

# CUCINARE IN CAMPAGNA: *I prodotti dell'orto*





La definizione "ortaggi" si riferisce ai prodotti dell'orto, ovvero tutti quei frutti, fiori, semi, foglie, fusti, radici, tuberi e bulbi che possono essere coltivati nell'orto, è evidente che si tratta di un termine più gergale che merceologico, poiché la tipologia rispetto alla quale vengono coltivate le verdure non dovrebbe creare differenze tali da poter scindere le due categorie.

Tuttavia, questa piccola precisazione, che ad una prima lettura si manifesta come un piccolo cavillo etimologico, potrebbe indurre una più accurata riflessione sulla diversità qualitativa (se realmente esistente) tra un ortaggio propriamente detto ed un vegetale analogo diffuso su larga scala; nel dettaglio, porterei all'attenzione dei lettori le disuguaglianze di:

- **Tipologia di tecnica di produzione:**

E' importante ricordare che per coltivare i vegetali su larga scala è necessario rispettare uno specifico disciplinare di produzione; questo, che può essere di tipo agricoltura tradizionale, lotta integrata o agricoltura biologica, impone degli standard ben precisi, i quali, garantiscono l'uniformità delle verdure in commercio.

Se le confrontiamo all'attività dell'orto, queste tecniche di produzione non lasciano spazio alla cura "dei dettagli", aspetto peculiare degli ortaggi prodotti a livello casalingo o comunque su piccola scala. Ne sono alcuni esempi: il diserbo a mano, la potatura manuale, l'utilizzo di concimi organici tipo compost o letame, il cambio o l'aggiunta della terra, il rispetto della stagionalità, il rispetto della maturazione ecc.

Tutto questo si ripercuote in maniera relativamente positiva (rispetto all'esperienza e alla dedizione del curante) sulla qualità dell'ortaggio maturo.

Non è comunque detto che un ortaggio possa essere di qualità superiore ad una verdura prodotta e commercializzata su larga scala; spesso, coltivando a livello casalingo senza l'ausilio di antiparassitari, anticrittogamici e diserbanti, le piante vengono infettate/infestate concludendo in maniera non positiva il ciclo di maturazione.

- **Tipologia di filiera commerciale:**

Dal momento in cui l'ortaggio/verdura viene raccolto inizia subito un processo di deterioramento enzimatico, di decomposizione e di ossidazione.

Le tecniche di conservazione impiegate sui i vegetali freschi appartenenti ad una filiera lunga (refrigerazione, atmosfera controllata, atmosfera modificata ecc.) sono molto efficaci (soprattutto contro il deterioramento ossidativo e la decomposizione batterica o fungina, meno verso quello enzimatico), ma non

bloccano completamente il deperimento del prodotto (soprattutto l'aspetto enzimatico).

Ciò si traduce in una riduzione significativa del valore organolettico, gustativo e nutrizionale dei vegetali commercializzati in filiera lunga; dal canto loro, gli ortaggi prodotti a livello casalingo possiedono un'integrità praticamente assoluta.

Ricordiamo che per i consumatori è comunque possibile (quasi ovunque) approvvigionarsi presso piccoli commercianti di "filiera corta", come ad esempio nei mercati contadini dove il tempo dalla raccolta alla vendita è molto ristretto riducendo drasticamente il deterioramento dei prodotti,

Per piante ortive quindi si intendono le piante destinate a produrre gli ortaggi. A seconda della parte della pianta usata nell'alimentazione, gli ortaggi si dividono in:

- Ortaggi a frutto: sono ortaggi a frutto tutte le drupe, le bacche, gli esperidi e i pomi, quindi i pomodori, le zucchine, le melanzane, i cetrioli, le zucche e i peperoni
- Ortaggi a fiore: carciofo, cavolfiore, broccolo, asparago, fiore di zucca ecc
- Ortaggi a seme: i legumi: i fagioli, ceci, cicerchie, lenticchie, piselli, fave, lupini;
- Ortaggi a foglia: lattughe, radicchio (verde e rosso), rucola, valeriana, borragine, spinacio, catalogna, cavolo, cavolo cappuccio, bietola, cicoria, tarassaco, ecc
- Ortaggi a fusto o a bulbo: sedano, finocchio, cardo, ecc
- Ortaggi a tubero: patata, patata americana, topinambur ecc
- Ortaggi a bulbo: aglio, cipolla, scalogno, porro, ecc.

## Le proprietà nutrizionali degli ortaggi

Gli ortaggi e le verdure in genere sono alimenti vegetali che si accomunano per l'apporto di:

- Acqua
- Fibra alimentare e carboidrati NON disponibili: sia solubili che insolubili
- Carboidrati disponibili: sia semplici (fruttosio) che complessi (amido)
- Proteine a basso e medio valore biologico: medio SOLO per i legumi, basso per tutti gli altri ortaggi
- Acidi grassi di tipo insaturo: monoinsaturi e polinsaturi non essenziali

(soprattutto acido oleico omega-9) e polinsaturi essenziali (soprattutto acido linoleico omega-6 e  $\alpha$ -linolenico omega-3)

- Steroli vegetali, lecitine, antiossidanti e altre molecole utili: fitosteroli/fitoestrogeni (che ostacolano l'assorbimento del colesterolo e dovrebbero ridurre i sintomi della sindrome climaterica), lecitine (che migliorano ANCHE A LIVELLO METABOLICO la colesterolemia), polifenoli antiossidanti ecc.
- Vitamine idrosolubili e liposolubili: soprattutto vitamina C (acido ascorbico), vitamina A (retinolo equivalenti) ed acido folico
- Sali minerali: soprattutto potassio (K) e magnesio (Mg), ma anche ferro (Fe - anche se poco biodisponibile) e calcio (Ca)
- Molecole anti-nutrizionali e chelanti: ad esempio acido fitico, acido ossalico, tannini ecc, che legano alcuni sali minerali (ferro, calcio, zinco e selenio) ostacolandone l'assorbimento.

COLORE	PRINCIPALI ORTAGGI	PRINCIPIO ATTIVO E PROPRIETÀ BENEFICHE
Rosso	Bietola da orto, barbabietole, peperoni rossi, pomodoro, ravanello	Licopene, antocianine. Aiutano a prevenire le malattie cardiovascolari, antiossidanti e antinfiammatori, protettivi della prostata, contrastano la fragilità capillare.
Giallo - Arancio	Carota, melone, peperone, zucca	$\beta$ -carotene, utile per il funzionamento dell'apparato visivo e la protezione della cute, previene le malattie cardiovascolari e aiuta il sistema immunitario.
Verde	Asparago, bietola, carciofo, cavolo broccolo, cavolo cappuccio, cetriolo, cicoria, cima di rapa, indivia, lattuga, rucola, spinacio, zucchina, ecc.	Clorofilla e acido folico che hanno un'azione antiossidante e antinvecchiamento e sono utili per la sintesi proteica.
Blu - Viola	Melanzana, radicchio	Antocianine, alleate per la salute del cuore e dei vasi sanguigni e per l'apparato urinario.
Bianco	Aglio, cipolla, porro, sedano, cavolfiore, finocchio, ecc.	Quercetina, isotiocianati, flavonoidi, allilsolfuro che riducono l'infiammazione e potenziano.

## Raccogliere e conservare i prodotti dell'orto

Raccogliere, portare in tavola o conservare i prodotti dell'orto è un piacere che dà la sicurezza di avere prodotti alimentari genuini e sostenibili, che arrivano in cucina a km 0.

Ecco alcuni consigli utili.

Se orto e frutteto sono ben curati, arriverà un momento in cui si rischia di essere sommersi da verdure, erbe aromatiche e frutti. La raccolta va fatta al punto giusto di maturazione: gli ortaggi troppo ingrossati rischiano di avere polpa fibrosa o di presentare inizi di marciume.

Un caso a parte è quello delle zucchine: basta dimenticarle per due o tre giorni e diventano gigantesche e meno saporite di quelle piccole e tenere. Potete ancora consumarle tagliandole a fettine da friggere o grigliare e condirle come una pizzetta, con formaggio e salsa di pomodoro, oppure servirle imbottite con un impasto simile a quello delle polpette, dopo aver scavato ed eliminato il cuore troppo ricco di semi.

Se il raccolto è abbondante, è indispensabile conservare e trasformare il surplus, per beneficiare dei sapori dell'e-state durante l'inverno quando sarà un piacere ricordare, anche con il palato, il risultato del lavoro fatto nell'orto.

Qualunque sia il sistema di conservazione scelto, occorre essere scrupolosi nella pulizia degli ortaggi, nell'igiene dei barattoli utilizzati e nei metodi di cottura, per evitare che il prodotto si deteriori, con rischi per la salute.

Conservare gli ortaggi freschi: gli ortaggi destinati al consumo fresco possono essere conservati per 3-10 giorni a seconda della tipologia, in frigorifero durante l'estate o in una stanza fresca e preferibilmente buia nelle altre stagioni.

Gli ortaggi da frutto (inclusi i pomodori) e quelli da radice, una volta ben asciutti, si possono stendere in cassette di legno o plastica in un luogo fresco. I pomodori ben maturi sono perfetti per il consumo fresco e per la preparazione di salse. Gli ortaggi da foglia si spruzzano con un po' d'acqua e si avvolgono in un panno umido, non in sacchetti di plastica che accelerano il deperimento (durata massima 3-4 giorni). Sedano, porro, cardo, verza, cavolo cappuccio, carote, rape e ravanelli si mantengono fino a un mese collocando la base dell'ortaggio in sabbia inumidita, in una cantina buia e fresca. Le zucche vanno

fatte asciugare in luogo aerato (non al sole), poi si conservano in cantina, girandole spesso per controllare lo stato.

Raccogliere bene per conservare meglio.

Il momento migliore, in estate, è nelle prime ore del mattino, quando la rugiada si è asciugata ma frutti e ortaggi non sono ancora caldi di sole. Mai raccogliere frutti e ortaggi bagnati dalla pioggia o irrigazione. Gli ortaggi da radice si estraggono tirando alla base le foglie della pianta; quelli da foglia si tagliano alla base con il coltello; in quelli da frutto si taglia il picciolo del frutto con le forbici o il coltello. I fagiolini si possono anche recidere con le dita. Gli ortaggi vanno ripuliti nell'orto, portandoli in casa già privati della maggior parte di terriccio e fogliame se non commestibile.

## Cottura

- bollitura
- al vapore
- frittura
- alla griglia
- con gratinatura
- in forno
- sottovuoto a bassa temperatura
- cotti gli uni dentro gli altri
- cotti gli uni sotto agli altri

## Conservazione

Le innovazioni tecnologiche (bassa temperatura, alta temperatura, confezionamento, eccetera) nel corso della storia hanno permesso di conservare gli ortaggi. Tali innovazioni ne hanno permesso il loro trasporto ed accessibilità di consumo in zone diverse del pianeta.

Questi sono i sistemi di conservazione conosciuti:

- in scatola - precedentemente sottoposti a pastorizzazione e sterilizzazione;
- refrigerazione - in celle a temperature tra i 4 °C e gli 8 °C con giusta umidità oppure congelazione/surgelazione esclusivamente per determinati ortaggi;

- sottaceto - ortaggi conservati in aceto ed aromi diversi;
- quarta gamma - così definito il sistema che prevede il lavaggio ed il confezionamento dei prodotti in buste, pronte per farli consumare entro 5/6 giorni;
- concentrazione - utilizzato per i pomodori;
- essiccamento - utilizzato soprattutto per i legumi e pomodori.

Il lavaggio rappresenta una serie di procedure quali il prelavaggio dei vegetali interi, il lavaggio dei vegetali tagliati e il risciacquo. Il prelavaggio effettuato con acqua corrente ha lo scopo di assicurare una preliminare pulizia dei di ortaggi e frutta con lo scopo di allontanare eventuali residui di pesticidi, terreno, detriti. Inoltre, questa prima operazione dovrebbe ridurre l'effetto meccanico e dilavante dell'acqua, nonché la carica microbica, abbassare la temperatura del vegetale.

Di seguito alcuni ortaggi più rappresentativi.

## ORTAGGI DA FRUTTO

### Peperone

Il peperone (*Capsicum annuum* L.) è un ortaggio appartenente alla famiglia delle Solanaceae, di cui fanno parte anche i pomodori, le patate e le melanzane.

Sono gli **ortaggi estivi per eccellenza**. Caratterizzati dai colori tipici di questa stagione, non sono solo gustosi ma anche ricchi di effetti benefici.

Notevoli sono le loro proprietà antiossidanti, dovute **all'alto contenuto di vitamina A, C e betacarotene**, e quelle diuretiche e depurative. Il peperone è anche molto ricco di sali minerali, in particolare di potassio, e per questo è un perfetto alleato della salute dell'apparato cardiocircolatorio.

Grazie all'alto contenuto di fibre, i peperoni possiedono proprietà lassative e aumentano il senso di sazietà: questo li rende un alimento irrinunciabile per tutti coloro che vogliono mantenere la linea.

A crudo il peperone dolce può essere usato per arricchire un'insalata, ma è ideale anche in pinzimonio con altre verdure.

Sono ottimi anche come contorno, grigliati, oppure scottati al forno, pelati e conditi con olio e aglio. Si possono anche cuocere in padella, pensiamo alla classica peperonata, accompagnata da patate o da altre verdure o per condire

la pasta. Puoi usare i peperoni anche per farcire una torta salata, magari in abbinamento con altre verdure di stagione come melanzane, zucchine e pomodori.

## Cetriolo

Il suo nome in botanica è *Cucumis sativus* L., è un ortaggio molto apprezzato della famiglia delle cucurbitacee (la stessa del cocomero e melone).

Il cetriolo è depurativo, rinfrescante e ha pochissime calorie.

Grazie al suo bassissimo contenuto di zuccheri, il cetriolo è un **alimento adatto a chi soffre di diabete**. Contiene anche tanti minerali per fare il pieno di energia, come magnesio e acido folico.

Si preparano con altre verdure o come ingrediente di altri piatti. Solitamente la cottura è rapida, in modo da mantenere la croccantezza della polpa e ridurre il sapore amarognolo.

In Italia, la varietà più utilizzata è quella lunga per il consumo fresco.

## Pomodoro

È una pianta erbacea annuale della famiglia delle Solanacee (*Solanum lycopersicum*, L.), originaria della parte occidentale del Sud America. Per crescere bene, infatti, ha bisogno di un clima caldo-temperato.

**I pomodori hanno valori nutrizionali notevoli:** contengono molecole importanti come carotenoidi, vitamina E ed alcuni flavonoidi, ma anche le vitamine C, B6 e B3, gli acidi fenolici e i flavonoidi glicosilati. Ma sono anche **un'importante fonte di minerali e di fibra alimentare**.

Il pomodoro è il protagonista assoluto della cucina mediterranea. Dai **succhi e gli antipasti, ai sughi ed ai primi e secondi piatti**, fino ai contorni, cotti o crudi, caldi o freddi, il pomodoro è in grado di impreziosire con il suo sapore innumerevoli ricette.

## Melanzana

La melanzana è una bacca carnosa prodotta dalla pianta della specie *Solanum Melongena* L., appartenente alla famiglia delle Solanaceae.

È un ortaggio tipicamente estivo, che veste colori diversi a seconda della varietà a cui appartiene: viola, nero ma anche bianco. Regina indiscussa della cucina di questa stagione, la melanzana è molto versatile, ottima per la preparazione di piatti golosi e sfiziosi, in base anche alle tradizioni regionali.

**Ricca di acqua, sali minerali, soprattutto potassio, fosforo e calcio**, la melanzana rappresenta un ottimo alimento. La presenza di vitamina C e di molti altri antiossidanti, soprattutto acido clorogenico e antociani (responsabili del tipico colore della buccia), la rendono un ortaggio molto ricco di proprietà. La buccia della melanzana poi contiene **sostanze benefiche per fegato, pancreas e intestino** favorendo la produzione e l'eliminazione della bile. Dall'antipasto, al primo, al secondo e contorno, fino addirittura ai dolci: le melanzane sono davvero un jolly in cucina. Imperdibile è la famosissima parmigiana di melanzane, ma anche le melanzane ripiene, la caponata, la pasta alla Norma con melanzane e ricotta salata (piatto tipico siciliano), le melanzane sott'olio e sott'aceto. Inoltre, si abbinano bene con il pesce, per esempio con il pesce spada, sono un'ottima base per un pesto alternativo a quello classico con cui condire la pasta e sono molto gustose anche per torte salate, sfiziose bruschette, polpette vegetariane e piadine.

## Zucchini

E' una specie appartenente alla grande famiglia delle Cucurbitaceae, che conta circa 80 generi e oltre 800 specie diverse, come meloni, cetrioli, cocomeri e varie specie di zucche.

Infatti, le zucchine sono proprio i frutti raccolti immaturi, appena formati e ancora teneri, appartenenti alla specie *Cucurbita pepo* L. Se il frutto fosse lasciato crescere, si trasformerebbe in una vera e propria zucca.

Insieme al pomodoro, la zucca è uno degli ortaggi più diffusi e più consumati in Italia.

Lesse e cotte al vapore sono l'ideale per mantenere inalterati i nutrienti e per mantenere sotto controllo il peso e si inseriscono in uno stile alimentare sano e salutare.

Grazie alle fibre le zucchine sono sazianti, aiutano a regolarizzare l'intestino e anche a mantenere bassi i livelli di colesterolo. Svolgono così un'azione preventiva sulle malattie cardiovascolari e regolano l'assorbimento degli zuccheri.

Inoltre, in cucina sono estremamente versatili e ci sono tantissime ricette con la zucca e con il suo fiore (fiori di zucca), dall'antipasto fino al dolce.

# ORTAGGI DA FIORE

## Cavolfiore

Appartiene alla famiglia delle Brassicacee, la stessa famiglia dei “cugini” **cavoli**. In particolare, è una varietà di Brassica oleracea (var. botrytis): è caratterizzata da un’infiorescenza, detta “testa” o “palla”, costituita da numerosi peduncoli floreali.

Il cavolfiore, che fa parte della famiglia delle crucifere (come i broccoli e i ravanelli), è una miniera di nutrienti che lo rendono prezioso per la salute. Sono degli **ortaggi con pochissimi grassi**, ma con un ottimo contenuto di fibre che favoriscono il corretto funzionamento dell’apparato digerente.

Sono anche ottimi antinfiammatori e quindi alleati nella prevenzione di molte malattie.

L’infiorescenza è la parte commestibile dell’ortaggio: può essere di diversi colori, da bianca a giallo paglierino, passando per il verde e il viola.

In cucina, è un ortaggio molto versatile: puoi bollirlo, cuocerlo al vapore, cucinarlo al forno ma anche in padella. Per godere al meglio dei suoi benefici, sarebbe preferibile cuocerlo in poca acqua, al vapore o, preferibilmente, nella pentola a pressione.

## Cavolo

Il cavolo fa parte della famiglia delle Brassicaceae o Cruciferae e raggruppa al suo interno una nutrita schiera di prodotti.

Ma tutti condividono anche una straordinaria dote: **i cavoli fanno benissimo alla salute del nostro organismo**. Le crucifere, infatti, specialmente i cavoli, sono famose per essere ricche di nutrienti: vitamina C, A, K e riboflavina, minerali essenziali (ferro, potassio, calcio, magnesio), vitamina B6 e folati.

Inoltre, il cavolo è ricco di fibre e contiene potenti antiossidanti, tra cui polifenoli e composti solforati. I tipi più diffusi vanno dalla verza, al cavolo cappuccio ma anche il kale o cavolo nero.

Il cavolo in tutte le sue varianti è un alimento versatile, che può essere cucinato in tanti modi diversi. Tuttavia, per mantenere tutte le sostanze nutritive, è preferibile la cottura al vapore.

## Verza

La verza appartiene alla famiglia delle Crucifere o Brassicacee, alla quale appartengono anche il cavolo cappuccio verde e bianco, i broccoli, il cavolfiore, i cavolini di Bruxelles, il cavolo rapa, il cavolo cinese, il cavolo di Pechino, il broccolo cinese.

È un **alimento che ci ricorda la cucina povera**, ma è in realtà un alimento ricco perché una sola porzione di questo ortaggio ricopre buona parte del nostro fabbisogno di vitamina A, vitamina B6, vitamina C, vitamina K, folati e di minerali come il potassio e il manganese.

Se consumato con regolarità, è in grado di esercitare un effetto benefico sulla salute riducendo il rischio di malattie croniche, in particolare cardiovascolari, e di diversi tipi di tumore.

Per assimilare al meglio i nutrienti del cavolo verza sarebbe preferibile **mangiarlo crudo tagliato sottile** e condito con poco olio e limone oppure cuocerlo per pochi minuti, preferendo la cottura a vapore e aggiungendolo alle minestre solo negli ultimi minuti di cottura.

## Carciofi

Ortaggio tipico dell'area mediterranea, di cui l'Italia vanta il primato produttivo a livello mondiale, il carciofo è coltivato prevalentemente nel Centro-Sud del nostro Paese. Appartiene alla famiglia delle Asteraceae o Compositae, in particolare al genere Cynara.

Tradizionalmente i carciofi sono preziosi per la salute del fegato. Merito della cinarina, una sostanza, presente anche nelle foglie, che ha la capacità di agevolare la secrezione biliare. Inoltre, questo ortaggio ha un'azione stimolante nel favorire la capacità delle cellule epatiche di metabolizzare le sostanze nocive.

Re dei mesi freddi, ma con qualche varietà tardiva che si allunga fino alla primavera, contengono tantissimi nutrienti.

In ogni caso, grazie alla sua versatilità in cucina, **questo ortaggio si presta a moltissime ricette**. A partire dai carciofini sott'olio o sott'aceto per un antipasto, i carciofi sono usati anche per preparare lasagne al forno o nella pasta, ma anche in zuppe, minestre e risotti.

## Broccoli

I cavoli broccoli, o più semplicemente broccoli (Brassica oleracea var. italica),

sono una varietà della grande famiglia dei cavoli, le Cruciferae, che raggruppano numerose altre varietà, differenti fra loro anche esteticamente, come il cavolfiore, la verza, il broccoletto o cima di rapa, il cavoletto di Bruxelles, il cavolo cappuccio ecc.

I broccoli hanno la testa di un bel verde intenso che sfuma in un colore smeraldo. I germogli, di varia grandezza, hanno spesso tonalità violacee e sono circondati da foglie ondulate verde scuro.

## ORTAGGI DA SEME O LEGUMI

### Lenticchie

Appartiene alla famiglia di piante dicotiledoni chiamate Papilionacee o, nome attualmente usato, Fabacee. I suoi semi sono legumi (come i fagioli, i piselli, le fave) e rappresentano la parte commestibile per la quale le piante vengono coltivate.

Le varietà di lenticchie sono tantissime: le italiane più famose sono quelle di Castelluccio di Norcia, Colfiorito, Onano.

Sono un'ottima fonte di proteine di buona qualità e di carboidrati, ma anche di minerali come il ferro e il potassio, tanto per citare i più importanti.

Sono protagoniste in ottimi primi piatti o zuppe o creme. Dalla più facile “**pasta e lenticchie**”, si può passare a ricette più complesse. Inoltre, si prestano anche a essere usate come guarnizione e contorno di secondi piatti o come accompagnamento a pietanze a base di carne e pesce.

### Fave

La pianta della fava (*Vicia faba* L.) è una leguminosa appartenente alla famiglia delle Fabaceae.

La gran quantità di fibre contenute nelle fave, oltre ad influire positivamente sul buon funzionamento dell'intestino, è in grado di tenere sotto controllo i livelli di colesterolo, in particolare quello cattivo, favorendo così la salute dell'apparato cardiovascolare. Questi legumi regolano anche l'assorbimento degli zuccheri nel sangue, **evitando picchi di glicemia e contribuendo a prevenire il diabete. Povere di grassi e calorie (37 calorie/ 100 g)**, le fave sono ricche di proteine, ferro e acido folico.

**Quelle fresche sono ottime crude**, ma anche appena sbollentate, nelle vellutate ridotte in purea, oppure nelle zuppe (da provare l'abbinamento con la cicoria), che possono essere preparate anche con le fave secche, più caloriche. **Le fave sono molto ricche di proteine** e, abbinata ai cereali, assicurano all'organismo lo spettro completo degli aminoacidi essenziali di cui ha bisogno.

Tuttavia, **sono vietate alle persone che soffrono di favismo**, una malattia ereditaria caratterizzata da un deficit enzimatico che può portare alla distruzione di buona parte dei globuli rossi. Inoltre, essendo ricche di proteine, possono provocare allergie.

## Ceci

I ceci, *Cicer arietinum* L., sono i semi di una pianta della famiglia delle Fabaceae, originaria del Medio Oriente.

Sono energetici, ricchi di proteine vegetali e fibre e sono una fonte ideale di grassi importanti per la salute, ma privi di colesterolo.

Ricchi di fibre, rappresentano anche una fonte eccezionale di vitamine del complesso B, di sali minerali e di tocoferoli, potentissimi antiossidanti di tipo biologico.

La migliore combinazione per i ceci, come per tanti altri legumi, sono i cereali: pasta, riso, farro, grano saraceno o anche l'avena. Le proteine dei ceci vengono assorbite con più facilità dall'organismo se associate ai cereali.

Anche l'abbinamento con le spezie esalta il sapore di questi legumi, e non solo. L'alloro, ad esempio, aggiunto nell'acqua di cottura li rende più digeribili.

## Fagioli

Il fagiolo che tutti conosciamo, quello comune, è identificato con il nome della specie *Phaseolus vulgaris* L. appartenente all'ordine delle Leguminose, e alla famiglia delle Fabaceae o Papilionaceae.

Quello delle leguminose da granella è un mondo molto vasto, che annovera tantissime specie, alcune anche molto diverse dal fagiolo comune.

Tanto più importante e vitale è il ruolo dei fagioli nelle diete vegetariane in cui rappresentano una fonte di nutrienti essenziali per questo modello alimentare. Infatti, il loro alto contenuto di proteine va a sostituire nelle diete vegane/vegetariane i prodotti animali.

Sono molti i modi per gustare i fagioli. Il modo più semplice e generalmente usato è quello di lessarli e consumarli da soli o abbinati ad altre verdure, conditi

solo con olio extravergine d'oliva e con l'aggiunta di qualche erba aromatica o spezia che ne possa esaltare il sapore.

## Piselli

I piselli sono dei piccoli semi sferici che provengono dai baccelli prodotti dalla pianta del *Pisum sativum*, appartenente alla famiglia delle Fabaceae (o Leguminose o anche Papilionacee).

Freschi, saporiti, nutrienti: sono ortaggi perfetti per la primavera, quando sono di stagione. Ma puoi anche mangiarli in altri periodi, perché si prestano bene al congelamento: così farai il pieno di fosforo, fibre e vitamine con pochissime calorie (52 calorie per 100 grammi).

L'abbinamento migliore è con cereali come riso, farro e orzo per preparare gustosi piatti invernali caldi e sostanziosi o appetitose insalate fredde in primavera ed estate.

Si possono poi unire a sughi, salse e ragù, oppure cucinare come ingredienti per torte rustiche, sformati, frittate e puree. Esiste anche la pasta di piselli al 100%, un'alternativa proteica alla classica pasta a base di cereali che si può di tanto in tanto sostituire al consumo di legumi freschi.

## ORTAGGI DA FOGLIA

### Cicoria

Appartiene alla Famiglia delle Asteraceae (Compositae). La specie "Cichorium Intybus L." è nota come cicoria selvatica. Questa famiglia raggruppa una serie di piante a crescita spontanea dalle quali hanno avuto origine ortaggi come i radicchi, la Cicoria Catalogna, la Cicoria di Bruxelles o quella Witloof.

La cicoria è arrivata ai giorni nostri in numerose varianti gastronomiche di tradizione povera e popolare.

Le foglie più tenere e giovani si possono utilizzare crude in insalata, da sole o aggiunte ad altre erbe selvatiche, come nella famosa "misticanza" laziale.

La cicoria cotta e ripassata con aglio e peperoncino è uno dei piatti tipici della cucina romana. Nell'Italia settentrionale si utilizzano le varietà con coste più carnose e chiare, così come i radicchi, come condimento per i risotti.

Questa verdura è anche molto presente tra gli ortaggi di minestre e zuppe. È spesso utilizzata anche per preparare dei saporiti ripieni per torte salate, pizze e focacce ma anche come ripieno per la pasta fresca.

## Radicchio

Quando si parla di radicchio rosso sarebbe più corretto riferirsi a un gruppo di prodotti, ai “radicchi”, in quanto si presentano in forme e con sapori molto differenti tra una varietà e l'altra.

La maggior parte di questi prodotti possiedono l'Indicazione Geografica Protetta (IGP), perché rappresentano un patrimonio degno di essere valorizzato e tutelato a livello europeo.

L'amarognolo sapore dei radicchi rossi è una nota stimolante nella ricerca di combinazioni con altri alimenti per dar vita a piatti gustosi e salutari. Questa verdura si presta a essere consumata sia cruda che cotta.

## Spinaci

Lo spinacio (*Spinacia oleracea* L.) è un ortaggio a foglia verde dal colore scuro, appartenente alla famiglia delle Amaranthaceae, che ha tra i suoi componenti anche le barbabietole e le bietole. È una pianta erbacea a ciclo annuale coltivata per le sue foglie commestibili, gustose, carnose e croccanti.

Gli spinaci in cucina sono estremamente versatili. Possono essere consumati crudi o cotti, al vapore, lessati e conditi con un filo di olio e limone o saltati in padella con uno spicchio d'aglio.

Sono anche un'ottima base per preparare torte rustiche, frittate e sfornati, oltre che un ingrediente per frullati pieni di salute, abbinati a frutta e verdure come carote, barbabietola, mela e arancia.

## Invidia e scarola

L'indivia, così come la scarola, appartiene al genere *Cichorium*, ma non va per questo confusa con la cugina “cicoria”. Entrambe possiedono proprietà toniche, depurative e diuretiche oltre che una grande quantità di fibre, importanti per chi segue una dieta.

Oltre alle sue proprietà medicamentose, l'indivia è anche estremamente versatile in cucina: buona sia cruda in insalata, sia cotta in ricette più elaborate, si inserisce facilmente nell'alimentazione quotidiana.

Le indivie appartengono tutte alla Famiglia delle Asteraceae (Compositae), Sottofamiglia Cichorioideae, Genere *Cichorium*. La specie “*Cichorium endivia* L.” comprende le indivie in due sottospecie: *Indivia scarola* (*Cichorium endivia latifolium*) e *Indivia ricciuta* o *riccia* (*Cichorium endivia crispum*).

La caratteristica di queste due specie di insalate è di formare un “cespo”,

ovvero una rosa di foglie attorno ad un brevissimo fusto. Le foglie crescendo vanno a sovrapporsi in modo abbastanza compatto e serrato a formare un grumolo centrale.

## Lattuga

Che sia la **lattuga romana o quella a cappuccio**, sono le insalate regine della dieta e d'estate diventano quasi indispensabili. Perché fresche, veloci, sane, sfiziose, light e mai noiose.

Dal cespo allungato e compatto, la lattuga ha le foglie spesse, saporite, e molto fresche.

Di forma rotonda e dalle foglie molto larghe, concave e rugose la lattuga cappuccio è molto usata in cucina, come **l'iceberg, per panini e guarnizioni**. Poiché resiste bene anche al calore, è molto utilizzata nella preparazione di hamburger.

## ORTAGGI DA FUSTO

### Asparagi

È un ortaggio che conta oltre 240 specie disperse nelle regioni tropicali, ma la varietà dell'*Asparagus officinalis* è coltivato ormai in tutto il mondo.

Gli asparagi fanno bene alla linea, grazie alle loro **proprietà diuretiche e depurative**, ma anche all'umore, perché il loro contenuto di vitamina B12 e acido folico contribuisce a regolare i livelli di serotonina, il cosiddetto "ormone della felicità", e a darci energia.

Inoltre, **sono di stimolo per la funzionalità renale e contengono acido folico**, prezioso per il cuore e per prevenire malformazioni fetali.

L'accostamento tipico dell'asparago è con l'uovo, fritto o sodo o anche in frittata. Un altro abbinamento azzeccato, in grado di impreziosire molto l'aroma di questo ortaggio, è con le scaglie di tartufo.

L'asparago, comunque, si accompagna bene non solo con formaggi stagionati come il parmigiano ma anche con carni bianche e rosse, patate lesse, insaccati e anche con i crostacei. E, in cucina, si presta alla preparazione di moltissime ricette.

## Finocchio

Questo ortaggio, *Foeniculum vulgare* Mill., è una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle Umbrelliferae o Apiaceae.

Il finocchio è un ortaggio a dir poco prezioso: è buono, ha poche calorie, depura l'organismo dalle tossine in eccesso, elimina l'aria dallo stomaco e dall'intestino. Ricco di vitamine, aiuta anche a regolare il livello degli ormoni femminili.

Infatti, sono tante le ricette con i finocchi: dagli antipasti come il pinzimonio, ai piatti unici come la zuppa di finocchi, passando per i secondi come il salmone al forno con finocchi, ai contorni come i finocchi gratinati.

## ORTAGGI DA RADICE

### Carote

La pianta della carota, dal greco *karotón*, è un'erbacea biennale della famiglia delle Ombrellifere (Apiaceae). Queste piante sono così chiamate perché le infiorescenze hanno la tipica forma a ombrello. Tutte le carote derivano da un'unica specie (*Daucus carota*).

Le carote sono un ortaggio che non dovrebbe mai mancare nella tua dieta alimentare. Infatti, con una carota di media grandezza si può assumere l'intera dose giornaliera raccomandata di betacarotene (vitamina A), con tutti i benefici che ne derivano.

Inoltre, è un concentrato di benessere con un ricco assortimento di vitamine e di sali minerali, tanta fibra e preziose sostanze, che la ricerca scientifica sta scoprendo negli ultimi anni.

In cottura, la carota perde alcune delle sue proprietà: in particolare la vitamina C, che è termolabile e, con il calore, si distrugge. Invece, il betacarotene resiste abbastanza bene al calore purché non sia troppo prolungato.

Una leggera cottura o lessatura (meglio se a vapore) favorisce, anzi, una migliore metabolizzazione del betacarotene, perché ammorbidisce il tessuto legnoso della carota e consente al nostro apparato digerente un'assimilazione più facile della provitamina A.

# ORTAGGI DA RADICE / TUBERO

## Patate

Sono uno degli ortaggi più coltivati nel mondo. Rappresentano la terza più importante fonte di carboidrati per tutto il genere umano.

A pasta bianca o gialla, le patate sono tuberi ricchi di proprietà benefiche e si prestano a molti usi in cucina. La nostra tradizione gastronomica è ricchissima di piatti che prevedono l'utilizzo della patata. In Italia sono utilizzate per preparare gnocchi e purè. Bollite, arrostiti o saltate in padella, accompagnano numerose ricette. Tra i piatti regionali, ricordiamo l'mbriolata siciliana e il gateau di patate napoletano.

Delle patate è utile mangiare anche la buccia, l'ideale è lessarle e poi passarle in forno per renderla croccante e appetitosa, soprattutto se gratinata.

Tuttavia, a causa di un'elevata quantità di amido resistente, talvolta le patate possono causare gonfiore e distensione addominale, soprattutto nei soggetti affetti da colon irritabile che pertanto dovrebbero moderarne il consumo.

# ORTAGGI DA BULBO

## Cipolla

*Allium cepa* L., questo il nome scientifico della cipolla, una pianta erbacea del Genere *Allium*. Di sicuro è antichissima: ne sono stati rinvenuti dei resti addirittura in insediamenti umani risalenti all'età del bronzo (oltre 5000 anni fa). Un ortaggio usato da secoli, fondamentale nel dare un tocco di sapore in più ai piatti in cui è inserito: è la cipolla. Presente come ingrediente in molti piatti e ricette di paesi, culture e tradizioni diverse e lontane tra loro, ha anche molte proprietà benefiche per il tuo fisico.

La cipolla, infatti, oltre a rendere speciali i nostri piatti, **ha un importante impatto sulla salute**. Con la sua caratteristica composizione a "strati", questo ortaggio è una vera star dal punto di vista delle proprietà nutritive e terapeutiche che offre.

**Solitamente quella bionda è la più saporita** e si addice alla preparazione di soffritti e minestre. La varietà bianca, invece, ha un sapore più morbido, delicato e grazie alla sua scarsa aggressività si addice alla preparazione di focacce e torte di verdure oppure semplicemente lessata.

**La varietà rossa ha un sapore rotondo, abbastanza dolce** non eccessivamente aggressivo. Si addice ad un consumo fresco, anche in abbinamento a carni e formaggi.

## FRECANDÒ DI VERDURE (RATATOUILLE)



Un piatto vegetariano che profuma di estate, di giornate lunghe e di orti traboccanti di ortaggi.

### Ingredienti:

- 1 Melanzana tonde
- 2 Zucchine
- 1 Peperone rosso (piccolo)
- 1 Peperone verde (piccolo)
- 1 Peperone giallo
- 2 Patate
- 2 Pomodori rossi sodi
- 2 spicchi Aglio
- 1/2 Cipolla rossa
- 1/2 Cipolla bianca
- 1 Carota
- q.b. Olio extravergine d'oliva
- q.b. Sale
- Basilico fresco

Per prima cosa procurati le verdure fresche, devono essere belle sode e non raggrinzite.

Taglia il picciolo dalla melanzana e taglia le estremità delle zucchine.

Taglia la calotta dei peperoni cercando di tirare fuori i semi e dividi i peperoni a metà per eliminare i semi e i filamenti.

Pela le patate e la carota.

Sciacqua tutte le verdure e mettile a scolare poi appoggiale su un tagliere e tagliale a cubetti non troppo piccoli altrimenti in cottura si disfano e non va bene, il freccandó come la ratatouille deve rimanere morbido ma non diventare una poltiglia.

In una pentola capiente scalda l'olio con lo spicchio di aglio e le cipolle sia rossa che bianca tagliata a fettine e fai soffriggere appena.

Unisci per prima le patate e falle rosolare per circa 5 minuti poi aggiungi il resto delle verdure, regola di sale e copri con un coperchio a fiamma bassa. Cuocendosi lentamente le verdure avranno modo di tirare fuori la loro acqua e non si attaccheranno.

In caso aggiungi un mestolo di acqua calda.

Lascia cuocere il freccandó ratatouille per circa 30 minuti mescolando sempre molto delicatamente con una paletta di legno o in materiale antiaderente.

Lava le foglie di basilico fresco e tamponale con un foglio di carta da cucina, spezzale con le mani e aggiungile al freccandó prima di servirlo in tavola.

## TORTA SALATA DI VERDURE



La torta salata di verdure è una ricetta molto semplice e veloce da preparare con una base friabile realizzata senza uova e un ripieno profumato di verdure estive.

Per l'Impasto:

- 300 g Farina 00
- 160 ml Latte freddo
- 3 cucchiaini Olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino Sale
- 1 cucchiaino Zucchero
- 1 bustina Lievito istantaneo per preparazioni salate

Per il Ripieno:

- Frecandò di verdure
- 250 g Mozzarella

Per il ripieno segui le indicazioni della ricetta del Frecandò ma preparane solo metà dose!

Ora occupati dell'impasto come spiegato sopra è senza l'utilizzo di uova.

In una terrina poni la farina e la bustina di lievito istantaneo per preparazioni salate.

Unisci lo zucchero, il sale e il latte freddo.

Inizia a mescolare aggiungendo l'olio extravergine di oliva a filo e impasta con le mani fino ad ottenere un panetto liscio e morbido.

Se si attacca alle mani aggiungi ancora un pizzico di farina.

Ungi uno stampo rotondo e con l'aiuto di un matterello stendi l'impasto sul fondo e anche lungo i bordi.

Trita la mozzarella e uniscila alla ratatouille, mescola bene e versa il ripieno sulla torta salata.

Distribuisce il ripieno in maniera omogenea aiutandoti con il dorso di un cucchiaino.

Inforna la torta salata con ripieno di ratatouille di verdure a 180 gradi per circa 30 minuti.

I tempi di cottura variano molto da forno a forno quindi ti consiglio di controllare la cottura: la mozzarella dev'essere ben fusa e la torta assumere un colorito dorato.

Sforna la torta e servila sia calda che tiepida e perché no è ottima anche fredda il giorno dopo ma se calda è come la preferisci basta scaldarla in forno per 5 minuti e sembrerà come appena sfornata!

## RISOTTO AI PEPERONI



Il risotto ai peperoni con zafferano e olive nere è una ricetta molto semplice e veloce da preparare, richiede solo un po' di pazienza per tagliare i peperoni a pezzetti piccoli, per il resto è tutto molto facile!

- 320 g riso Carnaroli, io in mancanza ho usato il Parboiled
- 450 g peperoni gialli, rossi e verdi pesati già puliti
- 2 spicchi aglio
- 70 g cipolla
- 1 l brodo vegetale o acqua bollente salata
- 1 bustina zafferano
- 50 g parmigiano Reggiano DOP grattugiato
- 20 g burro per mantecare
- 70 g olive nere denocciolate

Per prima cosa occupati della pulizia dei peperoni, se usi quelli freschi altrimenti se hai i peperoni congelati tagliali a pezzetti piccoli.

Per pulire i peperoni taglia la parte superiore attaccata al gambo, dividi il peperone a metà e toglì i semi e i filamenti bianchi centrali.

Lava i peperoni in abbondante acqua fredda.

Taglia i peperoni a strisce e poi a pezzetti piccoli.

In una padella antiaderente scalda l'olio extravergine di oliva con gli spicchi di aglio e appena inizia a soffriggere toglì l'aglio e aggiungi i peperoni a pezzetti e le olive nere tagliate a rondelle.

Aggiungi un pizzico di sale e lascia cuocere i peperoni per 5 minuti finché non sono appassiti.

Inizia ora la preparazione del risotto allo zafferano con peperoni e olive nere.

Porta a bollire il brodo vegetale, o l'acqua salata o se preferisci puoi aggiungere all'acqua il dado vegetale, meglio se senza glutammato.

In una padella capiente scalda l'olio extravergine di oliva con la cipolla tagliata finemente.

Abbassa la fiamma e aggiungi il riso.

Mescola per farlo tostare finché i chicchi non diventano trasparenti.

Unisci il vino bianco e alza la fiamma in modo che sfumi.

Inizia ad aggiungere il brodo mescolando.

Appena si ritira aggiungi ancora brodo.

Dopo 5 minuti di cottura del riso aggiungi i peperoni con le olive nere.

Continua ad aggiungere il brodo o l'acqua bollente salata fino a cottura del riso. Qualche minuto prima aggiungi lo zafferano e mescola in modo che il risotto si colora di giallo in maniera uniforme.

Manteca il risotto allo zafferano con i peperoni e olive nere con una noce di burro e il parmigiano reggiano grattugiato.

Servi subito in tavola il risotto allo zafferano con peperoni e olive nere.

## QUICHE AI CARCIOFI



La quiche salata con carciofi salsiccia e scamorza è una torta ricoperta, realizzata con due strati di frolla salata tipica della pie inglese, cioè senza uova e con burro e acqua fredda e un goccio di aceto di mele.

Rigorosamente senza lievito è il guscio perfetto e friabile per racchiudere un ripieno di verdure, carne e formaggi.

La quiche è ottima anche fredda quindi perfetta da portare alle nostre gite fuori porta e pic nic!

Ingredienti per l'impasto:

- 200 g farina 00
- 100 g burro freddo
- 50 g acqua fredda
- 5 g aceto di mele
- 1 cucchiaio
- 1 pizzico sale

Ingredienti per il Ripieno:

- 200 g carciofi pesati giù puliti o surgelati
- 100 g salsiccia (un fustino di salsiccia)

- 1 cucchiaio olio extravergine d'oliva
- 10 g cipolla
- 50 g scamorza

Nella ciotola del mixer versa la farina, il burro freddo tagliato a tocchetti, un pizzico di sale e aziona il mixer.

Aggiungi l'acqua molto fredda e l'aceto di mele.

Frulla di nuovo finché il composto non è ben amalgamato.

Trasferisci l'impasto sulla spianatoia leggermente infarinata e forma velocemente una palla.

Avvolgi l'impasto con la pellicola alimentare e riponi in frigorifero per 1 ora.

Nel frattempo che l'impasto riposa in frigorifero occupati della preparazione del ripieno.

Se usi i carciofi freschi elimina le foglie dure, taglia la punta e il gambo e taglia i carciofi a metà e ogni metà a fettine sottili.

Metti i carciofi in ammollo con acqua acidulata con il succo del limone per evitare che anneriscano.

Se invece usi quelli surgelati ignora questa parte.

In una padella scalda l'olio extravergine di oliva con la cipolla tagliata finemente e aggiungi la salsiccia sbriciolata.

Fai rosolare e aggiungi i carciofi.

Sfuma con il vino bianco.

Se sono freschi aggiungi un mestolo di acqua, se invece usi quelli surgelati non è necessario perché basta l'acqua che tireranno fuori i carciofi stessi. Regola di sale e lascia cuocere finché i carciofi non sono morbidi. Tira fuori dal frigo l'impasto della quiche e dividilo a metà. Con un matterello stendi due dischi.

Imburra uno stampo dal diametro di circa 18-20 cm e adagia delicatamente un disco di frolla e premi per farlo aderire bene lungo i bordi.

Riempi la torta salata con i carciofi e la salsiccia e aggiungi la scamorza tagliata a dadini.

Copri con il secondo disco di impasto e premi lungo i bordi per sigillarli bene.

Spennella la superficie con un po' di latte.

Se vuoi puoi preparare anche delle mini pie usando degli stampini come quelli dei muffins.

Inforna la quiche ai carciofi con salsiccia e scamorza a 180° per circa 40 minuti finché la superficie non è ben dorata.

Sforna e se vuoi puoi servirla subito in tavola o aspettare che intiepidisca.

La quiche è ottima anche fredda e se vuoi puoi scaldarla per 5 minuti in forno a 160°.

---

**Impresa Verde Marche srl**

Via Matteotti n° 7  
60121 Ancona (An)  
e.mail impresaverde.marche@coldiretti.it  
Tel 071 - 207991 Fax 071-205796

**Unità Operativa di Ascoli Piceno**

Via Asiago n° 2  
63100 Ascoli Piceno  
Telefono 0736-344994- Fax 0736-344985

**Unità Operativa di Fermo**

Via Ragazzi del 99 n° 61/d  
63900 Fermo  
Telefono 0734-622092- Fax 0734-622832

**Unità Operativa di Montegiorgio**

Via Calatafimi n° 8/a  
63833 Montegiorgio  
Telefono 0734-962286- Fax 0734-965014

**Unità Operativa di Offida**

Via IV Novembre n° 8/a  
63073 Offida  
Telefono 0736-888445 - Fax 0736-888635

**Unità Operativa di Valtresino**

Largo del Risorgimento n° 1  
63065 Ripatransone  
Telefono 0735-907067- Fax 0735-90190

**Unità Operativa di Petritoli**

Zona Artigianale Paganelli  
63848 Petritoli  
Telefono 0734-655487- Fax 0734-658885

---



Pubblicazione realizzata con il contributo dell'Unione Europea.

Il contenuto della presente pubblicazione non riflette necessariamente la posizione o l'opinione della Commissione Europea.