La zucca è ricca di vitamina A e C e contiene anche sali minerali quali calcio e sodio. Ha spiccate proprietà diuretiche e rinfrescanti.

Parte edibile 81 %

Calorie 18 Kcal per 100g di prodotto.

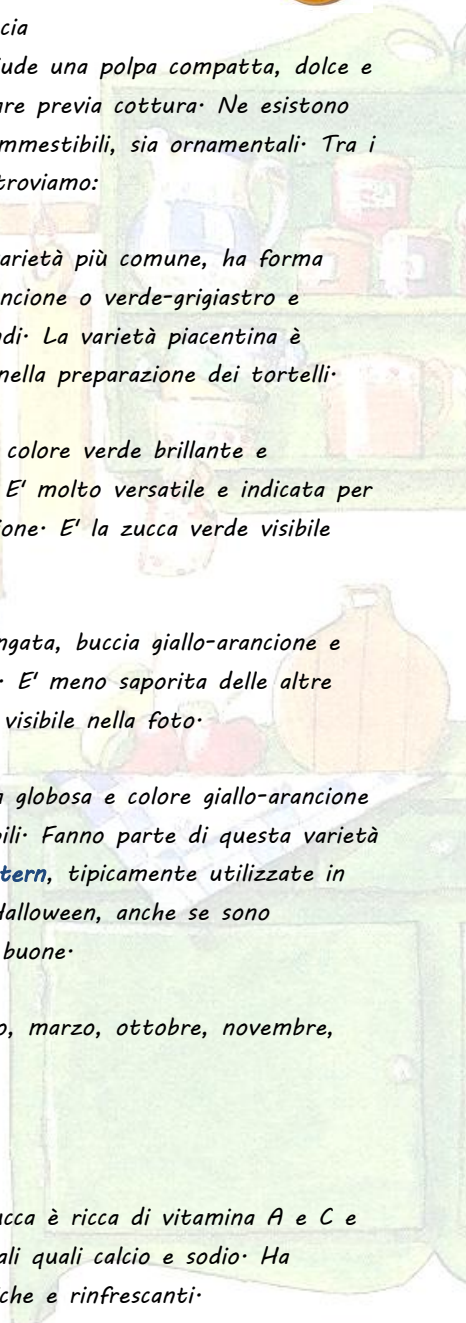
Come scegliere La zucca deve essere soda e non ammaccata, pesante, ed avere il picciolo morbido e ben ancorato al frutto. Colpendola deve emettere un suono sordo.



Come conservare La zucca intera può essere conservata a lungo in luogo fresco, buio e asciutto. La tradizione vuole che debba essere comunque consumata entro carnevale. Una volta aperta deve essere conservata in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura, ben coperta, ed essere consumata entro 1-2 giorni.

Come pulire Lavare la zucca in superficie con acqua fresca. Rimuovere il picciolo e tagliarla a metà. Con un cucchiaino togliere i semi interni e i filamenti. Tagliarla a spicchi, quindi togliere la buccia. A questo punto è possibile procedere alla cottura.

Dosi per persona 150 g di polpa



ZUCCHINE

Caratteristiche



Le zucchine sono un ortaggio della famiglia delle Chenopodiacee di cui si mangiano i frutti acerbi. Le zucchine sono di colore verde, che può avere tonalità più o meno scura, ed hanno solitamente forma allungata, anche se ne esiste una varietà globosa, ottima farcita o grigliata. Le zucchine si possono consumare sia crude, sia cotte. Per la consumazione a crudo occorre acquistare esemplari giovani e teneri, dalla buccia liscia. Della pianta della zuccina si utilizzano anche i fiori, detti **fiori di zucca** o fiori di zuccina.

Stagione giugno, luglio, agosto, settembre.

Mese migliore giugno.

Proprietà nutritive Le zucchine sono ricche di sali minerali quali sodio, potassio, calcio e fosforo. Hanno azione rinfrescante e sono molto digeribili. Il loro contenuto calorico è davvero modesto.

Parte edibile 88 %

calorie 17 Kcal per 100g di prodotto.

Come scegliere Scegliere esemplari piccoli, che hanno un sapore più buono e non contengono semi, che hanno un cattivo sapore. Le zucchine devono essere sode, turgide, ed avere buccia liscia, di un colore brillante.

Come conservare Conservare le zucchine in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura. Essendo molto delicate non si mantengono a lungo, quindi consumarle entro 2-3 giorni dall'acquisto.

Come pulire Lavare accuratamente le zucchine sotto acqua corrente e tagliare le due estremità.

Principali metodi di cottura

A vapore: affettarle e cuocerle per 15 minuti.

Bollitura: usare poca acqua salata (quanto necessario per coprirle) e cuocere per 15 minuti.

Dosi per persona 200 g