



*Il pomodoro invade le cucine, entra per i pranzi,
si siede, riposato, nelle credenze,
tra i bicchieri e le saliere azzurre. Emana una
luce propria, maestà benigna*

Pablo Neruda

INTRODUZIONE ALLE RICETTE

Le ricette che seguono sono il frutto della collaborazione e dell'impegno di numerosi e appassionati professionisti che credono fortemente nell'importanza di una corretta alimentazione per la salute nostra e dell'ambiente che ci circonda. Verdura e frutta rappresentano una risorsa di salute importantissima da valorizzare e promuovere in sempre più occasioni e con modalità diverse al fine di raggiungere un consumo sempre più ampio. L'obiettivo è fornire spunti pratici per portare in tavola verdura e frutta ogni giorno. Prima di entrare nel vivo e iniziare a sfogliare le ricette proposte, vogliamo darvi alcune informazioni su come è stato strutturato il ricettario.

Ognuna delle 100 ricette presentate è stata elaborata seguendo lo schema che segue, che potrete utilizzare qualora volestes creare ricette tutte vostre.

Titolo ricetta
Tipologia (antipasto, primo piatto, secondo piatto, contorno, piatto unico, dessert)
Numero porzioni
Tempo di realizzazione
Stagione
Regione (se presente)
Ingredienti
Procedimento
Valori nutrizionali (calorie, proteine, carboidrati, lipidi, fibra e sale fino iodato)
Eventuale nota nutrizionale o suggerimento di consumo
Costo (basso, medio, alto)
Foto (se disponibile)



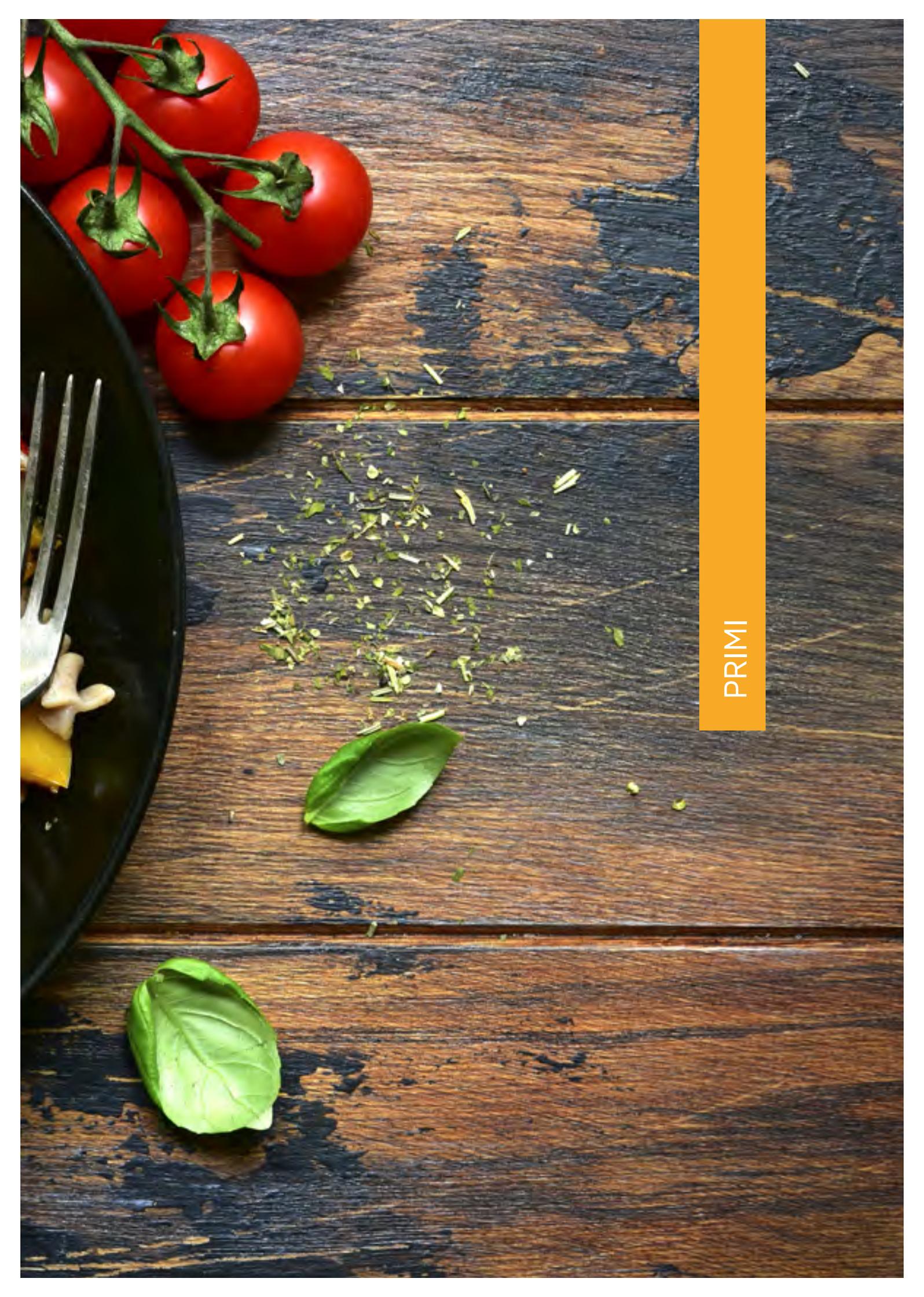
ANTIPASTI

ANTIPASTI

Titolo ricetta	AGRO DI ZUCCHINE E CIPOLLE
Tipologia	Antipasto
Numero porzioni	4
Tempo di realizzazione	Preparazione: 15 Min Riposo: 30 min Cottura: 60 Min
Stagione	Tutte le stagioni
Ingredienti	500 g Zucchine chiare 200 g Cipolle 4 cucchiaini Olio extra vergine di oliva 3 cucchiaini Aceto di vino rosso 2 Chiodi di garofano 1 foglia di Alloro 2 g Sale fino iodato
Procedimento	Affettare finemente le cipolle e tagliare a dadini le zucchine. In una capace padella antiaderente porre l'olio, scaldarlo, versare le cipolle e imbiondirle appena, versare le zucchine, i chiodi di garofano e l'alloro e cuocere coperto e a fuoco basso fino a quasi spappolamento delle verdure. Versare l'aceto, mescolare, ricoprire e far riposare 30 minuti, togliere chiodi di garofano ed alloro e servire
Valori nutrizionali	Tabella nutrizionale per porzione Energia (kcal) 117 Proteine (g) 2,9 Carboidrati(g) 5 Lipidi (g) 9 Fibre (g) 2 Sale fino iodato(g) 0,5
Nota nutrizionale o suggerimento	Per la loro dolcezza sono raccomandate, ove possibile, la zuccina romanesca e la cipolla bionda di Cureggio e Fontaneto (Presido Slow Food). Questa ricetta fa il verso da lontano all'Escabeche spagnolo di zucchine, napoletanizzato in "Zucchine alla scapece", ma ha il vantaggio di non utilizzare la frittura e quindi di risultare molto delicata. Alloro, aceto e chiodi di garofano, rendono la ricetta gustosa permettendo di ridurre l'aggiunta del sale fino iodato.
Costo	basso

ANTIPASTI

Titolo ricetta	AGRO DI ZUCCHINE E CIPOLLE
Tipologia	Antipasto
Numero porzioni	4
Tempo di realizzazione	Preparazione: 15 Min Riposo: 30 min Cottura: 60 Min
Stagione	Tutte le stagioni
Ingredienti	500 g Zucchine chiare 200 g Cipolle 4 cucchiaini Olio extra vergine di oliva 3 cucchiaini Aceto di vino rosso 2 Chiodi di garofano 1 foglia di Alloro 2 g Sale fino iodato
Procedimento	Affettare finemente le cipolle e tagliare a dadini le zucchine. In una capace padella antiaderente porre l'olio, scaldarlo, versare le cipolle e imbiondirle appena, versare le zucchine, i chiodi di garofano e l'alloro e cuocere coperto e a fuoco basso fino a quasi spappolamento delle verdure. Versare l'aceto, mescolare, ricoprire e far riposare 30 minuti, togliere chiodi di garofano ed alloro e servire
Valori nutrizionali	Tabella nutrizionale per porzione Energia (kcal) 117 Proteine (g) 2,9 Carboidrati(g) 5 Lipidi (g) 9 Fibre (g) 2 Sale fino iodato(g) 0,5
Nota nutrizionale o suggerimento	Per la loro dolcezza sono raccomandate, ove possibile, la zuccina romanesca e la cipolla bionda di Cureggio e Fontaneto (Presido Slow Food). Questa ricetta fa il verso da lontano all'Escabeche spagnolo di zucchine, napoletanizzato in "Zucchine alla scapece", ma ha il vantaggio di non utilizzare la frittura e quindi di risultare molto delicata. Alloro, aceto e chiodi di garofano, rendono la ricetta gustosa permettendo di ridurre l'aggiunta del sale fino iodato.
Costo	basso

A rustic wooden table with a dark, weathered finish. In the top left corner, a cluster of five bright red tomatoes with green stems is visible. Below them, a black plate holds a fork and some food, including what appears to be a slice of yellow cheese and a piece of meat. Scattered across the table are finely chopped green herbs and two large, fresh basil leaves. A vertical orange bar is positioned on the right side of the image.

PRIMI

Titolo ricetta	MEDAGLIONI DI FARRO E ASPARAGI
Tipologia	Primo piatto
Numero porzioni	4
Tempo di realizzazione	Preparazione 20 minuti Cottura 50 minuti
Stagione	Primavera
Ingredienti	160 g Farro 800 g Asparagi 200 g Patate 30 g Scalogno 20 g Olio extra vergine di oliva 1 Limone 3 g Maggiorana
Procedimento	In una pentola lessate il farro partendo da acqua fredda Poi in una padella fate appassire il porro tritato con un po' d'olio, aggiungete le patate tagliate a cubetti, bagnate con un po' d'acqua, coprite e lasciate cuocere per 5 minuti. A questo punto unite gli asparagi precedentemente lessati e cuocete per altri 2-3 minuti, aggiungere la maggiorana tritata ed il succo di un limone spremuto. Una volta pronte le verdure unire al farro e mescolare. Bagnatevi le mani con l'acqua e date al composto la forma di medaglioni, quindi adagiare su una teglia rivestita di carta da forno e cuocete in forno già caldo a 180°C per 20-25 minuti.
Valori nutrizionali	Tabella Nutrizionale per porzione Energia kcal 290 Proteine (g) 15 Carboidrati (g) 46 Lipidi (g) 9 Fibre (g) 10 Sale (g) 0.1
Nota nutrizionale o suggerimento	L'aggiunta di maggiorana aiuta a ridurre l'aggiunta del sale fino iodato, che comunque deve essere contenuta. Possiamo considerare questo piatto un'alternativa alla vellutata di farro e asparagi, come una buona opportunità per fare consumare questi alimenti anche ai bambini più piccoli riducendo le porzioni.
Costo	Basso



SECONDI

SECONDI

Titolo ricetta	CUBETTI DI PESCE ALLO ZAFFERANO CON SPINACINI
Tipologia	Secondo
Numero porzioni	4
Tempo di realizzazione	15 minuti di preparazione 15 minuti cottura
Stagione	Primavera (stagione della rana pescatrice e degli ultimi spinaci)
Ingredienti	320 g di Spinacini freschi (al netto degli scarti) 600g di Filetto di rana pescatrice (al netto degli scarti) 2 Bustine di zafferano 24g Olio extra vergine di oliva Sale fino iodato q.b. Pepe macinato q.b.
Procedimento	Lavare gli spinacini e cuocerli per 8 minuti, in padella con 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva. La cottura deve avvenire a fuoco molto basso mescolando. Tagliare a cubetti il filetto di pesce e cuocere per 5 minuti a fuoco lento con 1 cucchiaio d'olio extravergine di oliva. Aggiungere lo zafferano disciolto in 2 cucchiaini di acqua. Aggiustare di sale. Disporre gli spinacini sul piatto di portata e adagiarvi sopra i cubetti di pesce allo zafferano e spolverare con del pepe nero macinato.
Valori nutrizionali	Tabella Nutrizionale per porzione Energia (kcal) 175 Proteine (g) 21,9 Carboidrati (g) 3,4 Lipidi (g) 8 Fibra (g) 1,53 Sale (g) 0,5
Nota nutrizionale o suggerimento	E' una ricetta semplice, veloce e gustosa, in cui l'accostamento dei vari colori dona armonia alla pietanza. La presenza del pesce di acqua salata oltre che a zenzero e curcuma permette di non aggiungere il sale, assaporando in pieno il sapore dei vari ingredienti.
Costo	Medio



CONTORNI

Titolo ricetta	CAPONATA DI MELANZANE E PEPERONI
Tipologia	Contorno
Numero porzioni	4
Tempo di realizzazione	Preparazione: 15 minuti Cottura: 45 minuti
Stagione	estate
Regione	Sicilia
Ingredienti	400 g Melanzane 400 g Peperoni rossi e gialli 200 g Sedano 100 g Cipolla 40 g Olive verdi denocciolate 20 g Capperi 250 g Pomodori pelati Basilico q.b. 20 g Olio extra vergine di oliva Pepe nero q.b. Sale fino iodato q.b.
Procedimento	<p>Lavare le melanzane, tagliarle a cubetti, porre in un colapasta e salare leggermente. Fare riposare mezz'ora circa in modo che perdano un po' della loro acqua di vegetazione. Nel frattempo lavare i peperoni, eliminare semi e filamenti, tagliarli a julienne o a quadretti. Strizzare bene le melanzane, asciugarle e friggere in abbondante olio. Quando risulteranno dorate, scolare le melanzane e porle su della carta assorbente per eliminare l'eccesso di olio.</p> <p>In un tegame sufficientemente grande dorare la cipolla ed il sedano tagliati a julienne con un filo d'olio extravergine di oliva . Unire i capperi, le olive ed i pomodori pelati, amalgamare bene, unire pepe e basilico. Aggiungere i peperoni e cuocere per circa cinque minuti. Unire a questo punto le melanzane fritte in precedenza e continuare la cottura per altri 15 minuti.</p> <p>Lasciate riposare la caponata di melanzane e peperoni così preparata per almeno un paio d'ore prima di servirla.</p>

CONTORNI

Valori nutrizionali	Tabella Nutrizionale per porzione Energia Kcal 125 Proteine g 4 Carboidrati g 12 Zuccheri g 12 Lipidi g 7 Fibre g 6 Sale g 0,8
Nota nutrizionale o suggerimento	È possibile prepararla il giorno antecedente al consumo, da poter consumare nella pausa pranzo. Può essere abbinata ad un primo piatto o un secondo leggero e del pane. La presenza di capperi e olive permette di non aggiungere sale.
Costo	Basso



PIATTI UNICI



PIATTI UNICI

Titolo ricetta	BARCHETTE MEDITERRANEE DI PATATE
Tipologia	Piatto unico
Numero porzioni	4
Tempo di realizzazione	15 minuti+40 minuti di cottura
Stagione	Estate
Ingredienti	4 Patate grandi ½ Peperone 1 Zucchina ½ Melanzana 200 g Provolone dolce (o altro formaggio a pasta filata) 1 spicchio di Aglio Basilico q.b. 20g Olio extravergine di oliva Sale fino iodato q.b. Pepe q.b.
Procedimento	Lavare le patate e lessarle fino a quando saranno cotte al dente (circa 20 minuti). Far intiepidire, poi, posizionate in orizzontale, pelare soltanto la parte superiore. Rimuovete, quindi, la calotta pelata e scavatele delicatamente lasciando almeno 2 cm di bordo, tenendo la polpa estratta da parte. Salate e pepate. Lavate, pulite e tagliate a cubetti peperone, zucchina e melanzana e cuoceteli in una capiente padella con poco olio e lo spicchio di aglio, mescolando frequentemente. Proseguite la cottura finché le verdure inizieranno a intenerirsi, salare. Poi spegnete e cospargete di basilico spezzettato. Tritate la polpa di patate avanzata e aggiungetela alle verdure in padella, mescolare. Sistemate i gusci di patate in una teglia rivestita di carta forno e riempiteli generosamente di formaggio grattugiato alternato alle verdure: compattate bene il ripieno che dovrà eccedere "a cupoletta". terminate con una grattugiata di formaggio. Cuocete in forno statico preriscaldato a 200°C per circa 20 minuti (fino a doratura). Sfnare e servire calde.

Valori nutrizionali	Tabella Nutrizionale per porzione Energia (kcal) 404 Proteine (g) 19,4 Carboidrati (g) 36,8 Lipidi (g) 19,7 Fibre (g) 6,1 Sale (g) 1,2
Nota nutrizionale o suggerimento	La presenza del formaggio provolone permette di ridurre notevolmente o di eliminare l'utilizzo del sale. Potrebbero essere aggiunte altre erbe aromatiche come origano, maggiorana, timo o spezie come ad il curry o la curcuma per donare un gusto particolare e fare a meno di utilizzare il sale. Sicuramente un'ottima ricetta per un pasto leggero e per invogliare i bambini a mangiare verdure.
Costo	Basso





DESSERT

DESSERT

Titolo ricetta	TORTA CON UVA FRAGOLA
Tipologia	Dessert
Numero porzioni	6
Tempo di realizzazione	20 minuti + 20 minuti per la cottura
Stagione	Autunno
Regione	Lombardia (Mantova)
Ingredienti	100 g Farina tipo 2 50 g Fecola di patata 60 g di Zucchero 1 Uova grandi 50 ml di Latte parzialmente scremato 65 ml di Olio di semi di girasole alto oleico 200 g di uva Fragola 1/2 Limone 1/2 bustina di Lievito per dolci 1 pizzico di Sale fino iodato 1 cucchiaino di Zucchero grezzo di canna per decorazione.
Procedimento	Lavorare uova e zucchero con la planetaria e aggiungere olio a filo e rendere spumoso il composto. Poi aggiungere farina alternandola al latte e anche la scorza del limone grattugiata e aggiungere un pizzico di sale. Alla fine aggiungere gli acini privi di semi, infarinati e unire il lievito. Cospargere in superficie con lo zucchero di canna. Infornare la torta in forno statico preriscaldato a 180° per un'ora circa. Verificare alla fine la cottura con uno stecchino.
Valori nutrizionali	Tabella Nutrizionale per porzione Energia(kcal) 263 Proteine (g) 3,7 Carboidrati (g) 36,9 Lipidi (g) 12 Fibra (g) 1 Sale (g) 0,05
Nota nutrizionale o suggerimento	Questa ricetta rappresenta un ottimo dessert per un'occasione speciale ma può anche essere utilizzato per la colazione domenicale da fare insieme alla famiglia accompagnandola con una tazza di tè o un infuso senza zucchero
Costo	Medio

