

FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE

Conoscere e saper scegliere per la salute,
l'ambiente e la spesa di ogni giorno



A cura di
Andrea BATTIATA e Marina CLAUSER

edizioni
NUOVE DIREZIONI
CITTADINO e VIAGGIATORE
www.nuovedirezioni.it



Registrata al Tribunale di Firenze il 1 dicembre 2010 con il numero 5809.
Iscrizione al ROC con il numero 22560.

Editore: Associazione Nazionale Nuove Direzioni – Cittadino e Viaggiatore
50125 FIRENZE via di San Niccolò 18 / 21

Direttore responsabile: Riccardo Romeo Jasiski

Coordinatore editoriale: Pier Luigi Ciolli

Contatti:

328 8169174

info@nuovedirezioni.it

annd@pec.nuovedirezioni.it

www.nuovedirezioni.it

Supplemento al n. 92 della rivista novembre-dicembre 2026

Pubblicazione priva di pubblicità a pagamento.

ESEMPLARE GRATUITO FUORI COMMERCIO

Le nostre pubblicazioni non possono essere oggetto di vendita,
pertanto, la loro messa in vendita attiva la violazione della normativa
sul diritto d'autore oltreché un danno all'immagine dell'Associazione
che si riserva ogni più opportuna azione a tutela dei propri diritti e interessi.



Pubblicazione confezionata utilizzando
carta R4 NEXT GLOSS PEFC che
proviene da una foresta gestita con i più
severi requisiti ambientali, sociali ed
economici.

Stampa:



CITTÀ DI CASTELLO (PG)
Via Rosa Luxemburg 4
www.artegenesi.it
Telefono. 075 8510366

sommario

Presentazione	7
Introduzione	9

Marina Clauser
Roberto Pasetto

Quando e perché. Le stagioni

Un'alimentazione consapevole per un mondo equo e sostenibile	12
I prodotti stagionali e quelli non stagionali	16
Riconoscere il potere stagionale degli alimenti: noi siamo il sole	20
Insalate spontanee commestibili	24
Calendario della frutta e della verdura di stagione	30
Calendario delle semine e dei trapianti	34
Calendario lunare	39

Pasquale Pellegrini
Marina Clauser
Lucia Bacciottini
Sergio Ferli
Andrea Battiata e Marina Clauser
Andrea Battiata
Andrea Battiata

Salute e sostenibilità. Per noi e per il pianeta

I principi fondamentali dell'agricoltura organico-rigenerativa nell'Ortobioattivo	46
Il cibo che cura: nutraceutica e molecole antiossidanti nei vegetali	54
Il cibo e l'ambiente: l'impatto ambientale della produzione e del consumo di cibo	60
L'agricoltura microbiologica per la salute del suolo e del cibo	66
Le piante grasse: belle da vedere e buone da mangiare	68
Lo spreco alimentare	70

Andrea Battiata
Armando Sarti
Fabio Roggiolani
Domenico Prisa
Domenico Prisa
Giulia Lombardo

Educare e coltivare. Esempi virtuosi

Il cibo e la valle della biodiversità	74
Gioca con noi! BigPicnic buono per te, buono per il pianeta	76
L'orto va (o torna?) in città. Una nuova tendenza tra necessità e virtù	78
Il cibo fra città e campagna. L'Associazione Firenze Greenway e le vie del cibo	86

Gabriele Rinaldi
Gabriele Rinaldi
Egidio Raimondi
Maria Chiara Pozzana

Oltre le stagioni

La spiritualità del cibo	90
Il corniolo tra storia e attualità	98
La ricchezza della povertà. Pane e companatico, zuppe e minestre	102
Il cibo e la sua rappresentazione nell'arte	106
Il conservatorio di agrumi di Curcuraggi	122

Matteo Pedrini
Marta Mariotti Lippi
Zeffiro Ciuffoletti
Elisabetta Cappugi
Giulia di San Giuliano

Ricette per tutte le stagioni

Biodiversità a tavola tra desideri e ricerca	124
Cucinare seguendo il ritmo della natura	125
Primavera	126
Estate	138
Autunno	160
Inverno	172
Per tutto l'anno	178

a cura di Andrea Battiata
e Martina Stoppioni

Pietro Santamaria
Andrea Battiata e Marina Clauser

Note biografiche	200
Indice della frutta e della verdura nelle ricette / Indice delle ricette	204



Location: Scandicci (FI) maggio 2025 nei giardini del castello dell'Acciaio durante la quarta edizione del **Festival 72 Ore di Biodiversità**, manifestazione dedicata alla biodiversità agricola e urbana, al cibo locale e sostenibile, promosso e organizzato da Rete dei Semi Rurali e Comune di Scandicci.

La foto a fianco e le foto inserite alle pagine 203 e 207 sono di Marco Giorgi, Firenze

<https://marcogiorgi.myportfolio.com>

<https://www.infotofirenze.it/marco-giorgi/>

<https://www.flickr.com/people/giorgi-marco>

<https://www.fotocommunity.com/photographer/marco-giorgi/1296448>

In qualità di Presidente dell'**Associazione Nazionale Nuove Direzioni - Cittadino e Viaggiatore**, sono lieta di presentarvi questo libro in quanto crediamo che sia importante fornire gli strumenti necessari a far crescere una cultura a tutela della salute personale e dell'ambiente. Ecco come, nel seguente elenco, la IA riassume i principali valori e benefici di acquistare frutta e verdura di stagione.

Maggiore freschezza e sapore

*I prodotti di stagione sono raccolti al momento giusto, quindi sono più **gustosi** e **profumati**. Non hanno bisogno di lunghi trasporti o conservazione artificiale, che possono alterarne la qualità.*

Più nutrienti

*Frutta e verdura raccolte al momento giusto conservano meglio **vitamine**, **minerali** e **antiossidanti**. Quelle fuori stagione, spesso coltivate in serre o importate da lontano, possono perdere parte dei loro nutrienti.*

Risparmio economico

I prodotti di stagione costano meno perché sono più abbondanti e non richiedono costosi metodi di coltivazione o trasporto. Si evita anche il costo ambientale e finanziario dell'importazione.

Impatto ambientale ridotto

*Coltivare e acquistare prodotti di stagione richiede meno **energia**, **acqua** e **trattamenti chimici**.*

*Si riducono le **emissioni di CO₂** legate al trasporto e alla produzione in serre riscaldate.*

Sostegno all'economia locale

Spesso la frutta e la verdura di stagione provengono da coltivazioni locali. Acquistarla aiuta a sostenere agricoltori del territorio e filiere più corte.

Varietà e stagionalità nella dieta

Mangiare seguendo le stagioni incoraggia una dieta più varia e bilanciata, in linea con i bisogni naturali del corpo durante l'anno. Ad esempio, in inverno si trovano più agrumi ricchi di vitamina C, utili per sostenere le difese immunitarie.

Il consiglio è di leggere con senso critico i temi trattati in questo libro e affrontarli con curiosità perché non è un trattato ma uno strumento per facilitare una scelta consapevole, districandosi tra le pubblicità ingannevoli e l'impellente di una rapida scelta, specialmente quando ci rechiamo in un supermercato dove troviamo molte persone intorno alle esposizioni sui banchi di frutta e verdura.

Buona lettura.

Grazia Semeraro



In un momento storico in cui ci troviamo ad affrontare sfide importanti per la salute e il benessere, dove la consapevolezza nei consumi e il rispetto per l'ambiente diventano sempre più urgenti, Vittoria Assicurazioni SpA ha apprezzato la pubblicazione di questo libro, riconoscendone il valore informativo e culturale, nonché la forte attinenza con le sfide del nostro tempo in ambito ambientale, sociale e sanitario.

Questa nostra valutazione nasce da una piena condivisione di intenti: incoraggiare comportamenti responsabili, promuovere la salute attraverso l'alimentazione e valorizzare il legame tra territorio, stagionalità e benessere.

Crediamo che progetti come questo possano attivare cambiamenti reali, diffondendo conoscenze utili e stimolando riflessioni profonde sul nostro modo di abitare il mondo.

Saper mangiare, oggi non è solo un atto individuale, ma una scelta consapevole, educativa e sociale. Significa conoscere, scegliere, rispettare.

Significa anche capire le connessioni tra ciò che mettiamo nel piatto, la nostra salute, il territorio e il pianeta. Scegliere frutta e verdura di stagione è un gesto semplice ma significativo: fa bene alla salute, rispetta i ritmi della natura e contribuisce a ridurre gli sprechi. Per questo abbiamo scelto di segnalare questo libro, scaricabile gratuitamente aprendo www.nuovedirezioni.it, quale strumento utile per orientarsi nelle scelte quotidiane con attenzione al benessere individuale e all'equilibrio ambientale.

Confidiamo che questo libro possa essere una fonte di ispirazione e stimolo per una maggiore cura verso noi stessi e il mondo che ci circonda, ringraziando tutti coloro che hanno dedicato volontariamente il loro tempo e la loro professionalità alla realizzazione di questa pubblicazione.

Cesare Caldarelli, VicePresidente



Vittoria
Assicurazioni



C'è qualcosa che lega la filiera corta, i prodotti locali, la salubrità di frutta e verdura, l'impatto dell'agricoltura sull'ambiente, sulla salute e sul portafoglio: è la stagionalità. **FRUTTA e VERDURA di STAGIONE** è un invito a ripercorrere le tappe che si snodano dal tema della stagionalità e a trovare maggiore consapevolezza nei nostri gesti quotidiani e nelle nostre scelte abituali.

La prima parte del volume **Quando e perché. Le stagioni** si sofferma sulla stagionalità, a vari livelli di approfondimento, offrendo anche i calendari per individuare quali frutti e quali ortaggi si trovano durante le diverse stagioni, quali ortaggi si seminano nei diversi mesi, quali lavori fare nell'orto in base alle fasi lunari.

La seconda parte del libro **Salute e sostenibilità. Per noi e per il pianeta** affronta le buone pratiche agronomiche a partire dal metodo Ortobioattivo - sistema di coltivazione che va oltre il Biologico – e dall'agricoltura microbiologica, analizzando il nesso fra processi colturali e salute, il valore nutraceutico degli alimenti, lo spreco alimentare.

La terza parte **Educare e coltivare. Esempi virtuosi** tratta dei temi divulgativi, educativi, associativi. La quarta parte **Oltre le stagioni** approfondisce vari aspetti legati al tema alimentazione, dai cibi dell'antichità alla loro raffigurazione nell'arte, per arrivare a toccare il tema della spiritualità.

Ricette per tutte le stagioni comprende un'ampia rassegna di consigli per cucinare cibi con ingredienti stagionali: la maggior parte consiste in ricette semplici, facilmente replicabili e di grande soddisfazione, ma non mancano esempi più elaborati per chi si vuole cimentare in una cucina più creativa.

Non è facile circoscrivere argomenti così svariati in un'unica trattazione: per questo motivo si inserisce il link a Ortobioattivo (<https://www.ortobioattivo.com/category/ricette/>) e il Qr-code sotto riportato, che permettono altri approfondimenti aggiornabili nel tempo.

Alla fine troverete le biografie delle autrici e degli autori e i loro contatti perché ci auguriamo di stimolare la curiosità e la voglia di dialogo.

Buona lettura!





Introduzione

Roberto Pasetto

Primo ricercatore presso il Dipartimento Ambiente e Salute
dell'Istituto Superiore di Sanità

Non è mai superfluo ricordare che la salute e il benessere delle persone sono frutto della combinazione armoniosa di attenzione alle necessità del fisico e della psiche e che entrambi si nutrono della qualità delle relazioni con gli altri. L'interesse è rivolto sia alle relazioni sociali sia a quelle con gli esseri viventi altro da noi e più estesamente con le varie componenti dell'ambiente naturale. I più ispirati studiosi del rapporto tra ambiente e salute, per l'appunto, invitano oggi a sentirci coabitanti e ad abbandonare il modello assolutamente antropocentrico di guardare il mondo e gli altri. Tutto è interconnesso e la salute individuale e collettiva risentono di come vengono trattate tali connessioni. Ciò è ben noto agli antropologi medici che hanno recentemente richiesto un aggiornamento della definizione del modello bio-psico-sociale della salute proposto al momento della fondazione dell'OMS, nell'ormai lontano 1948. Gli antropologi hanno individuato come elementi integrativi: l'equilibrio con l'ambiente, la possibilità concreta di effettuare attività di vita quotidiana ritenute essenziali e, al contempo, l'opportunità di esprimere la propria spiritualità. Tale visione risente della conoscenza che gli antropologi hanno dei cosiddetti popoli nativi, i quali vedono la loro salute indistricabilmente connessa con quella dell'ambiente che li circonda: se l'ambiente viene offeso, ferito, loro stessi ne risentono nel fisico, nella mente, nello spirito (la terra è madre, la Madre Terra!). Questa consapevolezza, difficilmente acquisita nelle società industrializzate, per i nativi deriva da una connessione profonda e quotidiana con il loro contesto naturale.

L'attuale crisi antropologica, che incide sulla salute e sul benessere, ha origine in parte proprio nel progressivo allontanamento dal contesto naturale, con i suoi ritmi, e nella pervasiva imposizione di tecnologia smisurata e transumana. È utile, inoltre, sottolineare che l'ambiente di vita e le relazioni che lo caratterizzano sono oggi al centro dell'attenzione degli enti preposti alla tutela e alla promozione della salute in risposta alla triplice crisi dell'inquinamento ambientale, della perdita della biodiversità (entrambi associabili, tra l'altro, all'eccessivo utilizzo di sostanze chimiche di sintesi in agricoltura) e dei cambiamenti climatici.

Quanto proposto in questo volume frutto di un'opera collettiva traccia un percorso e fornisce delle risorse pratiche per favorire un collegamento tra essere umano e ambiente, tenendo conto in particolare dell'esperienza maturata dalla ricerca nell'ambito di un'agricoltura rispettosa della natura. Tale percorso, letto nell'ottica di promozione della salute, può essere fruito in diversi modi; ad esempio, focalizzando l'attenzione ai contributi più propriamente dedicati al tema, che non mancano nel testo. Il volume può essere preso, inoltre, come una guida integrale da fruire individualmente, come gruppo (finanche a livello di comunità), per scelte che vanno dalla selezione dei vegetali da coltivare (quali, quando, come) fino alla preparazione delle pietanze. Si tratta della proposta di un percorso salutare che merita certamente sperimentare.





Marina Clauser

QUANDO E PERCHÉ. LE STAGIONI

PRIMA PARTE

UN'ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE PER UN MONDO EQUO E SOSTENIBILE

di Pasquale Pellegrini

L'alimentazione è un tema 'ecumenico', tiene insieme molti aspetti relativi alla società, all'economia e al territorio, alla salute e all'ambiente, allo sviluppo e sottosviluppo, alla scienza e alla ricerca. L'alimentazione tiene insieme la prosperità e la miseria, la fame e la guerra. Può sembrare eccessivo, ma il cibo è in grado di scatenare problemi di carattere globale, la sua produzione deve sfamare una popolazione mondiale in crescita costante, senza però pesare sull'ambiente per non aggravare la crisi climatica, semmai migliorarla, invertendo la tendenza. La scelta di preparare in casa una pietanza o di acquistarne una già preparata o di mangiare qualcosa al volo in un *fast food* non sono solo gesti dettati da necessità o mancanza di tempo, in questo contesto assumono un significato più profondo, poiché possono incidere sul modo di essere della società e di produrre. "Ogni acquisto di cibo – scrive Carlo Petrini (2015), Presidente e fondatore di Slow Food – riveste un'importanza cruciale, perché cosa mangiamo orienta cosa coltiviamo, e come coltiviamo, di cosa siamo custodi e come lo custodiamo".

Assumere più verdura e frutta e ridurre le proteine animali non è solo un fatto di salute o un incedere alla moda vegana, ma può essere una scelta valoriale che attiene alla sostenibilità ambientale, alla tutela del pianeta e alla ricerca di una diversa armonia con il creato. "Occorre guardare all'intero sistema alimentare: dalla fattoria al piatto, dalla produzione alla distribuzione, al consumo e alla gestione dei rifiuti, per garantire un approccio olistico che tenga conto

della dimensione economica, ambientale, sociale e salutare del cibo", sostiene Alessandra Smerilli (2021). "Tutto ciò include un profondo impegno nell'educazione verso un consumo alimentare sostenibile".

Insomma, nel modo di alimentarsi c'è un di più che va ricercato e approfondito per maturare una maggior consapevolezza di fronte a scelte le cui ripercussioni possono essere sia locali sia globali. Quello che c'è nel piatto non è solo un alimento, ma un progetto di educazione alla socialità, intesa come capacità di costruzione di relazioni eque e giuste con il mondo agricolo e con chi vi opera, con l'ambiente e la sua sostenibilità. "Per questo – dice papa Francesco (2015) – è indispensabile ripensare e rinnovare i nostri sistemi alimentari in una prospettiva solidale, superando la logica dello sfruttamento selvaggio del creato e orientando meglio il nostro impegno di coltivare e custodire l'ambiente e le sue risorse per garantire la sicurezza alimentare e per camminare verso una nutrizione sufficiente e sana per tutti". Equità e solidarietà sono strettamente intrecciate, sono facce diverse della stessa medaglia e insieme costituiscono il fondamento di un mondo più giusto poiché aiutano a guardare gli alimenti che entrano nel piatto con la dignità di chi li produce.

Nelle numerose trasmissioni di cucina si parla del cibo ponendo attenzione al gusto, all'accostamento dei sapori, alla composizione dei piatti, a volte anche alla tradizione, ma difficilmente il discorso cade su chi li produce. Così chef stellati sono star strapagate mentre chi in un campo ha coltivato, con cura e qualità,



Maria Letizia Tani

i prodotti con i quali i piatti sono stati confezionati, fa fatica a essere riconosciuto nei diritti fondamentali, nel ruolo e sul piano economico. I prezzi bassi, le offerte speciali dei supermercati pesano soprattutto sui produttori, i quali sopportano anche i rischi maggiori a cui è soggetta la produzione. È iniquo, ma è così. Chi, al supermercato, è incentivato da tali offerte, dovrebbe porsi la domanda su chi pesano quei risparmi. Ma dovrebbe chiedersi anche se ci sia un risparmio sulla qualità.

Qualità in agricoltura non significa un prodotto buono da vedere, ma sano, ricco di elementi nutritivi, privo di molecole pericolose, coltivato con tecniche agronomiche che non utilizzano fitofarmaci proibiti, attente ai ritmi biologici della pianta e alla salute del suolo. Qualità, insomma, è il portato di una sapienza contadina maturata nel tempo. È un sapere pratico, frutto di osservazioni e sperimentazioni continue in relazione alle caratteristiche pedoclimatiche del territorio e ai ritmi delle stagioni. Dunque, un sapere che guarda alla natura, la studia, la conosce, la capisce, la rispetta e la tutela, tutelando, in questo modo, l'ambiente di tutti.

L'Italia è, in Europa, il territorio che ha la maggior ricchezza di ambienti naturali. Se ne ha un riflesso diretto nella gastronomia. Ogni territorio esprime un contenuto di bellezza paesaggistica e di specie agricole che arricchiscono il gusto e le ricette della cucina italiana. In quella calabrese, per esempio, si possono cogliere i profumi della montagna aspra; in quella pugliese la forza del sole che fa dorati i campi di grano. Ogni luogo, lungo lo stivale, è un profumo,

un sapore, un colore. Le specie coltivate in un luogo, pur potendo attecchire anche altrove, hanno caratteristiche proprie di quel luogo e interpretano la cucina del posto.

Il territorio è, senza ombra di dubbio, una ricchezza sotto vari punti di vista. L'essere umano che vive in un luogo ha tutto l'interesse a mantenerlo integro e a curarne l'habitat, poiché in esso trova le sue ragioni di sostentamento e di vita. Il territorio propone anche un'economia diversa rispetto a quella di mercato, basata più su valori relazionali che diventano la tessitura di comunità solidali. Nel chilometro zero non c'è solo una logistica accorciata, ma un diverso approccio alla produzione e alla coltivazione. C'è, per esempio, la stagionalità del prodotto, ossia l'aderenza ai ritmi della natura. "Basti pensare che la stagionalità è una maniera molto semplice per coniugare la salute dell'individuo con la sostenibilità ambientale dei processi agronomici... I beni di stagione maturano all'aperto, percorrono meno chilometri, hanno meno o nessuna necessità di conservanti e antimicrobici, hanno prezzi più bassi" (Pellegrini, 2022). Le innovazioni potranno migliorare di sicuro il lavoro dell'agricoltore, magari ottimizzare la gestione delle colture e aumentare le rese, ma difficilmente potranno sostituire le caratteristiche di un territorio, la sua vocazione verso certe produzioni. "La terra fa il cibo. Il microclima, la particolarità del suolo, la tradizione colturale di un luogo definiscono quella tipicità che nessuna innovazione potrà mai conseguire" (Smerilli, 2021).

La stagionalità e il territorio sono criteri necessari anche per l'agricoltura biologica. È nel



Sopra e pagina successiva: **Preferire i prodotti di stagione e possibilmente a Km zero è il primo passo verso scelte consapevoli** (Foto Andrea Grigioni)

piccolo che si può pensare di utilizzare tecniche agronomiche più rispettose dell'ambiente e arricchire la biodiversità agraria con specie magari abbandonate. Non è una moda del momento, ma una necessità affinché si possano avere strumenti per fronteggiare gli esiti dei cambiamenti climatici. Per esempio, la ricerca sta cercando di fronteggiare il batterio della Xylella fastidiosa dell'ulivo in molti modi, non escluso l'impianto di cultivar resistenti al batterio. Le obiezioni al biologico, tuttavia, sono diverse: scarse rese, costi alti, impossibilità di sfamare l'umanità. Si obietta persino sulla qualità, ma non tutti i detrattori sono intellettualmente onesti. Ce ne sono diversi che vantano interessi economici che il biologico potrebbe mettere in discussione. Inoltre, il biologico prevede una mentalità diversa che implica attenzione a tutta la filiera, sprechi compresi. Lo spreco alimentare, infatti, è una patologia so-

ciale rilevante. Secondo il Rapporto Internazionale Waste Watcher 2024, in Italia finiscono nel bidone della spazzatura, ogni settimana, oltre 683 grammi di cibo a testa, con un incremento del 45 per cento rispetto al 2023. Questo significa milioni di tonnellate di cibo all'anno e miliardi di euro in fumo.

Le sfide in atto, come si vede, sono importanti, alcune potrebbero essere insidiose o addirittura pericolose. Specie manipolate potrebbero presto entrare nel piatto. Avranno migliori caratteristiche come dicono i genetisti agrari o saranno peggiori? Quale impatto avranno sull'ambiente? Faremo parte di un esperimento di geoingegneria dagli esiti imprevedibili? Domande inquietanti che richiedono alla persona, al cittadino e al consumatore costante consapevolezza e attenzione. Perché nel piatto c'è il futuro del pianeta e spetta a ciascuno l'onere di farsene carico.

Bibliografia

C. Petrini, *Guida alla lettura in Papa Francesco, 'Laudato si'*, San Paolo- LEV, Milano-Roma, 2015, pp. 18-19.

A. Smerilli, *Il nostro pane quotidiano*, San Paolo, Milano, 2021, p.11.

Papa Francesco, *Custodire il creato. Proposte per una conversione ecologica*, San Paolo, Cinisello Balsamo, 2015, p.50.

P. Pellegrini, *Salviamo il mondo a tavola*, Città Nuova, Roma, 2022, pp.78-79.

Ibid., p. 137.



I PRODOTTI STAGIONALI E QUELLI NON STAGIONALI

di Marina Clauser

Pomodori a Natale, cocomero a febbraio, fragole a novembre: molti frutti e ortaggi si trovano sui banchi dei mercati e della grande distribuzione per gran parte dell'anno. E chi non ha conoscenza diretta dei cicli naturali delle piante può essere indotto a pensare che frutta e ortaggi crescano ovunque e nel corso di tutto l'anno.

Ma il pomodoro che acquistiamo a dicembre da dove proviene? Questa è la prima domanda da porsi. Sui banchi dell'ortofrutta della grande distribuzione è possibile leggere la provenienza dei singoli frutti e ortaggi. Vediamo quindi che quando nel nostro territorio non sono disponibili determinati prodotti, le etichette ci dicono che gli stessi provengono per esempio da Nuova Zelanda o Sud Africa, e allora possiamo fare un po' di calcoli sui chilometri percorsi e sulla CO₂ emessa durante il trasporto.

Qualche esempio: una pera che viene dall'Argentina ha percorso circa 12.000 km (corrispondenti a circa 19 kg di CO₂ emessa); un ortaggio che viene dal Sud Africa ha percorso circa 8.000 km (15 kg di CO₂ emessa); i kiwi della Nuova Zelanda hanno percorso 23.000 km: facile calcolare l'impatto dell'immissione dell'anidride carbonica, uno dei più importanti gas climalteranti.

Poi ci sono frutti e ortaggi non stagionali che arrivano dal territorio nazionale, che coprono quindi distanze minori di trasporto, ma che comunque hanno un impatto sull'ambiente se coltivati in serra e forzati alla maturazione fuori stagione, impiegando energia per controllare le condizioni di temperatura e umidità e utiliz-

zando prodotti chimici non solo per accelerare il processo, ma anche per la conservazione fino alla vendita.

La conclusione è una sola: acquistare e mangiare frutta e verdura di stagione. Per più motivi: è più sana perché non forzata con prodotti chimici, più economica perché far arrivare un prodotto dall'altra parte del mondo ha un costo, è più rispettosa per l'ambiente per le minori distanze percorse. Ognuno può sperimentare come i prodotti appena colti, quindi rigorosamente stagionali, siano più saporiti. Ognuno ha fatto invece l'esperienza di albicocche troppo "precoci" che non sanno di niente, pere colte troppo presto che invece di maturare gradualmente passano direttamente dall'essere acerbe all'andare a male.

In più frutta e verdura di stagione offrono un'ampia scelta: pensiamo per esempio all'inverno e sfatiamo l'idea che in quel periodo si possano mangiare solo cavoli (che comunque sono di tanti tipi diversi). Nella stagione invernale abbiamo anche i cardi, il sedano rapa, le cime di rapa, i carciofi, il radicchio, le varie zucche, i mandarini, i pompelmi, i cachi, le castagne, i clementini e altro ancora. D'inverno, inoltre, certi ortaggi sono più buoni proprio perché sottoposti al freddo e risultano meno amari e più teneri: è il caso del radicchio o dei cardi.

E per gran parte dell'anno abbiamo limoni, patate, cipolle, sedano, legumi secchi, aglio, spinaci, mele.

Ma facciamo un passo in più: oltre a riconoscere quali sono i prodotti di stagione e privilegiarli nel consumo quotidiano, proviamo



Marina Clauser

ad acquistare prodotti locali, caratterizzati per la maggior parte dei casi, dalla stagionalità di produzione. Scegliamo con cura frutta e verdura prodotta localmente, cerchiamo di conoscere aziende agricole sul territorio, partecipiamo a Gruppi di Acquisto Solidale (Gas) per l'acquisto collettivo di alimenti locali, incoraggiamo la conoscenza delle Comunità che Supportano l'Agricoltura (CSA) che connettono direttamente una comunità con gli agricoltori.

I prodotti a km zero e le filiere corte hanno indubbiamente dei vantaggi: si tratta in genere di prodotti locali, tradizionali, freschi e stagionali venduti ai mercati contadini e che comportano un numero minore di passaggi fra produttore e vendita; le spese di trasporto e le emissioni in CO₂ che ne derivano sono molto ridotte, non ci sono intermediari (con conseguenti minori costi), occorrono meno imballaggi e sistemi refrigeranti per la conservazione e quindi minori spese per il confezionamento, pongono l'agricoltore al centro del processo produzione-vendita, creano un senso di comunità, garantiscono ai consumatori un'informazione puntuale sull'origine degli alimenti.

E non dimentichiamo che il tema "km zero" ha una base legislativa: la Legge n. 61 del 17 maggio 2022 prevede che la vendita di prodotti agricoli avvenga senza intermediari ed entro i 70 km dal luogo di produzione, e che il rapporto produzione-vendita abbia luogo nella stessa provincia. Nel caso del pescato non si devono superare i 70 km dal luogo dello sbarco.

La "filiera corta" è un'altra cosa, perché prevede che ci possa essere un intermediario, ma uno solo.

La legge inoltre contempla di riservare alla vendita di frutta e ortaggi a km zero almeno il 30% delle aree destinate ai mercati. Ma tale disposizione è sempre rispettata? Sta a noi cittadini vigilare anche su questi aspetti.

La raccomandazione, per diminuire l'impatto dell'alimentazione sull'ambiente, è quindi quella di procurarsi alimenti a km zero, ma soprattutto di privilegiare cibi di origine vegetale. Oggi si parla anche di "km cibo" (*Food-Miles*): confrontando le emissioni dei processi produttivi dei cibi con quelle di un'auto di grossa cilindrata per percorrere una certa distanza, si è visto che mangiare vegetale è l'azione concreta più importante per risparmiare emissioni di gas climalteranti.

Altro ragionamento: fra i prodotti a km zero o di filiera corta possiamo trovare anche varietà legate al territorio come, per la Toscana, la pesca Regina di Londa, il fagiolo zolfino del Pratolino, il cavolo nero riccio di Lucca, le mele del Casentino, e altre salvaguardate dalla rete di Agricoltori Custodi che permettono di custodire le adeguate riserve di germoplasma di ciascun frutto e di ciascun ortaggio perché non si perdano. Esperienze virtuose di questo genere sono presenti su gran parte del territorio nazionale. Ne ricordiamo alcune, a titolo di esempio: l'Università di Pavia ha lanciato la campagna "Se mi mangi mi conservi" sulle varietà locali che vanno conosciute e diffuse proprio per evitare la loro scomparsa. L'Orto botanico di Trieste e il Comune di Trieste hanno pubblicato del materiale scientifico, ma divulgativo sulle varietà locali da proteggere.

L'Orto botanico di Lucca conserva semi delle varietà locali nell'ambito della Banca Regionale del Germoplasma della Regione Toscana. In Puglia il progetto "Biodiverso" sta recuperando varietà locali di frutta e verdura e ad oggi ha già individuato 240 varietà di ortaggi da tutelare.

Proviamo poi a portare l'attenzione su un altro aspetto: il minor costo di alcuni alimenti esotici rispetto ai nostrani. Bisogna stare attenti e porsi qualche ulteriore domanda: se un prodotto che ha percorso tanti chilometri di trasporto, per esempio dall'Asia, costa meno di uno ottenuto nel nostro territorio, dove sta il problema? Sta nel fatto che molto probabilmente viene trattato con sistemi meno rigorosi per quello che riguarda i processi agricoli rispetto a quelli vigenti in Europa, abbattendo i costi di produzione. Questo succede non solo per frutta e verdura, ma anche e soprattutto per quanto riguarda le spezie. È notizia recente che in curcuma e peperoncini provenienti dall'India siano stati rinvenute sostanze chimiche proibite in Europa: nel peperoncino si è trovato ossido di etilene – pesticida clas-

sificato come cancerogeno dall'*International Agency for Research on Cancer* (IARC), l'autorità internazionale per la ricerca sul cancro e che fa capo all'OMS – e il cromato di piombo viene aggiunto alla curcuma per conferire una colorazione più decisa. Stessi problemi sanitari possono essere riscontrati per pepe, sesamo, frutta secca. Inoltre ci può essere anche il pericolo di prodotti esteri contagiati da salmonella e altri patogeni. Come fare? Leggere attentamente le etichette e, ancora una volta, scegliere prodotti locali e bio.

Dato che l'agricoltura ha un impatto enorme sull'ambiente, producendo circa un terzo di gas climalteranti, nel viaggio di consapevolezza suggerito da questo libro per valorizzare sistemi produttivi rispettosi dell'ambiente e della salute, l'invito è di approfondire anche altri aspetti, come l'impronta ecologica e idrica dei singoli alimenti: si tratta di conteggi facilmente calcolabili su diverse piattaforme e siti.

Avremo così fatto un passo in più verso la consapevolezza ambientale per diventare consumatori critici e protagonisti del cambiamento.

Pagina precedente e sotto: **Produzione di ortaggi nell'Azienda agricola Ortobioattivo di Andrea Battiatà**
(Foto Marina Clauser)



Bibliografia e sitografia citata e consigliata

- Balboni M., 2022 – *Il pianeta dei frigoriferi*. Scienza Express Edizioni, Trieste. 303 pp.
- Baroni L., Berto A., 2020 – *Il piatto sostenibile. Salute ed ecologia si incontrano in cucina. Con 90 ricette per stare bene e pesare meno sul mondo*. Edizioni Enea, Milano. 285 pp.
- Drusi E., 2024 - *Peperoncini e curcuma sofisticati*. Repubblica 16 maggio
https://www.repubblica.it/esteri/2024/05/16/news/india_spezie_pesticidi_concerogeni-422973817/
- Pellegrini P., 2022 – *Salviamo il mondo a tavola. Guida a un'alimentazione sana e sostenibile*. Città Nuova, Roma. 176 pp.
- Shiva V. et al., 2018 – *Cibo e salute. Manuale di resistenza alimentare*. Terra Nuova Edizioni, Firenze. 123 pp.
- Sossi S., 2020 - *Cultivar locali PAT e Presidi Slow Food in Friuli Venezia Giulia*. Comune di Trieste, Civico Orto botanico di Trieste. 90 pp. Consultabile gratuitamente alla pag <https://ortobotanicotrieste.it/bookshop/quaderno-quindici-cultivar-locali-pat-e-presidi-slow-food-in-fvg/>
- Weber C.L., Matthews H.S., 2008 – *Food-Miles and the relative climate impact of food choices in the United States*, Environ. Sci. Technol., 42 (10): 3508-13
- <https://www.wwf.ch/it/guida-frutta-e-verdura>
- <https://www.regione.lombardia.it/wps/portal/istituzionale/HP/DettaglioPubblicazione/servizi-e-informazioni/Imprese/impese-agricole/promozione-e-qualita-dei-prodotti-agroalimentari/agrobiodiversita/le-variet%C3%A0-agricole-lombarde-tradizionali-a-rischio-estinzione/le-variet%C3%A0-agricole-lombarde-tradizionali-a-rischio-estinzione>
- http://germoplasma.regione.toscana.it/index.php?option=com_content&view=article&id=12&Itemid=127
- http://prodtrad.regione.toscana.it/index.php?option=com_content&view=article&id=529&Itemid=126&act=:@&act2=Q&PROD_ART=P&COD_PROV=-&DENOMINAZIONE=&CLASSE=F
- <http://germoplasma.arsia.toscana.it/Download/pubbAgrob2019.pdf>
- <https://biodiversitapuglia.it>
- <https://www.reteitalianacsa.it>
- <https://www.infodata.ilsole24ore.com/2022/07/06/come-si-misura-limpronta-di-carbonio-del-cibo-le-bilancio-del-financial-times/>
- <https://www.wwf.ch/it/vivere-sostenibile/la-mia-impronta-alimentazione>
- <https://mondointernazionale.org/post/limpatto-ambientale-del-cibo>
- <https://www.agireoraedizioni.org/libri/salute/ecologia-della-nutrizione/>

RICONOSCERE IL POTERE STAGIONALE DEGLI ALIMENTI: NOI SIAMO IL SOLE

Sintonia fra fabbisogni stagionali e cibi stagionali

di Lucia Bacciottini

Noi siamo il sole e le sue stagioni. Ogni forma di vita possibile, e tutto quello che può accadere in ogni forma di vita, è, perché c'è il sole.

Il ciclo stagionale della luce ci nutre, trasferendo la forza energetica della radiazione elettromagnetica in una catena vitale di microrganismi e organismi che diventano preziosissimo cibo per noi, esseri umani. Le piante, spontanee e coltivate, sono il primo livello di trasmissione e trasformazione dell'energia del sole, uno specchio che ci ribalta la forza vitale della luce. A loro il ruolo di convertire la luce in energia chimica e poi biochimica. Grazie alla clorofilla meravigliosamente e utilmente verde, la luce può essere trattenuta e unita all'acqua e ai minerali del suolo per diventare colore, odore, sapore e trasformazione in biochimica vegetale... molecole che fanno foglie e fiori e frutti e crescono, maturano, profumano e sprigionano sapori per essere letti dal nostro cervello che, attraverso vista olfatto e gusto aspetta la luce trasformata in cibo! Ma non è meraviglioso????!!

Ma ancora, la luce fa ben altro che darci le calorie per **sopravvivere** sotto forma di cibo-energia: la luce stimola nelle piante la produzione di pigmenti multicolor che servono per attirare insetti, proteggere dalle ossidazioni di fiori e frutti, migliorare l'assorbimento di speciali onde elettromagnetiche della luce, e questo anche in relazione al fatto che stagioni diverse hanno irraggiamento del sole diverso, almeno per noi che viviamo in una parte del pianeta ad **alternanza stagionale**. E questi pigmenti, con comparsa stagionale, sono la **parte stagionale bioattiva**





Marina Clauser



Ogni stagione offre un'ampia varietà di frutta e verdura. Negli orti familiari realizzati con il metodo Ortobioattivo si coltivano anche i fiori fra gli ortaggi (Foto Marina Clauser)

del cibo, ovvero quella porzione microscopica di nutrienti che non servono né a soddisfare il capitolo **energetico** (movimento e calore) né quello **strutturale** (accrescimento e mantenimento delle strutture corporee) ma a ottimizzare la parte **funzionale**.

I pigmenti sono antiossidanti vitamine e cofattori enzimatici e poi ci sono piccole molecole che sanno parlare ai nostri ormoni funzionando da modulatori endocrinologici, tipo i fitoestrogeni, e ancora molecole che interagiscono con il **DNA** attraverso la loro azione epigenetica attivando funzioni dinamiche del codice genetico. Loro, **le molecole bioattive stagionali**, trasformano il cibo da strumento di **sopravvivenza** in strumento di **vitalità & benessere** e **longevità**.

Ogni stagione produce i suoi pigmenti vitali e in ogni stagione il corpo cambia il suo fabbisogno perché la variazione di luce e di temperatura dispone il nostro sistema neuroendocrinologico a necessità diverse, che possiamo soddisfare modulando i piani alimentari sulle offerte della stagione.

La stagionalità bioattiva del cibo e la porzione bioattiva del cibo

Consumare prodotti di stagione significa prediligere alimenti che si trovano nel punto più alto delle loro qualità nutritive e che presentano massimi livelli di freschezza, appetibilità e ricchezza molecolare sia qualitativa sia quantitativa. Ci sono molti aspetti positivi che conseguono alla scelta di un'alimentazione che sia in linea con la stagionalità e la provenienza geografica di frutta e verdura. Conviene innanzitutto mangiare i prodotti ortofrutticoli freschi di stagione perché sono più "gustosi": un frutto coltivato fuori stagione non può eguagliare il profumo e il sapore di uno maturato naturalmente. Inoltre frutta e verdura coltivate e gustate nel periodo giusto sono più ricche di vitamine, minerali e molecole bioattive, oltre che più saporite.

La ricerca scientifica ha individuato una

grande varietà di sostanze di origine vegetale, i fitocomposti, comunemente assunte con la dieta, che possono influenzare positivamente la salute e quindi contribuire alla prevenzione di malattie.

Le attività da essi esercitate sono molteplici, tra le quali l'attività antiossidante e antinfiammatoria, la modulazione degli enzimi di detossificazione, la stimolazione del sistema immunitario, la modulazione del metabolismo ormonale, l'attività antibatterica e antivirale, l'attività antiproliferativa e proapoptotica*.

** L'attività proapoptotica si riferisce alla capacità di una cellula o di una molecola di indurre l'apoptosi, ovvero la morte cellulare programmata. Si tratta di un processo naturale e controllato che svolge un ruolo cruciale nella rimozione di cellule danneggiate o non necessarie, mantenendo così l'omeostasi dell'organismo.*

ALIMENTO FUNZIONALE	NUTRACEUTICO	POTENZIALE BENEFICIO
Broccoli	Sulforafano	Riduzione rischio tumore
Pomodoro e anguria	Licopene	Riduzione rischio tumore
Cipolla rossa di Tropea	Quercitina e selenio	Riduzione rischio tumore e vascolare
Aglio	Derivati solforati	Riduzione rischio tumore e cardio-vascolare
Succo di uva nera	Resveratrolo e composti polifenolici	Riduzione rischio tumore e cardio-vascolare
Melone	SOD - antiossidante	Immunomodulante e antinvecchiamento
Papaia	Antiossidanti - Licopene Enzimi	Immunomodulante e antinvecchiamento, riduzione rischio Parkinsons
Melagrana e noce	Acido ellagico	Immunomodulante e antinvecchiamento
Carota e zucca	Betacarotenoidi	Problemi di pelle e riduzione rischio tumore alla prostata
Frutta e vegetali diversi	Phytochemicals (v. articolo di A. Sarti)	Riduzione rischio tumore e cardio-vascolare



INSALATE SPONTANEE COMMESTIBILI

di Sergio Ferli

Parlare di piante selvatiche commestibili ci apre un mondo fatto di tradizioni, sensazioni, sapori, cultura contadina ed ecologica.

Attraverso queste poche righe mi piacerebbe far conoscere al lettore la mia esperienza personale e professionale verso la conoscenza delle insalate spontanee. Da quando, poco più che bambino, vivevo in campagna, a quando curavo l'allestimento delle aiuole delle piante alimentari all'Orto botanico dell'Università di Firenze, dove ho lavorato come tecnico.

Oggi viviamo in una società frenetica e convulsa che brucia tutto troppo velocemente, persa dietro la tecnologia che spesso ci assorbe senza lasciarci il tempo di osservare e assaporare il mondo che ci circonda e poter instaurare un rapporto con la natura, come avveniva per le generazioni dei nostri genitori e dei nostri nonni.

Un tempo era frequente vedere persone, spesso donne, curve con un cestino in braccio armate di coltello mentre scandagliavano campi, boschi, argini di ruscelli, vigne e oliveti per raccogliere "l'erbe".

Sicuramente loro non conoscevano il nome scientifico o la famiglia di appartenenza delle piante che raccoglievano, ma non ne avevano bisogno: bastava loro un colpo d'occhio e sapevano perfettamente quale era la stagione o il periodo dell'anno per raccogliere: si

trattava di saperi derivati dalle giornate passate accanto ai genitori aiutandoli nella raccolta. Ne veniva presa la giusta quantità per le necessità familiari in perfetto equilibrio con la natura; questo è ciò che manca oggi. Se da un lato molte invenzioni ci hanno migliorato la vita, dall'altro ci hanno senz'altro allontanato dal contatto diretto con il mondo naturale facendoci perdere queste conoscenze che, per fortuna, ancora un numero ristretto di persone appassionate sta cercando di salvare e far conoscere.

Tutto questo sapere veniva tramandato attraverso una tradizione orale, sapiente bagaglio di una economia basata sul necessario attenta a non sprecare le poche risorse che la natura offriva. Alla base di queste economie stavano le "massaie", donne incaricate di condurre e svolgere tutte quelle mansioni basilari per il

giusto andamento della famiglia e la raccolta di queste "erbe" andava a completare i prodotti dell'orto per la preparazione dei pasti quotidiani. Spesso le famiglie erano numerose e buona parte del tempo veniva impiegato per preparare i pasti che dovevano essere vari e sostanziosi perché il lavoro nei campi era duro e necessitava di una giusta alimentazione.

La raccolta delle insalate spontanee non è complicata, basta un contenitore e un attrezzo da taglio, però dipende da diversi fattori, come

IL PERIODO DI RACCOLTA E LE PARTI DELLA PIANTA DA SCEGLIERE, CAMBIANO A SECONDA DELLA SPECIE



il periodo di raccolta e l'habitat. La stagione migliore è sicuramente la primavera quando, con la ripresa vegetativa le piante danno il meglio delle loro caratteristiche in freschezza e sapori. C'è da considerare che talora si tratta di piante che nascono dove capita; scegliendo il luogo più adatto dove vegetare; spesso vengono definite infestanti in quanto vanno a occupare parte delle aree seminate e sono combattute con gli erbicidi dagli agricoltori. Purtroppo, l'uso di queste sostanze può rappresentare per il raccoglitore un'insidia, perché quello che può sembrare un campo naturale a volte nasconde un pericolo "chimico": per questo motivo oggi dobbiamo stare attenti a dove andiamo a raccogliere le nostre insalate.

Con l'abbandono delle campagne e l'aumento di zone incolte sono aumentati gli spazi dove andare a cercare le erbe spontanee ma è bene controllare se nei dintorni ci sono insediamenti industriali o altre fonti di inquinanti, come è bene evitare di raccogliere a bordo strada.

Andando nel dettaglio, suggerisco una sorta d'elenco delle principali specie, quelle più comuni, facili da reperire e versatili in cucina.

***Sonchus oleraceus* L. (Foto 1), *S. asper* (L.) Hill (Asteraceae) (Foto 2), *S. tenerrimus* L. (Foto 3) Cicerbita, Cicerbita dei muri, Cicerbita crespina**

Si possono trovare abbondanti negli oliveti e vigneti, alla base di muri a secco, generalmente in terreni argillosi e ricchi di sostanza organica da dicembre ad aprile. Spesso i bordi strada sono indicatori di questa specie, quando la si

nota la si può cercare nei campi circostanti o su piccole strade di campagna poco frequentate. Di queste specie vengono raccolte le foglie riunite "rosetta basale" (foglie aderenti al terreno); l'assenza dei fiori rende indispensabile una certa esperienza per il riconoscimento. In cucina si possono utilizzare sia cotte unite a bietole, spinaci e rape, o crude in insalate miste; dal sapore leggermente amarognolo non sono apprezzate da tutti i palati.

***Picris varie specie* (Asteraceae). Aspraggine (Foto 4)**

Per caratteristiche e modalità di raccolta sono uguali alle cicerbite; anche loro prediligono terreni ricchi e profondi. Queste piante in condizioni ottimali possono raggiungere grandi dimensioni e possono essere confuse con altre specie.

Nella cultura contadina, durante la primavera, quando sono più rigogliose e danno il meglio in freschezza e sapore, venivano cotte con le altre erbe dell'orto e quelle rimaste nel campo, verso maggio giugno quando erano in fioritura, venivano raccolte per darle come foraggio agli animali da cortile e ai bovini. Tutto rientrava in quella "economia circolare" che sembra sia cosa inventata oggi, ma da sempre praticata dai vecchi contadini.

***Reichardia picroides* (L.) Roth (Asteraceae). Terracrepolo (Foto 5)**

Fra tutte le asteracee posso affermare con certezza che è la specie più buona per preparare le insalate invernali, gustosa da sola oppure

mescolata alle varie cicorie coltivate. Dall'aspetto leggermente ispido e di colore cenerino, ha gusto croccante leggermente sapido e acidulo. Unica raccomandazione, raccoglierla dopo i primi rigori invernali perché il gelo inibisce la presenza del lattice all'interno dei tessuti; il lattice è presente in quasi tutte le asteracee ma nei *terracrepoli* in maggiore presenza; ecco perché, sia consumati crudi sia cotti possono avere un retrogusto amarognolo e sgradevole per qualcuno.

È una pianta che preferisce terreni aridi, galestri e asciutti.

***Tragopogon* varie specie (Asteraceae)**

(Foto 6)

Barba di becco. Pianta versatile in cucina, si raccoglie in primavera quando le giovani foglie, lanceolate, filiformi e leggermente pelose possono essere consumate sia cotte sia crude. Molto apprezzabile è l'apparato radicale che si presenta come una carota carnosa che una volta bollita ha un sapore amarognolo che si avvicina alla nocciola e alla noce.

***Borago officinalis* L. (Boraginaceae).**

Borragine (Foto 7)

La borragine è una pianta spontanea ma che viene anche coltivata come ortaggio, da sempre conosciuta e apprezzata in cucina soprattutto per la realizzazione di ripieni per ravioli; è usata come surrogato al posto di bietole e spinaci nelle zone di campagna dove questi ortaggi erano meno reperibili. È una pianta rigogliosa e dal fogliame che in opportune condizioni del terreno, ricco di sostanze nutritive, può raggiungere grandi dimensioni. Oltre alle foglie si possono usare anche i fiori di forma stellata e dal bel colore celeste, in insalate sfiziose e anche una volta canditi come elemento decorativo in dolci e gelati. Si raccomanda solo l'uso dei petali e non del calice perché provvisto di una peluria urticante. La borragine, ricca di numerose sostanze benefiche è da considerarsi anche una pianta medicinale. Se ne sconsiglia l'uso in forma cruda perché contiene sostanze epatotossiche. Chiaramente, come dicevano gli antichi, la dose è il veleno, ma va comunque evitato il suo consumo da crudo.



1



2



3



4



5

***Daucus carota* L. (Apiaceae). Carota (Foto 8)**

Allo stato spontaneo è una pianta biennale pioniera e infestante; predilige terreni aridi e sassosi; di notevole sviluppo, può raggiungere anche il metro di altezza. Questa specie selvatica è la progenitrice selvatica delle moderne varietà di carote.

La rosetta basale (foglie aderenti al terreno) richiama il prezzemolo ma anche altre erbe non commestibili e tossiche come la cicuta; nella sua fase di fioritura, appare una pianta elegante con vistose infiorescenze biancastre con al centro un fiore marrone; il momento della fioritura è la condizione migliore per riconoscere la pianta e non confonderla con altre. Della carota possiamo usare quasi tutta la pianta. La parte che cresce nel suolo, una carota in miniatura, nelle zuppe e nel brodo conferisce uno spiccato aroma tipico della carota domesticata, inoltre si possono bollire per ottenere una bevanda diuretica. Le foglie più giovani dal sapore fresco, speziato, leggermente ispide si possono mettere nelle classiche fresche insalate estive. Non mi soffermo sulle numerose sostanze benefiche (vitamine, carotene, flavonoidi e molte altre) presenti in questa pianta; segnalo solo che ha virtù medicinali. Anche i fiori in cucina hanno il loro posto, della serie che fritta è buona anche una ciabatta: questi una volta appastellati si passano in frittura sia i fiori sia i boccioli. Il gusto? Profumato e sfizioso, da provare.



6



7



8

***Cichorium intybus* L. (Asteraceae). Cicoria, radicchio (Foto 9)**

Pianta biennale, di notevole sviluppo: può raggiungere e superare il metro di altezza; il primo anno spunta una rosetta di foglie mentre il fusto con i fiori dal bel colore celeste intenso compare nel secondo anno. Ne possiamo notare numerose varianti: foglie basali che possono assomigliare a quelle del tarassaco, costole delle foglie verde intenso che possono virare fino al rosso scuro, foglie talvolta ricoperte di peluria; tale variabilità spesso trae in inganno anche le persone più esperte. Oltre alla rosetta di foglie, da consumarsi sia cotte sia crude, viene usata anche la radice; nella nostra storia di paese laborioso e creativo le radici torrefatte sono state usate come surrogato del caffè. Basso il suo apporto calorico, ma ricca di ferro e vitamine, ha azione diuretica e depurativa.



A pagina 25: **Aiuola delle insalate spontanee della Toscana nell'Orto botanico dell'Università di Firenze: qui è possibile esercitarsi a conoscere e riconoscere le specie selvatiche nei diversi periodi dell'anno**
(Foto Marina Clauser)

Le foto di questa e delle due pagine precedenti sono di Andrea Grigioni

Dalla specie selvatica sono derivate numerose cultivar di radicchio: quelli a foglie colorate o macchiate di rosso porpora (es. radicchio rosso di Treviso, a palla di Chioggia ecc.), le cicorie da radici (da mangiarsi cotte come le radici di Soncino), la cicoria belga, la cicoria catalogna, dove assume grande sviluppo la costola fogliare, bianca e tenera, con lamina stretta e allungata.

***Clematis vitalba* L. (Ranunculaceae). Vitalba**
(Foto 10)

Pianta diffusa in tutta Italia, cresce vigorosa in terreni incolti, margini dei fossi e in ogni luogo dove non vengono fatti lavori di pulizia e disboscio; è una pianta infestante e può raggiungere anche i 20 metri di lunghezza, si adatta a molti habitat e tende al soffocamento degli alberi dove si appoggia per crescere.

Nel passato, questa pianta che contiene saponine e alcaloidi veniva usata in fitoterapia. Oggi si sconsiglia l'uso medicinale; di essa si utilizzano solo i giovani germogli previa cottura perché le sostanze tossiche sono termolabili e con il passaggio ad alte temperature si annullano. Il suo uso in cucina è fortemente legato alla tradizione contadina fatta di semplicità e sapori forti. Come detto, la sua esuberanza come pianta difficile da gestire, appare elegante di un bel fogliame verde intenso e in fase di fioritura capace di emanare un tenue profumo simile al gelsomino. Finita la fioritura i frutti si presentano con una vistosa estremità e con un'appendice piumosa che il vento disperde.

***Silene vulgaris* (Moench) Garcke (Caryophyllaceae). Strigoli**
(Foto 11)

Di questa pianta possiamo dire che è conosciuta e apprezzata in tutta Italia; sono molti gli appassionati di erbe spontanee che con i primi tepori primaverili si cimentano nella sua ricerca, scandagliando olivete e campi assolati e non eccessivamente fertili dove si presenta in vistose colonie. Il suo nome volgare deriva dal fatto che una volta raccolti in mazzetti e stretti fra le mani questi frusciano, "strigolano". È una pianta perenne con radice rizomatosa, il fusto erbaceo eretto di un bel colore verde ceroso e glabro via via si fa cespuglioso e prostrato; caratteristici sono i fiori detti anche "gonfiotti". Le proprietà nutrizionali di questa pianta sono rappresentate da una buona quantità di vitamina C. Questa pianta appare "cicciettella" e unta al tatto.



Cicoria (Foto Andrea Grigioni)

CALENDARIO DELLA FRUTTA E DELLA VERDURA DI STAGIONE

GENNAIO - GIUGNO

di Andrea Battiata e Marina Clauser



GENNAIO

Arance, mele, pere, mandarini, kiwi, pompelmi, limoni, cedri.

Cavolo, porro, cardi, broccoli, cicoria, scorzonera, carciofi, radicchio, bietole, finocchi, cavolfiore, rape rosse, cime di rapa, verza, sedano rapa.



FEBBRAIO

Arance, mele, pere, mandarini, limoni, cedri, bergamotto, kiwi, melone invernale.

Cavolo, cardi, broccoli, cicoria, carciofi, radicchio, bietole, finocchi, cavolfiore, rape rosse, cime di rapa, verza, sedano rapa, patate, finocchietto.



MARZO

Arance, mele, mandarini, limoni, cedri, bergamotto, clementini.

Cavolo, porro, cardi, broccoli, cicoria, scorzonera, carciofi, radicchio, bietole, finocchi, cavolfiore, rape rosse, verza, sedano rapa, finocchietto, cipollotti, insalate, spinaci, erba cipollina, asparagi, rucetta, scorzonera.





APRILE

Arance, pere, pompelmi, limoni, fragole.

Carciofi, insalate, cavolfiore, ravanelli, asparagi, cavolo, finocchietto, piselli, aglio, fave, bietole, finocchi, cavolo rosso, carote, insalata, cipollotti, erba cipollina.



MAGGIO

Pesche, ciliegie, meloni, fragole, albicocche, susine, more di gelso.

Sedano, insalata, cetrioli, carote, radicchio, ravanelli, cicoria, fagiolini, fave, peperoni, bietole, pomodori, aglio, melanzane, cipolle, patate, lattughe, carciofi.

GIUGNO

Pesche, ciliegie, meloni, fragole, albicocche, susine, more di gelso.

Sedano, insalata, cetrioli, carote, radicchio, ravanelli, cicoria, fagiolini, fave, peperoni, bietole, pomodori, aglio, melanzane, cipolle, patate, lattughe, zucchine.



CALENDARIO DELLA FRUTTA E DELLA VERDURA DI STAGIONE

LUGLIO - DICEMBRE

di Marina Clauser e Andrea Battiata



LUGLIO

Pesche, ribes, meloni, pere, fragole, anguria, fichi, pesche noci, lamponi, more di gelso, mirtilli, albicocche, ciliegie, limoni.

Sedano, insalata, zucchine, fagioli, cetrioli, carote, radicchio, ravanelli, cicoria, fagiolini, fave, peperoni, bietole, pomodori, aglio, melanzane, cipolle, patate, lattughe.



AGOSTO

Pesche, uva, ribes, meloni, pere, fragole, anguria, fichi d'India, pesche noci, lamponi, more di gelso, mirtilli, albicocche, ciliegie, limoni.

Sedano, insalata, zucchine, fagioli, cetrioli, carote, radicchio, ravanelli, cicoria, fagiolini, fave, peperoni, bietole, pomodori, aglio, melanzane, cipolle, patate, lattughe.



SETTEMBRE

Pesche, fichi d'India, corbezzolo, mele, uva, susine, nocciole, fichi, pesche noci, anguria, mandorle, limoni.

Bietole, carote, cicoria, melanzane, finocchi, patate, lattughe, cipolle, zucche, radicchio, cetrioli.





OTTOBRE

Corbezzolo, mele, uva, nocciole, castagne, fichi, noci, mandorle, limoni, arachidi.

Cavolfiore, broccoli, bietole, carote, cicoria, cavolo, porri, scorzonera, zucche.



NOVEMBRE

Arance, cachi, pere, mandarini, melagrana, castagne, mele, limoni.

Spinaci, zucca, cavolo, finocchi, carciofi, cavolfiore, radicchio, insalate, cavolini Bruxelles, bietole, sedano rapa, patate, cicoria, broccoli, carote, porri, scorzonera.



DICEMBRE

Arance, cachi, pere, mandarini, melagrana, pompelmi, mele, limoni.

Cardo, zucca, cavolo, finocchi, carciofi, cavolfiore, radicchio, insalate, cavolini Bruxelles, bietole, sedano rapa, patate, cicoria, broccoli, carote, porri, scorzonera.





CALENDARIO DELLE SEMINE E DEI TRAPIANTI GENNAIO - AGOSTO

di Andrea Battiata



	Trapianto/Semina	Raccolta	Note
GENNAIO	PISELLI	maggio/giugno	semina
FEBBRAIO	RAVANELLI RUCOLA LATTUGA SPINACI CIPOLLOTTI CIPOLLE	fine marzo inizio aprile fine aprile aprile aprile/maggio giugno	
MARZO	CAVOLO CINESE PAK CHOY RAVANELLI RUCOLA SPINACI LATTUGA BARBE ROSSE BIETOLA CAROTE CICORIA ROSSA BROCCOLO NATALINO BORRAGGINE CALENDULA/GIRASOLE	maggio maggio aprile aprile maggio maggio maggio aprile/maggio giugno fine maggio giugno/luglio fiori estivi fiori estivi	 secondo trapianto secondo trapianto secondo trapianto secondo trapianto
APRILE	Zucchine FAGIOLINI NANI BROCCOLO NATALINO POMODORO CETRIOLO OKRA RAVANELLI RUCOLA	maggio fine maggio lug/sett/ott Giugno Giugno maggio/giugno maggio/giugno	 terzo trapianto terzo trapianto



	Trapianto/Semina	Raccolta	Note
FINE APRILE	SPINACI LATTUGA FAGIOLI RAMPICANTI	Maggio/giugno Maggio/giugno giugno/luglio	terzo trapianto terzo trapianto
MAGGIO	SEDANO PEPERONI MELANZANE ZUCCA KALE MAIS MELONI CAROTE LATTUGA ESTIVA PEPERONI FRIGGITELLI ZINNIE NASTURZI COSMOS	giugno luglio/agosto agosto/ottobre settembre luglio/novembre settembre luglio/agosto luglio giugno ago/sett/ott fiori fiori	secondo trapianto quarto trapianto
GIUGNO	ZUCCHINE SEDANO OKRA FINOCCHI FINOCCHI PORRI	fine luglio ottobre/novembre Settembre fine sett/ott/nov gennaio/marzo novembre/dicembre	secondo trapianto secondo trapianto precoci e medi tardivi Precoci
Da metà LUGLIO	PORRI BIETOLE CAVOLO CAPPUCCIO CAV. VERZA VIOLA BROCCOLO BARBA ROSSA	febbraio/marzo febbraio/marzo dic/gen/feb/mar dic/gen/feb/mar settembre/ottobre settembre/novembre	tardivi
AGOSTO	RADICCHIO TREVISO	novembre/dicembre	

CALENDARIO DELLE SEMINE E DEI TRAPIANTI AGOSTO - DICEMBRE

di Andrea Battiata



	Trapianto/Semina	Raccolta	Note
AGOSTO	RADICCHIO CHIOGGIA FINOCCHIO PUNTARELLE CAVOLO CINESE BIETOLE CAVOLFIORE	novembre/dicembre novembre/dicembre settembre/ottobre ottobre ottobre/novembre nov/dic/gen	
SETTEMBRE	INDIVIA SCAROLA FINOCCHI LATTUGA PUNTARELLE CIME DI RAPA RUCOLA BARBA ROSSA	ottobre/novembre ottobre/novembre dicembre fine ottobre ottobre/novembre ottobre/novembre ottobre/novembre novembre/marzo	
OTTOBRE	RAVANELLI RUCOLA LATTUGA PACK CHOY CAVOLO CINESE	novembre novembre dicembre gennaio gennaio	
NOVEMBRE	INDIVIA SCAROLA FAVE PISELLI AGLIO CIPOLLE CIPOLLOTTI CIME DI RAPA	febbraio/marzo febbraio/marzo aprile maggio maggio/giugno maggio/giugno giugno marzo/aprile febbraio/marzo	
DICEMBRE	SOVESCIO	aprile	riposo



Cicoria



Scarola



Romana



Gentile

VARIETÀ DI LATTUGHE E RADICCHI



Lattuga



Radicchio rosso lungo



Radicchio di Bruxelles



Radicchio rosso a palla



Broccoli



Cavolo romano



Verza



Cavolfiore

VARIETÀ DI CAVOLI



Cavolini di Bruxelles



Cavolo nero



Cavolo cappuccio



Cavolo rosso riccio

CALENDARIO LUNARE

GENNAIO - MARZO

di Andrea Battista



GENNAIO

Seminate direttamente in piena terra: fave, piselli, erba cipollina.

Trapiantate: carciofi, zampe di asparagi, aglio, bulbi di cipolla.

È tempo di seminare, in letti caldi, vivaio, sotto vetro ecc.: insalata di maggio, sedani, lattuga da taglio, spinaci, radicchio da taglio e da raccolta, valerianella, lattuga a cappuccio, crescione, cavolo cappuccio.

FEBBRAIO

Con la luna nuova: seminate in vaso protetto begonie, garofani, petunie, salvia ornamentale.

Con la luna crescente: patate ribes e lamponi. Piantate i nuovi rosai, forsizia e gli arbusti, piantate gigli, lillium e seminate garofanini annuali e nasturzi.

Con la luna piena: seminate a dimora prezzemolo, cipolla, aglio e scalogno; concimate gli alberi da frutto; seminate in vasi viole e violaccicche.

Con la luna calante: patate meli, peri e viti; concimate gli alberi da frutto, patate le erbe aromatiche.

È ormai tempo di potare ogni tipo di albero e cespuglio, in particolare quelli decidui, peri, meli, cotogni, peschi, susini, ribes, lamponi: procedete in modo deciso con le piante deboli, in modo più leggero con le piante forti. Rimane poco tempo per potare le viti.

Potete i rosai, specie quelli rampicanti, potate e cimiate la Stella di Natale.

Le sementi di molti ortaggi necessitano di una temperatura di circa 15° per la germinazione. Per questa ragione alcune tecniche di semina prevedono l'uso di cassette coperte di vetro o materiale plastico o cassoni posti sotto speciali coperture surriscaldate.

È tempo di seminare, in letti caldi, vivaio, sotto vetro ecc.: basilico, cavoli, melanzane, peperoni, pomodori, ravanelli, sedani da coste, zucchine, porri, lattughe, melanzane, sedani di Verona; angurie, cetrioli, meloni. Seminate: agretto, barbabietole da orto, biette, carote, prezzemolo, cime di rapa, cipolle, fave, lattughe, piselli, rape, rucole, spinaci.

MARZO

Marzo è il mese della Lunazione di Primavera: la terra e la natura si risvegliano, comincia il nuovo ciclo di vita per le nostre piante.

Il vino ormai è pronto, al plenilunio di Marzo si effettua l'ultimo travaso, lo si libera dalla feccia depositatasi sulla pancia della botte travasandolo in un tino asciutto o nelle bottiglie che devono essere perfettamente pulite e asciutte.

È ancora possibile potare le viti, legate i tralci ancora buoni con vimini o appositi legacci di gomma, concimare in superficie.

È tempo di portare a termine le potature su ogni tipo di albero e cespuglio, potate tutti gli arbusti fruttiferi. Continua la potatura di ulivi,

CALENDARIO LUNARE

MARZO - AGOSTO

di Andrea Battista



meli, peri, lamponi e noccioli.

Eliminate i rami vecchi e in soprannumero da kaki e fichi.

Con la luna nuova: seminate la cicoria e innestate a spacco pruni e ciliegi.

Con la luna crescente: trapiantate lattuga, cipolle, patate e fragole.

Seminate pomodori, cavoli invernali e cavolini di Bruxelles, indivie e rape.

Seminate calendule, convolvuli, papaveri, zinnie e viole, trapiantate gigli, campanule e crisantemi.

Con la luna piena: seminate a dimora aglio bianco, cipolla bianca e rossa autunnale, carote, lattuga estiva, radicchio, piselli e asparagi; piantate i tuberi di dalia.

Con la luna calante: seminate piselli, prezzemolo, basilico ed erbe aromatiche; patate meli, peri e viti.

Seminate arachidi, barbabietola, biette, carote, cicoria, radicchio, cipolle, lattughe, piselli, pomodori, porri, prezzemolo, rape, ravanelli, rucola, spinaci, valeriana, zucche, angurie, cetrioli, fagioli, meloni, verza; trapiantate i bulbi di cipolla, lattughe, indivie.

APRILE

Si possono innestare i giovani vigneti con innesti a spacco badando a coprire le "ferite" con l'apposito mastice.

Mettere a dimora le piante giovani di vite e olivo.

Con la luna nuova: seminate a dimora

radicchio, spinaci estivi, fagioli e fagiolini; seminate a dimora radicchio, spinaci estivi, fagioli e fagiolini.

Con la luna crescente: seminate a dimora melanzane, zucchine, piselli, pomodori, mais, soia. Seminate le dalie annuali al riparo dagli improvvisi sbalzi di temperatura.

Con la luna piena: seminate a dimora, cicoria, scarola, cetrioli, asparagi e i bulbi di gladiolo.

Con luna calante: innestate meli e peri, concimate il frutteto, tagliate l'erba sotto le piante; seminare cavolo cappuccio estivo, porro, indivia riccia, scarola.

Aprile è il mese dei trapianti, ma attenzione alle possibili improvvise gelate.

Potete le siepi, le rose spoglianti e sempreverdi, gli arbusti da fiore ormai sfioriti, come forsizia, gelsomino giallo, peschi, mandorli e pruni in genere. Potete i rosai.

Seminare direttamente in piena terra, senza passare per il vivaio: angurie, arachidi, basilico, barbabietole da orto, biette, carote, cardi, cetrioli, cicorie e radicchi, indivie, scarole, fagioli, lattughe, meloni, piselli, pomodori, porri, prezzemolo, ravanelli, rucola, spinaci, zucche, zucchine.

Trapiantate cavoli e pomodori a fine aprile.

MAGGIO

Con la luna nuova: seminate a dimora zucca, sedano e rapa; piantate i gerani; seminate in piena terra le piante biennali come primule, althee, digitalis, nontiscordardimè.



Con la luna crescente: seminate a dimora carote, cicoria, scarola, radicchio, fagioli e fagiolini, spinaci, cicoria; trapiantate peperoni, melanzane, e pomodori.

Con la luna piena: potate i getti del fusto delle piante da frutto.

Con la luna calante: innestate meli e peri, estirpate le piante infestanti; trapiantate la lattuga; seminate direttamente in piena terra, senza passare per il vivaio: basilico, biette, cardi, carote, cetrioli, cicorie e radicchi, indivie, fagioli, fagiolini, lattughe, meloni, prezzemolo, rucola, scarole, scorzo, zucche e zucchine; trapiantate: cavoli, melanzane, peperoni, pomodori e sedani; mettete a dimora: basilico, borragine, cerfoglio, maggiorana; seminare: melissa.

GIUGNO

Con la luna crescente: raccogliete le piante aromatiche da essiccare.

Con la luna piena: seminare a dimora lattuga e radicchio estivi, cicoria e scarola invernali.

Con luna calante: cimare pomodori, cetrioli e melanzane.

Si può cominciare a mietere orzo e grano.

Seminate: biette, cardi, carote, cetrioli, cicorie e radicchi, indivie, fagioli, lattughe, meloni, prezzemolo, rucola, scarole, zucchine.

Trapiantate: melanzane, peperoni, sedani.

LUGLIO

Con la luna nuova: seminate a dimora radicchio e spinaci estivi.

Con la luna crescente: raccogliete pomodori, melanzane, peperoni, finocchi, zucchine, cetrioli, lattughe, soia, mais; seminate agretto, bietola, rapa, ravanello, rucola e zucchine; seminate a dimora rape, piselli tardivi, fagioli e fagiolini.

Con la luna piena: pulite e sistemate attrezzature e spazi di servizio; potate gli alberi da frutto; innestate ciliegi e pruni.

Con la luna calante: raccogliete ravanelli, carote, cipolle, albicocche, pesche, susine, pere, mele; preparate il terreno per gli impianti autunnali. Seminate: barbabietole da orto, biette, carote, cicorie e radicchi, cipolle precoci, indivie, fagioli, finocchi, lattughe, piselli tardivi, prezzemolo, ramolacci, rape estive, rucola, scarole, zucchine; trapiantate sedani.

AGOSTO

Seminate direttamente in piena terra, senza passare per il vivaio: basilico, biette, carote, cetrioli, cicoria, finocchi, indivia, scarola, lattuga, porri, prezzemolo, ravanelli, rape, cime di rapa, valeriana, spinaci, zucchine, fagiolini.

CALENDARIO LUNARE

SETTEMBRE - DICEMBRE

di Andrea Battiata



..... SETTEMBRE

L'uva, il frutto simbolo di questo mese da sempre legato alla tradizione della vendemmia.

Altra delizia di questo mese, i funghi.

Con la luna nuova: niente.

Con la luna crescente: trapiantate finocchi, cavolfiori e cicoria invernale; raccogliete mele, pere, uva da tavola e fichi; piantate all'aperto le fragole; fate talee di rose, ortensie, fucsie e garofani, fate le semine delle piante rustiche; diradate i cespugli e le perenni; piantate le nuove siepi; seminate a dimora la viola del pensiero.

Con la luna piena: ponete a radicare talee di rosa; eliminate i boccioli laterali e inutili dai boccioli principali dei crisantemi.

Con la luna calante: cimare pomodori, peperoni, cetrioli, melanzane e zucchine; raccogliete cipolle, patate, mandorle e nocciole; raccogliete le verdure da conservare; eliminate i bocci settembrini dai crisantemi, per dare più spazio ai fiori; potate le rose e regolate gli arbusti; seminate: barbabietola da orto, biette, prezzemolo, ravanella, carote, cime di rapa, cipolle precoci, lattuga, fave, radicchio, spinaci, valeriana; si può ancora seminare basilico, finocchi (in terreno fresco e profondo, il finocchio non sopporta il gelo), indivie, scarola, valeriana; trapiantate i cavoli; mettete a dimora: acetosa, alloro, borragine, cerfoglio, comino, erba cipollina, menta, origano; seminate: comino, erba cipollina
Crisantemi: è necessario eliminare i boccioli

di troppo, bisogna lasciare un solo unico fiore sullo stelo, in modo che si sviluppi rigogliosamente, ovviamente ci si riferisce a quelli con grandi fiori destinati alla raccolta, per quelli piantati a scopo decorativo non esiste la necessità della "sgocciolatura". Fate talee di gerani e garofani; diradate e concimate i gerani; moltiplicate le piante di stagione per divisione.

Rosai: dopo la potatura di agosto i rosai tornano a germogliare, ma anche parassiti e muffe crescono e si moltiplicano; il caldo e l'umidità offrono l'ambiente ideale, fate trattamenti specifici contro questi pericolosi nemici.

Eliminate le rose sfiorite recidendone anche gli steli al punto di innesto con la pianta madre.

..... OTTOBRE

Con la luna nuova: piantate gli alberi da frutto.

Con la luna crescente: seminate a dimora il ravanella; moltiplicate per divisione le erbe aromatiche e le officinali perenni; impiantate la fragola rifiorante.

Con la luna calante: cimare pomodori, peperoni, cetrioli, melanzane e zucchine; raccogliete cipolle, patate, mandorle e nocciole; mettete a dimora lattughe, spinaci e valerianella; trapiantate aglio, cipolla, finocchi e cavoli.



NOVEMBRE

Con la luna nuova: piantate o trapiantate alberi, arbusti e rampicanti a foglia caduca.

Con la luna crescente: piantate gli alberi da frutto; raccogliete i kiwi, le mele cotogne, le castagne e le olive; seminate il grano; piantate i bulbi di tulipano.

Con la luna piena: concimate gli alberi da frutto e patate meli e peri.

Con la luna calante: cimare pomodori, peperoni, cetrioli, melanzane e zucchine; raccogliete carote, mandorle e nocciole; seminate a dimora al protetto: lattuga, radicchio da taglio, rucola e valeriana; patate rose, glicini, siepi, alberi e arbusti a foglia caduca. Conservate i tuberi di dalia. Seminate: spinaci, ravanelli, aglio, ceci, fave, piselli rampicanti, piselli primaverili, lenticchie, bulbi di aglio.

DICEMBRE

Seminate: fave, piselli, spinaci. Piantate e trapiantate i carciofi.



Luigi Gradi Mutolo



Bene. B.



Andrea Grigioni

SALUTE E SOSTENIBILITÀ. PER NOI E PER IL PIANETA

SECONDA PARTE



I PRINCIPI FONDAMENTALI DELL'AGRICOLTURA ORGANICO-RIGENERATIVA NELL'ORTOBIOATTIVO

di Andrea Battiata

La diversificazione colturale (ruolo degli avvicendamenti/rotazioni colturali)

Allungare e diversificare gli avvicendamenti/rotazioni colturali, ampliando il numero delle specie coltivate e delle famiglie botaniche cui appartengono ed evitando il frequente ripetersi delle stesse colture sui terreni, ha molteplici obiettivi:

1. coprire il terreno e proteggerlo dagli agenti climatici in maniera continua e più efficace possibile;
2. mantenere e migliorare la struttura del suolo attraverso l'azione degli apparati radicali delle piante;
3. stimolare l'attività biologica nel terreno, ed eliminare periodi di interruzione colturale;
4. limitare i rischi ambientali dovuti alla lisciviazione dei nitrati, all'erosione e al ruscellamento superficiale, alla perdita di biodiversità.

La diversificazione colturale permette, già da sola, di conservare e arricchire la fertilità del suolo, di assicurare e talora anche migliorare le rese produttive, di iniziare a ridurre l'impiego di fitofarmaci e favorire l'utilizzo di principi attivi maggiormente ecocompatibili.

La riduzione delle lavorazioni o non lavorazione

Ridurre progressivamente le lavorazioni fino ad arrivare alla "non lavorazione" del suolo protegge l'habitat e l'attività biologica degli organismi che vivono nel terreno. La regola principale da rispettare è quella di ridurre il

disturbo del suolo e di non invertire mai gli strati. La diminuzione dell'intensità e della profondità delle lavorazioni, associata a un minor numero di passaggi e transiti sui terreni, permette di aumentare la fertilità del suolo. L'attività biologica non perturbata e, in particolare, l'attività dei lombrichi, prende man mano il posto degli interventi meccanici, completando l'azione di riorganizzazione e strutturazione del suolo fatta dalle radici.

La riduzione delle lavorazioni diminuisce ed elimina le operazioni meccaniche e di conseguenza le macchine agricole necessarie, la potenza di trazione, i consumi di carburante e le ore di lavoro. Consente inoltre di conservare meglio la sostanza organica del suolo grazie alla diminuzione dell'ossigenazione provocata dalle arature profonde e dall'affinamento eccessivo e ripetuto dei letti di semina. Protetto dalle colture della rotazione e non perturbato dalle lavorazioni, il suolo normalmente sviluppa la sua naturale capacità di infiltrazione e filtrazione dell'acqua. Di conseguenza si riduce la lisciviazione degli elementi minerali, diminuisce il ruscellamento, aumenta l'acqua trattenuta nel suolo, si abbassa la sensibilità all'erosione e all'innescio di fenomeni franosi nelle aree collinari.

La copertura del suolo (ruolo dei residui colturali e delle cover crop)

Per la sua capacità di trattenere acqua, migliorare la struttura e fissare gli elementi nutritivi, la **sostanza organica è il pilastro della fertilità dei suoli.**



Marina Clauser

In Agricoltura Organica-Rigenerativa tutto è messo in opera per preservare e aumentare lo “stock” di carbonio organico presente nel terreno. Lasciare o restituire i residui colturali sulla superficie del suolo ha prima di tutto questa finalità. I miglioramenti cominciano a manifestarsi quando almeno il 30% della superficie del suolo è coperta, ma quanto maggiori sono i residui tanto più rapidi e significativi sono gli effetti. I residui colturali, insieme alle *cover crop*, assicurano la copertura permanente del suolo, permettono l'alimentazione in continuo dell'attività biologica e hanno un positivo effetto di controllo sulle infestanti.

L'applicazione contemporanea e continuativa dei tre principi su cui si basa l'Agricoltura Organica-Rigenerativa (**diversificazione colturale, la non lavorazione del terreno e la copertura organica del suolo**) ricrea gli equilibri biologici necessari per lo sviluppo di ecosistemi agricoli vitali, fertili e capaci di generare benefici ambientali.

Dopo l'abbandono delle lavorazioni, un suolo condotto in Agricoltura Organica-Rigenerativa torna in genere a rendimenti comparabili dopo 3-5 anni di transizione nella maggior parte delle condizioni pedoclimatiche e per la maggior parte delle colture e delle tecniche adottate. Tuttavia, l'adattamento alle condizioni locali e alle caratteristiche delle singole aziende è indispensabile.

Passare all'Agricoltura Organica-Rigenerativa permette di realizzare economie positive e di preservare l'ambiente, ma è innanzitutto una

“scelta strategica”, che richiede un “approccio di sistema” e uno sguardo proiettato nel tempo. Non si tratta affatto di una visione ristretta o riduttiva dell'agricoltura, come fosse un ritorno all'agricoltura del passato. L'Agricoltura Organica-Rigenerativa ha anzi bisogno di più agromonia, più riflessione, più competenza tecnica e più osservazione di quella convenzionale ed esprime un orientamento verso nuovi modi di produrre che sono in continuo divenire e che, integrandosi con l'uso equilibrato dell'acqua, la gestione degli allevamenti in forma rigenerativa (pascolo) e la difesa fitosanitaria biologica e preventiva, possono portare a sistemi agricoli ancora più performanti e più sostenibili.

DEFINIZIONI

Agricoltura convenzionale (aratura)

Tecnica tradizionale di preparazione dei terreni per le semine, che comprende l'aratura e una serie di successive lavorazioni complementari di affinamento, effettuate con erpici, coltivatori e altre macchine operatrici simili. L'aratura assorbe molta energia, implica il rivoltamento del terreno ed è eseguita normalmente a profondità di 30-40 cm e talora, soprattutto nei terreni argillosi, anche oltre. Essa, insieme alle lavorazioni che la seguono, altera e disturba fortemente l'attività biologica del suolo. Tale pratica è inoltre dispendiosa economicamente per l'elevato numero e costo delle macchine necessarie per poterla a termine e per l'alto consumo di combustibile che comporta.



Pagina precedente e sopra: **Coltivazione di ortaggi nell'azienda agricola Ortobioattivo di Andrea Battiatà** (Foto Marina Clauser); sotto: **Bancali rialzati** (Foto Andrea Battiatà)



Lavorazione ridotta

Comprende tutte le tecniche di preparazione del terreno che non prevedono più l'aratura e consentono quindi di ridurre il numero e/o l'intensità delle lavorazioni rispetto alla pratica convenzionale.

Minima lavorazione

Tecnica che prevede la lavorazione del terreno a profondità non superiori a 15 cm, tale da permettere di ottenere con uno/due passaggi di macchina un letto di semina soddisfacente, mantenendo nel contempo una copertura di residui colturali su almeno il 30% della superficie lavorata. Sono compatibili con la definizione di Minima Lavorazione solo le operazioni eseguite con erpici a dischi o altri attrezzi portati, semiportati o trainati dotati di organi lavoranti non mossi dalla presa di forza o idraulicamente.

Vertical Tillage

Tecnica che consiste nel lavorare il terreno alla profondità di 5-8 cm con macchinari dotati di dischi verticali senza inclinazioni rispetto alla direzione di avanzamento che, per la loro conformazione e disposizione, non sollevano e non rimescolano il suolo. La pratica, di più recente introduzione, ha l'obiettivo di rompere croste e compattamenti superficiali del suolo dovuti soprattutto al transito dei macchinari agricoli e di tagliare i residui colturali, che restano comunque pressoché integralmente in superficie.

Strip Tillage

La tecnica prevede di lavorare il terreno in "strisce" (o "bande") della larghezza massima di 15-20 cm e a una profondità massima di 15 cm. La semina deve successivamente avvenire all'interno delle "strisce" lavorate, che nell'insieme dovrebbero interessare non più del 25% della superficie del suolo, così che sulla rimanente porzione di suolo permangano tutti i residui colturali; in genere, si realizza per colture sarchiate come il mais con larghezze di lavoro di 15 cm e interfila di 70-75 cm, o come la soia o il sorgo con larghezze di lavoro di 10 cm e interfila di 40-45 cm.

No Tillage

Tecnica che prevede come pratica continuativa la semina delle colture direttamente sulle stoppie della coltura precedente, i cui residui vengono lasciati totalmente o quasi (90-100%)

sul terreno. Con questa tecnica non viene effettuata nessuna lavorazione del terreno; occorrono tuttavia seminatrici apposite, capaci di tagliare il residuo colturale, di depositare il seme e di ricoprirlo in condizioni di terreno sodivo. Il *No Tillage* non è una tecnica da applicare di volta in volta, ma si regge sulla sua adozione continuativa, e sullo stabilirsi di un nuovo equilibrio fra elementi fisici, chimici e biologici del suolo. *No Tillage* (spesso abbreviato *No-Till*), "non lavorazione", "semina diretta" e "semina su sodo" sono terminologie differenti che identificano la medesima tecnica, utilizzata oggi su una superficie di 120 milioni di ettari nel mondo (10% delle terre coltivate) in continua crescita anno dopo anno.

Decompattamento

Tecnica che, senza rivoltare né rimescolare gli strati superficiali, taglia e solleva il terreno in profondità, arieggiandolo e aumentandone la conducibilità idrica. Richiede l'utilizzazione di macchine dotate di apposite ancore in grado di lavorare a una profondità massima di 35-40 cm. La tecnica, che comporta un alto assorbimento di energia, deve intendersi come "operazione di soccorso", da effettuarsi solo saltuariamente e in caso di effettiva necessità nei suoli che presentino evidenze di compattamento sotto superficiale, non risolte dagli interventi preventivi o non risolvibili nell'immediato con altri mezzi agronomici. Non è comunque assimilabile al decompattamento l'uso di attrezzi tipo *chisel*, *ripper* eccetera, che hanno altre finalità e che provocano un disturbo del suolo molto più ampio.

Cover crop

Colture di copertura inserite nella rotazione tra una coltura principale e la successiva allo scopo di dare una copertura adeguata al suolo, apportare residui e quindi biomassa al terreno e stimolare l'attività biologica. Le funzioni delle *cover crop* sono molteplici: proteggono il suolo contro l'erosione e il compattamento, favoriscono il riciclo degli elementi nutritivi, agevolano il controllo delle infestanti e dei parassiti, aumentano la sostanza organica del terreno e ne preservano e migliorano la struttura. Molte sono le specie vegetali, utilizzabili da sole o in miscuglio, con cui realizzarle, quali segale, loiessa (o loietto italico), avena, altri cereali,

grano saraceno, veccia, trifogli annuali, facelia, ravizzone, rafano, senape ecc. Le *cover crop* in genere non sono destinate a essere raccolte, ma a essere lasciate integralmente in campo.

Il metodo Ortobioattivo

“Ortobioattivo” (orto per cibo bioattivo-nutraceutico) si riferisce a un metodo di coltivazione che mira a massimizzare la qualità e la resa dei prodotti agricoli su di una superficie di terreno rialzato (bancali) e nel contempo facendo attenzione a conservare e migliorare la qualità del suolo, delle acque e dell’aria.

L’area di coltivazione non è organizzata in filari tradizionali, tipici dell’agricoltura meccanizzata, ma piuttosto in aiuole rialzate che chiamiamo bancali. Questi bancali sono permanenti e sono stati arricchiti fin dall’inizio con una grande quantità di sostanza organica vegetale allo scopo di ottenere subito un suolo ricco e pieno di vita, con una quantità di sabbia vulcanica (o sabbia normale di fiume) come medium di coltivazione e inoculando funghi micorrizici, batteri della rizosfera, humus di lombrico e concimi organo-minerali biologici per attivare la fertilità. In questa maniera abbiamo letteralmente “costruito” il suolo come un sottobosco; in seguito i bancali vengono arieggiati senza rivoltare il terreno con l’aiuto di una bioforca e continuamente arricchito di compost nel tempo.

Si usano pochi attrezzi manuali per lavorare la superficie del suolo al fine di mantenere la struttura del terreno più intatta possibile: questo modo di coltivare serve per favorire la formazione di un terreno sciolto e fertile che permette alle radici degli ortaggi di svilupparsi in profondità piuttosto che in superficie.

Oltre ad aumentare considerevolmente la produttività per metro quadro, questa strategia presenta due vantaggi importanti: riduce enormemente la quantità di lavoro necessaria per il diserbo e rende più efficiente molte delle quotidiane operazioni che si fanno nell’orto. Il suolo così costruito, copia del Biotopo Naturale delle foreste primarie, possiede una buona struttura fisica ed è ricco di microrganismi e di sostanze nutritive: ecco perché possiamo intensificare l’impianto delle colture. Abbiamo anche aumentato ulteriormente il nostro spazio di coltivazione ottimizzando al massimo i tempi delle successioni colturali. In altre parole per ogni coltura abbiamo determinato il tempo che dovrà trascorrere in campo e

abbiamo pianificato la semina e il trapianto di un’altra coltura che ne prenderà il posto, appena un bancale sarà raccolto.

Tutto sommato la maggior parte di questi principi non sono poi così differenti da quelli della coltivazione biologica o sinergica o biodinamica, in tutti i casi l’obiettivo è quello di creare un terreno ricco di sostanza organica, sciolto e fertile, ma il fatto di evitare lavorazione del suolo e di aggiungere considerevoli quantità di materia organica per raggiungerlo è meno comune.

Queste idee non sono nuove e non pretendiamo di averle inventate.

Conosciamo bene i terreni *plaggen* neri e profondi sulle isole scozzesi, ricchi di letame bovino; i terrazzamenti di riso gestiti per 2.000 anni dal popolo Ifugao nelle Filippine; il sistema di allevamento della *milpa* dei Maya in America Latina, con i suoi 25 anni di rotazione delle colture compresi gli alberi; e compost fatto di alghe, conchiglie e materiale vegetale dai Maori in Nuova Zelanda.

Ogni sistema permette una ricca produttività agricola, pur mantenendo profondi banchi di terreno fertile e ricco di carbonio.

Quindi, “Sappiamo come farlo” è la semplice deduzione.

Il nostro merito forse è quello di aver trovato dei buoni parametri che rendono il nostro “Ortobioattivo” un sistema altamente produttivo, con produzione di ortaggi di alta qualità nutrizionale e favorendo allo stesso tempo un approccio che aumenta continuamente la fertilità del suolo. A poco a poco abbiamo elaborato un metodo fondato su una scelta anche rischiosa: riportare la mano dell’essere umano al centro del processo di produzione agricola, immaginando un sistema in cui la presenza e l’operosità dell’essere umano fosse preminente, al contrario dell’agricoltura industriale che continua a sostituire la mano dell’essere umano con la macchina e le energie fossili. Una sfida forse controcorrente in un’epoca in cui il lavoro costa molto e i prodotti agricoli sono spesso poco remunerati, ma abbiamo trasformato il problema nella soluzione: infatti la mano dell’essere umano diventa un asso nella manica quando le si affidano compiti che la macchina difficilmente è in grado di svolgere: creare spazi pieni di vita, prendersi amorevolmente cura del suolo e delle piante, aumentare la densità delle piante stesse.



Produzione di ortaggi nell'Azienda agricola Ortobioattivo di Andrea Battista (Foto Andrea Grigioni)

Da tutte queste esperienze è nata una convinzione: la micro agricoltura può rappresentare una soluzione innovativa a molti problemi ambientali e sociali attuali. Produrre tanti alimenti di alta qualità su una piccola superficie, creando posti di lavoro, in un ambiente che diventa sempre più ricco, con suoli più fertili e allo stesso tempo sequestrare il carbonio nel terreno, preservando la biodiversità, sembra quasi una favola ma è la realtà dell'Ortobioattivo. L'Ortobioattivo apre a prospettive entusiasmanti proprio per il fatto che propone di prendere la natura come modello, ed è l'esatto contrario della logica attuale dell'agricoltura chimico-estrattiva, e mira a riconciliare l'essere umano con la terra.

La fusione dei principi dell' Ortobioattivo con quella della piccola agricoltura familiare contadina ci porta decisamente verso questo obiettivo (FAO, 2019) e può rappresentare una fonte di ispirazione per concepire alternative future sostenibili. Ci siamo resi conto che, quando si mette mano alla terra, ci si ricollega a tutto ciò di cui è com-

posta la vita dell'essere umano: l'alimentazione, ovviamente la salute, i paesaggi e l'ambiente in generale, il lavoro etico, l'economia, l'arte di vivere insieme e anche ciò che di più intimo portiamo con noi, ossia le nostre emozioni, la nostra partecipazione al mondo, il nostro rapporto nei confronti della vita.

E abbiamo anche scoperto che il nostro lavoro su un piccolo appezzamento di terra incide su tutte le grandi tematiche contemporanee: la sicurezza alimentare, la salvaguardia della biodiversità, il riscaldamento climatico; questa prospettiva ci riempie di speranza e di voglia di fare.

FAO, 2019 – Linee guida volontarie per la gestione sostenibile del suolo. Traduzione di Voluntary Guidelines for Sustainable Soil Management del 2017 a cura del CREA (Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria) e pubblicato dall'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura (FAO), Roma.

Noi di #Ortobioattivo amiamo il cibo!

E chi è che non vuole essere in uno stato di benessere e senza malattie mangiando il cibo della sua tradizione?

Crediamo nel prosperare, non solo nel sopravvivere, e mentre al suo livello più elementare il cibo è semplicemente un mezzo di sopravvivenza, se ci riflettiamo è la base del nostro vivere quotidiano!

È la fonte di vita per il nostro corpo!

Può anche essere una fonte di piacere, divertimento e socialità...

Il cibo è anche nella quotidiana lista di cose che immettiamo nel nostro corpo. Non vuoi sapere cosa c'è nel tuo cibo?

Non vuoi sapere cosa fa il cibo per te... o contro di te?

Ti sta aiutando o ti sta danneggiando?

Non vuoi sapere da dove viene il cibo, come è stato coltivato, manipolato, conservato e trasportato e quindi sapere cosa mangi?

Crediamo che "Tu sei quello che mangi".

Noi di #Ortobioattivo coltiviamo "cibo vero, integro, non manipolato, autentico, pieno di sostanze che ci fanno bene".

Uno dei mantra in cui crediamo è: Se non è stato cibo conosciuto dai nostri nonni, non lo mangiamo.

Per estensione, anche noi non lo coltiviamo. Inoltre, se non possiamo pronunciarlo, se non sappiamo cosa sia o cosa faccia o da dove proviene, non lo mangiamo. Ti invitiamo a fare lo stesso.



Siamo tutti connessi: alla stessa biosfera e allo stesso cibo

La lontananza è relativa, mai assoluta. Non siamo mai lontani da qualcuno. Viviamo su un pianeta interconnesso: il termine "lontano" in realtà non esiste.

"Lontano" probabilmente divenne un luogo (concettualmente) in cui le persone di un ecosistema diventarono persone della biosfera, per usare la popolare analisi di Raymond Dasmann.

In breve, le persone che vivono nel proprio ecosistema vivono interamente delle "risorse" del loro ecosistema locale. Le persone della biosfera, al contrario, utilizzano (e finiscono per dipendere) da "risorse" provenienti da altri luoghi, spesso con poca o nessuna preoccupazione per i luoghi o i popoli da cui vengono prese le "risorse". Questa è la colonizzazione. Questo è l'estrattivismo. Da qui nasce lo sfruttamento della Terra di interi popoli e luoghi.

Siamo tutti ormai una società della biosfera e, nonostante tutte le storie sull'eccezionalità del nostro tempo, abbiamo provocato un certo caos nel mondo.

Non è stata la generosità, l'integrità o la parsimonia a renderci padroni delle risorse non nostre; è l'impegno verso una logica perdente: se non saccheggiamo la Terra, lo farà qualcun altro.

Il problema è che ciò che noi e altri abbiamo saccheggiato – le "risorse" – sono più accuratamente descritti come nostri parenti abbastanza stretti.

Siamo tutti imparentati. Condividiamo realtà interconnesse.

Queste "risorse" sono esseri, proprio come noi, umani, con sentimenti, storie e linguaggi propri. Possiamo imparare ad ascoltarli.

Nell'era attuale, caratterizzata da ritmi frenetici e distacco dal mondo naturale, il cibo rappresenta un'occasione preziosa per riconnettersi con la terra, con la natura e i suoi cicli. Ritrovare un legame profondo con il nostro cibo significa ridare senso a una filosofia di vita che va oltre il semplice nutrimento, per abbracciare un'esperienza che nutre corpo, mente e spirito.

Ciò avviene attraverso 5 "semplici" passaggi:

1. **Coltivare consapevolezza.** Il primo passo verso la riconnessione è la consapevolezza. Prendersi del tempo per riflettere sull'origine del proprio cibo. Chi lo ha coltivato? Come è stato coltivato? Qual è il suo viaggio dalla terra al proprio piatto? Diventare consapevoli della storia del cibo che mangiamo ci aiuta ad apprezzare il lavoro e la cura che ci sono dietro, e a riconoscere questa preziosità in ogni singolo morso.
2. **Scegliere cibi integrali e stagionali.** Ciò significa entrare in sintonia con i ritmi della natura. Frutta e verdura di stagione offrono il massimo del sapore e dei nutrienti, oltre a sostenere l'agricoltura locale e ridurre l'impatto ambientale. Esplorare i mercati locali, coltivare un orto o unirsi a un'azienda agricola offre un'esperienza diretta con la terra e i suoi frutti.
3. **Cucinare con passione.** Trasformare gli ingredienti in piatti nutrienti e deliziosi è un atto di creazione e di dedizione verso noi stessi e gli altri, che ci connette con il cibo in modo profondo. Cucinare con passione ci permette di esprimere la nostra creatività, sperimentare nuovi sapori e condividere momenti conviviali con i propri cari.
4. **Mangiare con attenzione.** Osservare il cibo con interesse, assaporarne i sapori e le consistenze, masticarlo lentamente: sono tutti gesti semplici che ci aiutano a mangiare con attenzione, trasformando il pasto in un'esperienza di consapevolezza e gratitudine. Una volta, non molto tempo fa, prima di iniziare a consumare il proprio cibo si faceva una preghiera o un pensiero di gratitudine per le persone che avevano permesso tale atto.
5. **Condividere e celebrare.** Il cibo è un ponte che unisce le persone. Condividere i pasti con famiglia e amici crea un senso di comunità e rafforza i legami sociali. Celebrare le stagioni, le ricorrenze e le occasioni speciali attraverso il cibo ci ricorda il nostro posto nel mondo naturale e il ciclo continuo della vita.

Riconnettersi con la natura attraverso il cibo è un percorso che richiede tempo, dedizione e apertura mentale. Ma i benefici sono immensi: una maggiore consapevolezza di sé, un senso di appartenenza, uno stile di vita più sano e un profondo rispetto per il pianeta che ci nutre. Iniziare il viaggio verso una relazione più significativa con il cibo significa riscoprire la magia di nutrire corpo e anima.

IL CIBO CHE CURA: NUTRACEUTICA E MOLECOLE ANTIOSSIDANTI NEI VEGETALI

di Armando Sarti

Su tutti i media si parla e si scrive costantemente di cibo, prevalentemente in termini di diete dimagranti, proteine, grassi, carboidrati, vitamine e minerali, oppure su singoli alimenti speciali o molecole miracolose. Ma il cibo è molto di più. Un approccio divulgativo più rigoroso rivela che il cibo costituisce infatti un'informazione biologica essenziale di interazione tra i viventi e l'ambiente, strettamente legata alla qualità della vita in un ampio raggio di aspetti: dalla salute individuale e generale per tutti gli esseri viventi, fino alle consistenti ripercussioni ambientali, sociali, economiche e politiche. Quindi un grande e sempre più cruciale tema antropologico a tutto campo che riguarda tutti, se si vuole invertire la cieca attitudine egoista e predatoria che sta rovinando la vita nel nostro pianeta.

Le proprietà del cibo vanno ben oltre la semplificazione chimico-analitica classica o lo sterile conteggio di calorie. L'organismo umano non è un semplice termoconvertitore e ***anche se la misura dà un'idea dell'apporto energetico, non rispecchia il destino e gli effetti degli alimenti introdotti nel nostro organismo, in larga parte ancora ignoti.***

Non c'è ormai alcun dubbio però sul fatto che il cibo industriale trattato con conservanti, emulsionanti e vari altri additivi chimici, separato in componenti, ricco di sale, zucchero e grassi nocivi, in una parola, ultraprocesso, sia estremamente deleterio per la salute umana (Lane et al., 2024).

Già Aristotele sosteneva che *l'intero è maggiore della somma delle sue parti*. Oggi infatti si

valorizza sempre più il concetto di *matrice alimentare* (Forde & Bolhuls, 2022), cioè l'insieme impacchettato dei costituenti della struttura fisica di un alimento naturale e integro con le proprie molteplici interazioni che superano, in termini di potenziamento e sinergia, la somma degli effetti di ogni singola sostanza contenuta. In altre parole mangiare a morsi una mela non sbucciata è ben diverso, come effetti, dal bere il succo della stessa mela.

Soprattutto il cibo vegetale è costituito in natura da un insieme di molecole attive sinergiche e interagenti, non strettamente nutritive, che le piante sintetizzano per difendersi da ogni tipo di aggressione climatica o da parte di parassiti e agenti stressanti di ogni tipo. L'immunità delle piante è infatti molto raffinata, anche perché non possono semplicemente allontanarsi e dipendono quindi da efficaci risposte protettive e adattative.

Queste stesse molecole antiossidanti che colorano e proteggono le piante, *Phytochemicals* (Kumar et al., 2023) nella letteratura scientifica internazionale, contrastano come antiossidanti i radicali liberi prodotti dal metabolismo cellulare ed esercitano potenti effetti benefici e protettivi per tutte le funzioni dell'organismo umano, comprese le interazioni fra queste sostanze e i tanti microrganismi che popolano soprattutto il nostro intestino, il microbiota, che influenza in modo assai consistente lo stato di benessere psicofisico.

L'uso regolare delle varietà del cibo vegetale previene, con meccanismi antiossidanti e antinfiammatori, l'insorgenza delle più comuni



Marina Clauser

malattie degenerative e infettive, Covid compreso (Koyama et al., 2024) e riduce in modo significativo la mortalità, migliorando il benessere quotidiano, l'invecchiamento in salute e l'attività mentale (Kan et al., 2022).

L'infiammazione sistemica persistente costituisce infatti la base comune di tante tra le classiche malattie del XXI secolo, come l'ictus, l'infarto, i tumori, l'obesità, il diabete, l'artrosi, l'ansia, la depressione e il decadimento cognitivo.

Il cibo vegetale fornisce inoltre le fibre solubili e insolubili indispensabili per l'attività benefica e la biodiversità del microbiota intestinale. Oltre alla cospicua presenza di vitamine e fibre, tanti dati consolidati dalla ricerca scientifica dimostrano la straordinaria efficacia antiinfiammatoria e antiossidante delle varie sostanze vegetali, fra le più conosciute la *curcumina* (curcuma), lo stilbene *resveratrolo*, la *quercetina*, tanti altri diversi *polifenoli*, i *carotenoidi*, i *terpenoidi*, le *antocianine*, i *prodotti solforati* e i *flavonoidi* (Kumar et al., 2023). Molti alimenti vegetali sono così ricchi di queste sostanze benefiche che possono essere ritenuti propriamente alimenti funzionali e, considerando le specifiche sostanze benefiche contenute dei farmaci, alimenti "nutraceutici" che provengono dalla farmacia naturale dei boschi, dei prati e dei campi coltivati.

L'esempio classico di alimento nutraceutico è costituito dall'olio di oliva extravergine, soprattutto quello ottenuto con le moderne tecniche che limitano l'ossidazione e filtrano subito l'olio ottenuto dalla centrifuga. Oltre a

quantità davvero notevoli di *polifenoli* e *tocoferoli* (vitamina E) l'olio d'oliva contiene *oleuropeina*, *idrossitirosolo* e *oleocantale*, sostanze benefiche per la funzione cardiovascolare con potente azione antiossidante, antidiabetica e analgesica (Xia et al., 2022). Sfortunatamente una recente indagine svolta insegnando l'educazione alimentare in alcuni licei scientifici della provincia di Firenze rivela che gli adolescenti non consumano regolarmente alimenti vegetali e l'olio extravergine d'oliva (Tristan Asensi et al., 2024). Un altro esempio di alimento nutraceutico riguarda il potente effetto antiossidante e anticancerogeno delle catechine del tè in generale e di quello verde in particolare (*epigallocatechingallato*) (Wang et al., 2022), come anche la grande quantità di *vitamina C* e *carotenoidi* del peperoncino fresco (Alonso-Villegas et al., 2023) o il *licopene* del pomodoro (Xin et al., 2021).

Alimenti funzionali con attività nutraceutica sono comunque tanti altri alimenti vegetali, come le erbe spontanee commestibili, i frutti di bosco, la frutta secca, in particolare noci e mandorle e nocciole, i legumi e i cereali integrali, le piante aromatiche e le spezie, tutte le varietà di verdure verdi, le varietà di cavoli e altre crucifere (*vitamina K*, *sostanze solforate* *istiocianati* e *glucosinolati*) e tutti gli ortaggi e la frutta stagionali di ogni colore vivo dell'arcobaleno. Ogni colore indica infatti la presenza di queste specifiche sostanze protettive e salutari; ad esempio il verde della *clorofilla*, i *carotenoidi* dei vegetali rossi, gialli o arancioni e le *antocianine* dei vegetali blu o violacei.

Anche i vegetali fermentati forniscono sostanze benefiche per la salute e l'arricchimento del microbiota intestinale.

Per gli alimenti di origine animale il pesce, soprattutto quello azzurro che contiene i grassi salutari *Omega 3* e l'uovo (tante vitamine, *fosfolipidi*, *luteina* e *zeaxantina*) sono particolarmente utili per completare l'apporto di sostanze protettive.

La produzione agricola rigenerativa biologica che, a differenza di quella convenzionale, non fa uso di concimi chimici, diserbanti e antiparassitari tossici e permette il mantenimento della fertilità naturale del suolo, arricchisce notevolmente i prodotti vegetali di queste sostanze benefiche.

Alimentazione funzionale e nutraceutica, quindi, come elisir di salute, rallentamento dell'invecchiamento e arma fondamentale per la prevenzione e il trattamento delle malattie. Niente di nuovo sotto il sole. Per rifarsi ancora alla saggezza della Grecia antica, Ippocrate, padre indiscusso della Medicina, sosteneva quasi 2.500 anni fa: *Che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo*. La nutraceutica può essere proprio definita come il curarsi con il cibo e l'alimentazione funzionale protettiva e del benessere quotidiano si realizza proprio con un consumo costante di un'ampia varietà stagionale, biologica e se possibile locale di verdure, ortaggi, legumi,

cereali integrali, erbe spontanee, frutta e piante aromatiche, arricchita con olio di oliva, qualche uovo, il pesce azzurro e solo saltuariamente di latticini e carni preferibilmente da selvaggina o da animali allevati all'aperto con alimentazione libera.

La buona notizia è che quello che fa bene a noi rappresenta anche la scelta alimentare più sostenibile per l'ambiente in cui viviamo, limitando gli effetti inquinanti e climatici sfavorevoli dell'agricoltura chimica convenzionale,

sostenuti dall'eccessivo consumo di carne e latticini da allevamenti intensivi (Watts et al., 2020; Rifkin, 2023).

A me piace chiamare questo stile alimentare consapevole *Il potere della bocca* (Sarti, 2022). Se in tanti, sempre di più, scegliamo consapevolmente cosa metterci dentro, manteniamo il benessere e ripristiniamo la nostra salute in modo sostenibile per la ripresa e il futuro del pianeta. Sarà così possibile riorientare progressivamente la produzione,

la distribuzione e il consumo del cibo a livello globale, limitando i viaggi intercontinentali delle derrate alimentari trattate, inquinanti e di dubbia qualità, sostenendo allo stesso tempo la produzione locale di cibo sano, nutriente e gustoso, a vantaggio dei produttori che per fortuna si ostinano con passione e impegno a realizzare eccellenti prodotti vegetali tramite l'agricoltura biologica e rigenerativa.

L'USO REGOLARE DELLE VARIETÀ DEL CIBO VEGETALE PREVIENE MOLTE MALATTIE DEGENERATIVE E INFETTIVE

Per approfondire

Lane MM et al. (2024). British Medical Journal, BMJ 2024; 384:e077310 <http://dx.doi.org/10.1136/bmj-2023-077310>
 Forde CG & Bolhuls D. (2022) Current Nutrition Reports (2022) 11:124–132 <https://doi.org/10.1007/s13668-022-00413-4>
 Kumar A et al. Molecules 2023,28,887. <https://doi.org/10.3390/molecules28020887>
 Koyama S et al. (2024) Front. Nutr. 11:1408248.doi: <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1408248>
 Kan J et al (2022) Front Nutr, doi: <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.960309>
 Xia M et al. (2022) Front Nutr, doi: <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.1041203>
 Tristan Asensi M et al. XLIV Congresso nazionale SINU 2024
 Wang X et al. (2022) Europ J Prev Cardiology DOI: <https://doi.org/10.1177/2047487319894685>
 Alonso-Villegas R et al. (2023) Molecules 2023, 28, 4239. <https://doi.org/10.3390/molecules28104239>
 Xin X et al. (2021) Front. Nutr. 8:684859. doi: <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.684859>
 Watts N et al. (2020) Lancet [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)32290-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)32290-X)
 Rifkin ME (2023) Front. Nutr. 10:1118753. doi: <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1118753>
 Sarti A. *L'Alimentazione. Dalla salute individuale alla salute del Pianeta*. In: Battiata A, Clauser M, Torta G. Per fare un orto, pp 87-91, AGC Edizioni, 2022



Zucche coltivate con il metodo Ortobioattivo presso l'azienda "La collina di Arturo" di Enrico Villani
(Foto Marina Clauser)





IL CIBO E L'AMBIENTE: L'IMPATTO AMBIENTALE DELLA PRODUZIONE E DEL CONSUMO DI CIBO

di Fabio Roggiolani

Ogni volta che nella storia si è abusato dell'agricoltura intensiva e ridotto le foreste oltre una determinata soglia, si sono prodotte le estinzioni delle civiltà. La storia dell'Isola di Pasqua raccontata in libri e articoli evidenzia in estrema sintesi che, se la popolazione cresce, si coltiva sempre più terra, si tagliano sempre più alberi per avere più terreno e per riscaldarsi/costruire. Prima si sono manifestate le carestie dovute alle malattie delle piante non più fronteggiate dalla biodiversità della foresta e poi disperazione e fame hanno compiuto l'atto finale in un'isola che aveva perduto traccia della sua sapienza marinara e che si era chiusa in sé stessa.

Il primo regolamento della foresta di cui si ha traccia è quello Camaldolese, che stabilisce quante piante ripiantare a ogni pianta abbattuta e come ovviamente farlo, anche se la vera risorsa italiana - oggi misconosciuta - consisteva nelle comunità dei beni comuni che garantivano a tutti gli abitanti delle aree montane e collinari, per diritto di nascita, la proprietà di grandi estensioni essenzialmente boschive per garantire la perpetuazione di legnatico, ghianatico e alimentazione animale.

Dagli inizi del '900 l'aratro si impone in maniera massiccia, rovesciando il terreno agricolo da sopra a sotto, con l'utilizzo di combustibili fossili e trattori sempre più potenti: ecco che si compie il più grave disastro ecologico e climatico della storia dell'agricoltura. Raccontiamo tutto questo nel libro *La terra che salva la terra* e dimostriamo che l'avvento dell'aratura sovvertitrice ha prodotto infertilità diffusa





dovuta al rovesciamento delle zolle. Questo ha aumentato l'ossidazione della sostanza organica e l'emissione in atmosfera di quella anidride carbonica trasformata l'anno precedente dalle piante, attraverso la fotosintesi. Non fermare nel terreno la sostanza organica accumulata dalle colture e dalle foreste nella fase vegetativa – impedendone così lo stoccaggio sottoterra in una forma stabile di carbonio – ha determinato una continua (e senza precedenti nella storia umana) reimmissione di CO_2 in atmosfera impoverendo altresì i terreni di sostanza organica che è la base della fertilità. Dal 1900 a oggi, per 120 anni, ogni anno l'aratro sovvertitore ha rilasciato in atmosfera almeno 2 tonnellate di CO_2 per ettaro (un ettaro sono 10.000 m^2 ovvero due campi da calcio) che, moltiplicata per 1,4 miliardi di terre arabili, nel complesso ha reimmesso ogni anno circa 3 miliardi di tonnellate di CO_2 pari al 10% dell'eccesso di immissioni climalteranti dell'era industriale.

Ma l'aratro che inizialmente arava intorno ai 20 cm ha raggiunto in un secolo la profondità anche di due metri perché ci si è accorti che, senza apporto del carbonio stabile nel suolo attraverso la sostanza organica, i concimi chimici dell'agricoltura industriale funzionavano sempre meno, modificando anche la composizione chimica del terreno (i concimi sono sali e quindi aumentano il pH alterando il delicato equilibrio biologico e chimico del terreno stesso).

L'agricoltura, che ha alterato negativamente sempre più la vita del suolo estraendo carbonio, ha emesso in atmosfera una quantità enorme di



Pagina precedente: **Coltivazione di cereali** (Foto Fabio Clauser); **Aratura nelle campagne marchigiane** (Foto Marina Clauser); sopra: **Frutta e verdura a un mercato rionale** (Foto Maria Letizia Tani)

tonnellate carbonio. È come se si fosse scavata una miniera di carbone/carbonio profonda due metri per 1,4 miliardi di ettari nei terreni coltivati, il che ci induce a ritenere che la catastrofe climatica prodotta dall'agricoltura con l'aratro sia pari a quella dovuta all'uso di combustibili fossili.

Prima dei combustibili fossili e dei cavalli meccanici dei trattori, l'anidride carbonica assorbita dalle piante, attraverso la fotosintesi clorofilliana che formava sostanza organica, veniva reimpressa nel terreno attraverso le concimazioni organiche (letame prodotto dagli stessi animali) e attraverso una sapiente rotazione delle colture leguminose.

Inoltre la tecnica dell'aratura, sempre più profonda, ha distrutto la biodiversità della fauna terricola e quella microbiologica e sparso ogni tipo di elementi chimici non naturali che hanno reso le falde acquifere inquinate e portato

i terreni fertili del pianeta a livelli di degrado che non possono essere più compensati dall'uso dei concimi chimici, trasformando così gli agricoltori meno accorti ed ecologici, nei nuovi poveri. La drammaticità della loro condizione finanziaria è dovuta al costo dei prodotti chimici e dei mega trattori con grandi attrezzature.

L'agricoltura organica-rigenerativa e di precisione produce prodotti nutrienti e non inquinati e lascia la terra ancora più fertile

Abbinando l'antica sapienza delle rotazioni, delle consociazioni, delle concimazioni organiche (anche utilizzando il digestato della produzione del biogas) con la minima lavorazione o addirittura con la non-lavorazione del terreno e utilizzando dati satellitari per le previsioni del tempo, si ottengono raccolti ottimali anno dopo anno, aumentando nel contempo la sostanza organica del terreno e si ricostruisce

biodiversità dentro e fuori la terra. Le colture agricole che si avvicinano all'agricoltura rigenerativa e di precisione possono essere per questo sempre più resilienti agli stimoli biotici e abiotici; inoltre, molto minore sarà il consumo idrico e si ridurranno le perdite di raccolti che hanno reso sempre molto difficile le previsioni economiche per gli agricoltori.

La perdita di nutrizione e gusto

La produzione chimica che fa a meno dei microrganismi e della biodiversità intrinseca del suolo ha abbattuto i valori dei nutrienti nel cibo, rendendolo disequilibrato. Ha anche ridotto ai minimi termini il gusto spingendo a mangiare di più per sentirsi sazi e abbandonando i cibi vegetali come cibi di qualità. Questo ha aumentato il consumo di carne e alimenti prodotti dentro i capannoni dell'industria alimentare, oltre ogni limite di ragionevole equilibrio nutrizionale. Questo ha prodotto allevamenti intensivi e un trattamento dell'animale senza nessuna compassione. Ha portato anche una fetta della popolazione a divenire vegetariana o vegana, ma una parte maggiore a divenire carnivora; molte persone mangiano cereali solo raffinati, molli e dolciastrici come supporto alla carne sempre più molle, sempre più tritata, quasi a perpetuare l'omogeneizzato del bebè.

Vegani, vegetariani o onnivori?

I vegetariani datano la loro nascita nel 1840, i vegani un secolo dopo. Entrambe le categorie sono nate dalla globalizzazione, perché le scelte in una o nell'altra direzione sono derivate storicamente dalle aree del pianeta in cui si potevano applicare diete a maggioranza di vegetali o di proteine animali o derivati.

Con l'Ortobioattivo e la non-lavorazione del terreno o semina su sodo senza aratura si aprono nuove prospettive di riflessione e di scelta, legate alla consapevolezza che la vita nel suolo vale molto più la vita fuori dal suolo e che la macellazione degli allevamenti intensivi non è dissimile dalla dissipazione della vita dentro il suolo dovuta alle infinite e aggressive macchine agricole alleate della chimica a base di petrolio. Una scelta più consapevole e più libera, legata al luogo dove si vive e non all'astratta e costosissima, in termini ambientali, globalizzazione del cibo.

L'agricoltura bioattiva, biologica e biodinamica torna a essere un piacere e un miracolo della prosecuzione della vita

Coltivare l'orto o la terra senza violentarla, riproducendo la fertilità della foresta sia nel proprio giardino sia nelle grandi pianure del pianeta è una prospettiva straordinaria. Tornare a toccare la terra e vedere una lumaca, vedersi sgusciare un lombrico tra le dita, sentire di nuovo i profumi dei frutti e delle piante in accrescimento e poi scoprire per la prima volta i sapori veri, profondi e pieni di gusto e sentirne poi il benessere di una nutrizione in pace con il pianeta e con il proprio benessere, è la prospettiva che riconsegniamo alle future generazioni e al nostro piacere immediato.

L'agricoltura dello spreco alimentare

Lo spreco alimentare si somma con la tragedia dell'eccesso alimentare e con la costruzione di cibi processati e costruiti per determinare poi il consumo di farmaci e di una intera filiera per la sua cura.

La chimica ha spinto tutti a sbucciare quello che non si sbucciava e con questo ci siamo persi il 10% del peso complessivo di frutta o patate che altrimenti non avevano motivi per perdere la parte più saporita e nutriente. Il perfezionismo da banco dei supermercati ha spinto a scartare una enormità di prodotti a causa di imperfezioni esteriori e il resto lo ha fatto la finanza maldestra che - con le speculazioni sui prezzi - ha lasciato sulle piante o a terra interi raccolti a causa dell'abbassamento repentino e speculativo dei prezzi di mercato.

L'eccesso di accumulo nei frigoriferi casalinghi favorito dalla frenetica proposta di sconti e sottocosti nei supermercati ha determinato una maggior tensione sui prezzi non remunerativi per i coltivatori e creato il vero e proprio spreco alimentare che consuma il suo delitto nella data di scadenza che fa espellere direttamente nel bidone dell'umido la gran parte del cibo comperato (v. capitolo a pagina 70). In totale 1,3 miliardi di tonnellate di prodotti alimentari (uno per ettaro arabile) vengono distrutte invece di essere utilizzate per sfamare il pianeta. Vanno sprecati un terzo della produzione totale globale di alimenti e l'emissione di CO₂ dagli alimenti sprecati è appena inferiore alle emissioni di Cina o Usa.



Cipolla in fiore (Foto Fabio Clauser)

Non mancano quindi prodotti alimentari ma sono sprecati e maldistribuiti. Nel mondo ci sono ancora 828 milioni di persone minacciate dalla malnutrizione e dall'altra parte del piatto ci sono migliaia di morti al giorno di obesità; in totale 2,8 milioni di morti l'anno con 650 milioni di obesi (quasi 2 miliardi in sovrappeso) che consumano un'infinita quantità di risorse economiche per curarsi sia in farmaci chimici sia in ospedalizzazioni.

Sottrarsi alla globalizzazione e all'industrializzazione del cibo

Per sottrarsi a questo meccanismo non naturale del cibo industrializzato e dell'alimentazione non equilibrata, non ci sono consigli filosofici o prediche di santoni, bensì occorrono buone, desiderabili ed efficaci soluzioni che aiutino a far uscire il pianeta dalla prospettiva già in atto della catastrofe climatica.

Da un lato ovviamente occorrono energie rinnovabili ed efficienza energetica con tutte le tecnologie che potrete conoscere e comprendere visitando ECOFUTURO WORLD oppure

partecipando al festival di Ecofuturo in presenza o assistendo ai suoi panel attraverso la pagina Facebook di Ecofuturo, nel canale youtube o nel sito ecquologia.com.

Dall'altro diventando gaudenti intelligenti, protagonisti della vita che si rinnova nel suolo, costruendovi l'Ortobioattivo (v. capitolo pag. 46) in giardino, in terrazza, sul tetto, in uno spazio comune e godendo della vista della vita vegetale che cresce e dei sapori meravigliosi che produce. Un alimento di questo orto è nutriente e appagante e non spinge a consumare all'infinito per sentirsi sazi.

La nuova orticoltura bioattiva, organico-rigenerativa e ovviamente biologica, ha bisogno di un minore apporto di fatica umana ed è praticabile anche da persone con disabilità o da anziani anche in sedia a rotelle; vi assicuro che per chi si affaccia alla vita come i bambini o chi vi si sta congedando come gli anziani assistere al "miracolo" della crescita delle piantine in casa propria e godere del successo della raccolta è un esercizio che fa sentire non estraneo ma partecipe al ciclo naturale della vita.

Bibliografia e sitografia

F. Roggiolani, M. Dotti, 2023 - *La terra che salva la terra* Editrice Cooperativa Econnection. 136 pp.

<https://www.lafeltrinelli.it/codice-forestale-camaldolese-legislazione-gestione-libro-vari/e/9788873954828>



L'AGRICOLTURA MICROBIOLOGICA PER LA SALUTE DEL SUOLO E DEL CIBO

di Domenico Prisa

Ibatteri e i funghi, come promotori della crescita delle piante, possono aumentare lo sviluppo delle specie vegetali attraverso una serie di meccanismi diversi. Tra questi, la produzione di nutrienti o fitormoni assorbibili dalle radici, la mobilitazione dei composti del suolo in modo che siano prontamente disponibili per la pianta e, infine, la protezione in condizioni di stress. Questi ultimi meccanismi contribuiscono a contrastare gli effetti negativi degli agenti patogeni, riducendo lo sviluppo di malattie o addirittura la morte della pianta. Molti rizobatteri e funghi promotori della crescita delle piante, sono stati utilizzati per molto tempo come biofertilizzanti in tutto il mondo. Il mercato dei biofertilizzanti a base microbica è in espansione e le tecnologie di produzione e applicazione degli inoculi batterici sono in costante sviluppo e miglioramento. Per esempio, *Azotobacter* è stato ampiamente studiato in condizioni di laboratorio e in campo e viene impiegato come biofertilizzante da oltre un secolo. La capacità dei microrganismi promotori della crescita di sopravvivere nel terreno è spesso influenzata da una serie di fattori biotici e abiotici al momento dell'inoculo in suolo o substrato. Per questo motivo, al momento della produzione e moltiplicazione, si provvede a mescolarli con dei vettori (zeolite e caolino) arricchiti di nutrienti, per migliorare il loro tasso di sopravvivenza e per aumentare la loro vitalità ed efficacia al momento dell'utilizzo. Le specie vegetali sono in continua associazione e interazione con diversi gruppi di microrganismi. L'entità di tali associazioni è molto

diversa nelle vicinanze, nelle aree di superficie e all'interno dei tessuti vegetali vivi. Dal punto di vista agricolo, piante e microbi interagiscono in molti modi con conseguente manifestazione di cambiamenti mutualistici od ostili. Se l'interazione è mutualistica, questa sarà benefica o vantaggiosa per entrambi gli organismi, come un terreno fertile composto da un gran numero di batteri e funghi benefici (per esempio rizobi e micorrize). La stabilità di tali relazioni positive pianta-microbi si traduce nello sviluppo di agroecosistemi ecosostenibili.

La promozione della crescita vegetale può avvenire grazie a meccanismi diretti, quali la fissazione biologica dell'azoto, la solubilizzazione del fosforo e la produzione di fitormoni. Tuttavia, esistono anche dei meccanismi indiretti, quali la competizione per lo spazio e i nutrienti, la produzione di sostanze antimicrobiche/antifungine, la produzione di enzimi che degradano la parete cellulare degli organismi fitopatogeni, la produzione di siderofori (molecole utili nel metabolismo del ferro), il parassitismo, la predazione e l'induzione di resistenza sistemica nelle piante.

Gli inoculanti possono essere applicati alle colture agricole in vario modo: i) ricoprendo il seme al momento della semina (concia del seme); ii) utilizzando seme confettato, cioè ricoperto da matrici che hanno incluso i microrganismi benefici; iii) distribuendo il prodotto direttamente nei solchi al momento della semina; iv) eseguendo dei trattamenti di copertura durante la crescita delle piante (trattamenti in fertirrigazione e trattamenti della parte aerea delle piante).

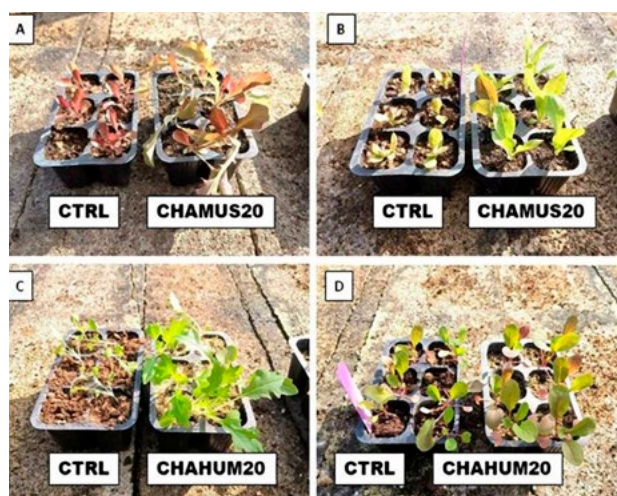


L'utilizzo e la diffusione dei microrganismi in agricoltura sono strettamente legati alla loro azione benefica sulla crescita delle piante e sulla loro produttività. E' probabile che la diffusione di biostimolanti microbici per le piante, farà mutare il panorama varietale delle nostre produzioni, perché le piante selezionate oggi e che hanno la massima resa con l'uso di concimi e fertilizzanti, potrebbero cedere in tutto o in parte il campo a varietà che meglio interagiscono con i microrganismi, con una riduzione degli input produttivi necessari come la risorsa idrica e la difesa.

L'aumento della popolazione e della quantità di cibo utile per soddisfare i fabbisogni alimentari hanno comportato un aumento nell'uso di prodotti fitosanitari sintetici per controllare parassiti, agenti patogeni e malerbe delle colture; allo stesso tempo, l'attenzione rivolta alla salubrità del prodotto e alla sostenibilità dell'am-

biente ha determinato un innalzamento delle soglie minime per l'utilizzo della chimica in agricoltura e di conseguenza, lo sdoganamento dei microrganismi utili e, anche, ecocompatibili nella ricerca di soluzioni atte a incrementare la produttività agricola. Esiste un altro aspetto importante nella valutazione dell'utilizzo dei microrganismi in agricoltura, legato alla preoccupazione per la sicurezza dell'approvvigionamento e per i costi di fluttuazione dei fertilizzanti di fosforo, che ha determinato un crescente interesse nei microrganismi che aiutano l'impianto di fosforo nel suolo.

Mentre in Europa si è nella fase di avvio della regolamentazione sui prodotti fertilizzanti e quindi anche dei microrganismi, nel continente asiatico, in particolare in Cina e India, l'utilizzo di questi ultimi è incentivato con esenzioni fiscali e sostegni alla produzione e distribuzione.



Effetto dei biostimolanti microbici sullo sviluppo vegetativo e radicale di piante ortive e ornamentali
(Foto Domenico Prisa)

LE PIANTE GRASSE: BELLE DA VEDERE E BUONE DA MANGIARE

di Domenico Prisa

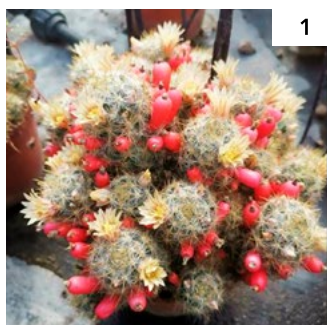
Nelle zone decisamente inospitali che costituiscono l'habitat della maggior parte delle Cactaceae, diverse di esse vengono utilizzate localmente in un modo o nell'altro. Dove mancano completamente gli alberi, e quindi il legname, i fusti disseccati dei *Cereus* vengono utilizzati come tavole e tronchi per la costruzione di capanne o ripari; dove manca l'erba, le pale di *Opuntia* liberate dai glochidi (le spine uncinate che si trovano sulla superficie) vengono utilizzate come foraggio. Quelli molto giovani, i cui glochidi si staccano facilmente, i cosiddetti "nopalitos", vengono consumati fritti in Messico e bolliti in Texas. Quest'ultimo metodo fu adottato dai marinai del XVIII secolo per evitare lo scorbuto, poiché le pale si mantenevano fresche a lungo grazie alla loro natura succulenta e sostituivano le verdure, impossibili da conservare. Tutti conoscono il frutto dell'*Opuntia ficus-indica*, il fico d'India, dal momento che l'Italia Meridionale, e la Sicilia in particolare, è un forte produttore del frutto di questa pianta che è fortemente invasiva tanto da rappresentare una importante minaccia per la biodiversità. È talmente diffusa da essere spesso addirittura esportata. Ma, sebbene abbia certamente il frutto più dolce e gradevole, il fico d'India non è l'unico cactus ad averlo commestibile. Anche diverse altre specie di *Opuntia*, tra cui *Opuntia tuna*, *Opuntia streptacantha* e *Opuntia cardona*, sono spesso coltivate per lo stesso scopo. Nei luoghi d'origine, gli indigeni mangiano regolarmente i frutti di vari *Cereus*, quelli di *Hylocereus undatus* e le bacche bluastre di *Myrtillocactus geometrizans* sono vendute nei mercati

messicani con il nome di "garambullos". Anche i frutti del grande saguaro, *Carnegiea gigantea*, sono considerati eccellenti; probabilmente sono abbastanza buoni da giustificare l'impresa di raccogliarli a un'altezza che può superare i 10 metri. Questa maestosa pianta, che è più o meno eguagliata in altezza da alcuni *Cereus* sudamericani, tra cui *Cereus peruvianus* e *Cereus jamacaru*, ha una curiosa particolarità: sul fusto e sui rami si vedono spesso dei fori rotondi, che non sono altro che le aperture del nido del piccolo uccellino *Campylorhynchus bruneicapillis*. Alcune specie di *Echinocereus* sono chiamate con il nome comune di "cactus fragola", poiché i frutti carnosi dell'intero genere sono commestibili. Sono spinosi, ma le spine diventano morbide quando il frutto matura e sono facili da rimuovere. Ciò che nessuno si aspetterebbe, tuttavia, vedendo il formidabile apparato spinoso dell'*Echinocactus*, è che anche questi cactus possano avere una qualche utilità. Infatti, sotto il loro rivestimento spinoso, hanno al loro interno una polpa acquosa e dolciastra, che ricorda vagamente quella dell'anguria o del cocomero, da cui si ricavano conserve chiamate "dulce de viznaga". Questo termine è comunemente usato per diverse specie e non solo per l'*Echinocactus visnaga*, a cui è stato attribuito per via del suo nome popolare. Altri cactus utilizzati per scopi alimentari sono diverse Mammillarie, *Pereskia aculeata*, *Acanthocereus tetragonus*, *Browningia candelaris*, *Coryocactus brevistylis*, *Corypantha recurvata*, *Echinocereus engelmannii*, *Echinopsis schickendanzii*, *Ferocactus hamatacanthus*, *Peniocereus greggii*, *Stenocereus*



griseus. Ma probabilmente l'uso più esteso dei cactus in tutti i loro Paesi d'origine è quello di recinzione difensiva, poiché molti di essi formano ostacoli praticamente invalicabili. Molte sono le specie cerosi utilizzate a questo scopo, anche perché diverse di esse si ramificano alla base, infittendo così la siepe con fusti di altezza variabile che le rendono ancora più difficili da superare, e spesso sono così erette e regolari che diverse specie di *Pachycereus*

dell'ambiente naturale di molte specie succulente. Cites (Convenzione internazionale per il commercio di specie vegetali e animali in pericolo di estinzione) è un organismo istituito nel 1973 con la Convenzione di Washington. Ad oggi conta 167 Paesi aderenti, fra i quali l'Italia. Tale Convenzione ha lo scopo di preservare in habitat il prelievo di specie considerate in pericolo di estinzione. L'IUCN (Unione Internazionale per la Conservazione della Natura),



1



2



Produzione di frutti edibili da cactus ornamentali:
 1. *Mammillaria prolifera*
 2. *Mammillaria eteroi*

(Foto Domenico Prisa)

e *Stenocereus* sono chiamate "cactus a canne d'organo", proprio perché i loro fusti scalari ricordano le canne dell'organo. Le *Opuntie* sono spesso utilizzate per lo stesso scopo, anche in luoghi in cui non sono native.

È cosa risaputa che molte succulente si siano estinte e altre siano in pericolo di estinzione nei loro habitat naturali a causa del progresso che comporta la costruzione di nuove strade, la destinazione di nuovi territori all'agricoltura e al pascolo intensivo. Anche l'espansione urbanistica al pari dell'inquinamento atmosferico, dei prodotti chimici e delle greggi dei nomadi contribuiscono alla distruzione

è stata costituita nel 1948 con sede a Gland (Svizzera). Ha per obiettivo quello di influenzare, incoraggiare e assistere le società del mondo, al fine di preservare la biodiversità in natura, assicurando che l'utilizzo delle risorse sia ecologicamente sostenibile. Anche se si parla tanto di ecologia, di certo molto c'è ancora da fare in tema di educazione alla salvaguardia dell'ambiente da consegnare alle future generazioni, soprattutto per quelle specie vegetali straordinarie per la loro bellezza ornamentale, ma che possono essere prelevate dal loro ambiente anche per altri scopi, come quelli industriali, alimentari e medicinali.

LO SPRECO ALIMENTARE

Giulia Lombardo / SenzaSpresco

Ogni volta che qualcosa viene buttato o non viene mangiato, questo ci racconta molto più che un semplice gesto, un'eccezione o una casualità.

Viviamo, infatti, in un sistema (non solo agroalimentare) in cui sprecare è diventato strutturale. Si stima che nel mondo orientativamente 1/3 degli alimenti prodotti vengano sprecati. Al di là delle specifiche – e non semplici – quantificazioni questo dato ci dà un ordine di grandezza che definisce inequivocabilmente la portata del fenomeno.

Ma cos'è lo spreco alimentare esattamente? Una possibile definizione parla di prodotti alimentari ancora perfettamente commestibili ma scartati dalla catena agroalimentare per molte e diverse ragioni, ad esempio economiche o estetiche, che vanificano il consumo di risorse impiegate per produrli e generano così enormi impatti ambientali, sociali ed economici. A quanto detto in precedenza si aggiunge quindi anche la gestione e lo smaltimento dei rifiuti. Per questo è importante parlarne anche qui, dove si parla di benessere per le persone e per chi abita il pianeta.

Ma cosa fare dunque nel piccolo (e nel grande) delle nostre cucine, quando si sceglie cosa mangiare e quando si preparano le ricette presenti nel libro? Di seguito offriamo qualche spunto.

Parte di questi consigli sono emersi durante un laboratorio chiamato *Al Chino Chini + SenzaSpresco* presso l'Istituto di Istruzione Chino Chini di Borgo San Lorenzo (FI), indirizzo Enogastronomia e Ospitalità Alberghiera, con cui collaboriamo sin dal principio.

I progetti si intersecano e di spreco si può parlare in tanti modi, anche con un laboratorio di stampa manuale, "Consigli al cucchiaino".

1. Di cosa hai bisogno?

Prima di fare la spesa, controlla cosa c'è e cosa manca, pianifica, fai una lista.

2. Che ne dici di una cena svuotafrigo pre-spesa?

3. Ti serve davvero?

Quando fai la spesa attenzione alle offerte: possono trasformarsi in un *prendo 3 butto 2*.

4. Non è bello = non è buono?

La ricerca della regolarità e perfezione estetica può essere assai fuorviante (oltre che generare ogni giorno grandi quantità di spreco). Ortofrutta ammaccata o molto matura, confezioni esternamente sciupate o prodotti vicini alla scadenza, ad esempio, possono essere ugualmente (o più) buone e comunque sicure.

5. Dove e come conservare?

Il giusto luogo, contenitore e modo può fare la differenza e allungare notevolmente la vita (l'aspetto e la desiderabilità) degli alimenti. Al buio o nella bottiglia scura, in un contenitore che traspira o in uno ermetico, nel ripiano alto del frigo o in quello in basso, avvolto in un panno o in carta, a mollo in acqua o in un panno umido, tenendo le foglie o tagliando, congelando o seccando, ogni alimento ha il suo modo preferito.



6. In evidenza.

Posiziona confezioni aperte o ciò che va consumato prima in modo da non perderlo di vista.

7. Da consumare entro e da consumarsi preferibilmente entro non sono la stessa cosa.

E una volta capita la differenza potresti scoprire di avere in casa più cibo di quello che pensi.

8. Una domanda fondamentale: davvero non puoi fare altro che buttarlo?

Confrontati, esplora Internet e ricettari. Non si finisce mai di imparare come trasformare avanzi, bucce, foglie esterne, pane secco, basi per altre preparazioni, frutta ammaccata eccetera in nuove ricette! Inoltre, procurarsi alimenti con pochi trattamenti e di migliore qualità ne favorisce l'uso integrale.

9. Occhio al pane!

Se è troppo o non lo mangi subito puoi congelarlo (meglio se a fette), farlo seccare e farne pangrattato.

10. Se mangi un animale, mangialo tutto!

Un manzo non è fatto solo di bistecche e bracioline, nel mare non ci sono solo tonni e salmoni, chiedi anche i tagli meno gettonati o pesci poveri.

11. Un po' di realismo.

Quando cucini usa le quantità che realmente ti

servono e che potrai consumare o conservare.

12. Quanto è grande la tua porzione?

Servirsi da soli, secondo le proprie necessità e poco alla volta fa avanzare più cibo in pentola e meno nel piatto. In caso puoi comunque riservirti!

13. Proprio non lo mangerai?

Condividi con persone amiche, vicine di casa, familiari, compagne di scuola, se sei fuori casa, porta via gli avanzi!

Non puoi fare altro? Dallo agli animali o compostalo, ma ricorda che è stato prodotto per noi umani e, sebbene sia comunque una valorizzazione prima del cestino, non rende giustizia a tutte le risorse investite e agli impatti generati per quello scopo.

Al di là dei singoli consigli, la prima cosa è accorgersi dello spreco. E abituarsi a vedere lo spreco e non sprecare è, ad esempio, riflettere su come produciamo, distribuiamo e consumiamo gli alimenti, riconoscere il valore delle persone, del lavoro e delle risorse, capire cosa diamo per scontato, mettere in discussione punti di vista e abitudini (o magari confermarle), confrontarsi, interrogarsi su cosa come e perché consumiamo e sui nostri bisogni.

E questo è il nostro invito e auspicio.





Maria Letizia Tani

EDUCARE E COLTIVARE. ESEMPI VIRTUOSI

TERZA PARTE

IL CIBO E LA VALLE DELLA BIODIVERSITÀ

di Gabriele Rinaldi

È un museo all'aperto che ha il compito di comunicare l'agro-biodiversità, focalizzato sulla botanica delle piante che ci nutrono e deciso a coinvolgere la cittadinanza sui molti temi che ruotano attorno a questo tema. Si tratta della Valle della Biodiversità, la sezione dell'Orto botanico di Bergamo attiva dal 2015 nel paesaggio millenario improntato dal Monastero vallombrosano di Astino.

Qui trovate circa un chilometro di aiuole dedicate alle varietà colturali, un metro quadrato per ognuna, circa un migliaio in totale nell'arco della stagione agronomica, coltivate secondo i principi dell'agricoltura biologica che prevedono la rotazione delle colture, l'inserimento di specie a fiore utili alla lotta biologica, il compostaggio, interventi manuali di diserbo, la pacciamatura con paglia e altro ancora. Le varietà di pomodori, fagioli, patate, piselli, mais, peperoncini, zucche ecc. si contano a decine, ogni anno con un repertorio differente, a partire da semi acquistati da ditte specializzate o da altri fornitori, donati da enti di ricerca o privati, oppure raccolti direttamente dal personale dell'Orto botanico. Un obiettivo è avere la maggiore biodiversità possibile. Un dato che ha stupefatto anche noi è l'esistenza di una quarantina di varietà locali di pomodori di provenienza lombarda, oggetto di studio dell'Università di Pavia con cui collaboriamo e che noi coltiviamo per far conoscere

questo patrimonio inaspettato in una regione nota per il terziario avanzato, l'industria, l'infrastrutturazione eccetera.

Dare ospitalità e voce alle varietà orticole minori aiuta la conservazione delle filiere corte locali a volte rette solo da singoli agricoltori custodi o da pochi amatori che tengono attivo il ciclo raccolta-semina-raccolta che in molti casi è il sistema più efficace per tenerle in vita, oltre

al lavoro importante delle banche del germoplasma come quella di Pavia.

La stagionalità è uno dei temi educativi chiave, le verdure di stagione crescono sotto i nostri occhi, abituiamo le persone a vedere in campo ciò che si potrebbe acquistare po-

tenzialmente altrove, e per lo scopo abbiamo installato un exhibit a forma di ruota, interattivo, che mostra il legame tra prodotti dell'orto e periodi dell'anno, un invito a riflettere sui propri consumi.

Il nostro percorso didascalico (pannelli, exhibit, documentazione online disponibile attraverso QR-code per molte delle piante in coltivazione) ricorda il grande impatto che il cibo, l'agricoltura e la domanda crescente di produzioni hanno sul pianeta quotidianamente e di come ognuno possa fare la differenza, ad esempio scegliendo prodotti locali, di stagione, a basso impatto ambientale. Un aspetto rilevante che l'esposizione mostra chiaramente sono le incognite meteorologiche, le stesse cui sono soggette le

**VOGLIAMO
CONTRIBUIRE ALLA
CRESCITA DEL BISOGNO
DI BIODIVERSITÀ
NEL PIATTO**



Marina Clauser



colture agricole degli altri luoghi, con i ritorni di freddo, le grandinate, le piogge estreme o i periodi siccitosi, con annate buone e quelle avverse, piante belle cresciute e al contrario "stentarelle" quando le condizioni meteo non sono favorevoli, aspetti con cui il cittadino urbano ha poche occasioni di confrontarsi o ignora e che qui sono rese evidenti.

Qui mostriamo la maggiore varietà possibile per comunicare in maniera convincente e concreta la biodiversità, un concetto che per molte persone è astratto, inutilizzato nel linguaggio quotidiano e che vogliamo rendere familiare. Allo scopo organizziamo con l'associazione che riunisce gli amici dell'Orto botanico la raccolta diretta delle eccedenze in occasione delle aste mensili accompagnate da assaggi e lezioni, oppure con cene tematiche precedute da workshop sul loro utilizzo.

Vogliamo contribuire alla crescita del bisogno di biodiversità nel piatto.

Lo facciamo con un calendario di eventi per differenti tipi di pubblico, con attività laboratoriali per le scuole dell'infanzia (basate sulla sensorialità) e per gli studenti (proposte più di contenuto e comunque esperienziali), con exhibit itineranti e quando serve con *science café* o interventi che coinvolgono esperti.

I nostri recapiti, gli orari, le proposte culturali e altro sono sul sito: www.ortobotanico.dibergamo.it.

La collezione degli amaranti nella Valle della Biodiversità
(Foto Domenico Carassale, Archivio dell'Orto botanico di Bergamo)



Sopra: **Veduta della Valle della Biodiversità, sezione di Astino dell'Orto botanico di Bergamo. In primo piano i cassoni rialzati che in ogni metro quadro ospitano una varietà orticola differente** (Foto Domenico Carassale Archivio dell'Orto botanico di Bergamo); pagina a lato: **Cavolo verza** (Foto Maria Letizia Tani)

Gioca con noi!

BigPicnic. *Buono per te, buono per il pianeta*

Il messaggio centrale del gioco è che il cibo ha un enorme impatto ambientale su scala planetaria, oltre che un impatto decisivo sul nostro corpo. Con **BigPicnic** possiamo riflettere su questi aspetti e possiamo migliorare sia lo stato del pianeta, sia le nostre condizioni di salute.

BigPicnic è una versione scaricabile del gioco dell'oca pensato dall'**Orto botanico di Bergamo** come strumento per incoraggiare i partecipanti verso comportamenti sostenibili riguardo al cibo, dalla produzione al consumo. È stato realizzato in occasione del progetto europeo "**BigPicnic**" – *Big Questions – engaging the public with Responsible Research and Innovation on Food Security*" che nel periodo 2016/2019 ha coinvolto 12 Orti botanici europei, 1 africano e altri partner scientifici (BGCI, CSIC, UCL, SBZH, WILA) sul tema della sicurezza alimentare. La versione scaricabile è stata resa possibile dal sostegno del BGCI – Fund.

<https://www.ortobotanicodibergamo.it/impara/bigpicnic-giocaconnoi/>

Oltre al gioco è possibile richiedere la versione completa della mostra itinerante.
<https://www.ortobotanicodibergamo.it/mostra-itinerante-big-picnic>



L'ORTO VA (O TORNA?) IN CITTÀ. UNA NUOVA TENDENZA TRA NECESSITÀ E VIRTÙ

di Egidio Raimondi

Le prime forme di agglomerati destinati alla vita dell'essere umano nascono quando questi, abbandonando progressivamente la sua vocazione alla caccia e alla raccolta di ciò che la natura offriva, decide di coltivare i frutti della terra. Questo cambio di atteggiamento comporta l'abbandono della vita nomade a favore della vita stanziale, in un luogo scelto nel quale seminare, coltivare, sorvegliare e raccogliere i prodotti dell'agricoltura e dell'allevamento.

Possiamo dire quindi che agricoltura e città nascono insieme, o meglio sono due facce della stessa medaglia.

Nascono così i primi villaggi, che vengono collegati tra loro da sentieri prima e da strade poi, per la mobilità delle persone e delle merci dedicate per lo più al baratto. Lungo questi percorsi si sviluppano ulteriori insediamenti, fino ad agglomerare più villaggi in entità di maggiori dimensioni. Nel volgere di pochi decenni si giunge alla nascita della città. Un luogo in cui si concentrano gli umani, con le loro coltivazioni e allevamenti, i loro scambi commerciali e culturali, le loro tradizioni che nel tempo generano l'identità di ciascun luogo.

Al tempo dei villaggi le aree destinate alla coltivazione erano nelle immediate vicinanze, ai margini dell'abitato, ma man mano che l'insediamento cresce, vengono progressivamente inglobate al suo interno, entro le cinte murarie e le fortificazioni. Sin dal tempo della città romana gli orti erano cinti da mura che ne proteggevano il prezioso raccolto: *l'hortus conclusus*. Fino al secondo Dopoguerra la società italiana

conserva un forte legame con la terra e ogni nucleo familiare dispone di aree destinate alla coltivazione di ortaggi e frutta, oltre che all'allevamento di animali da cortile, sempre per il fabbisogno familiare. È un tessuto sociale che nella maggior parte dei casi gode di autosufficienza alimentare, fatta eccezione per i latifondisti e i grandi proprietari terrieri della borghesia e della nobiltà che vivono nel surplus e nell'abbondanza.

Nel secondo Dopoguerra, il boom economico spinge enormi masse dalla campagna alla città e dal Sud al Nord del Paese, alla ricerca di un benessere identificato con la disponibilità di denaro, frutto di salari sicuri e puntuali ogni mese, ricevuti in cambio del lavoro in fabbrica o in ufficio.

La tendenza è così forte che il contadino "scarpa grossa e cervello fino" è oggetto di vere campagne di delegittimazione e derisione a vantaggio della modernità della fabbrica o degli uffici di fantozziana memoria, che consentono di emanciparsi acquistando la Cinquecento, la Lambretta, la lavatrice e altri prodotti che migliorano la qualità della vita.

A questo punto non solo la vita nei campi non è attraente e viene evitata, ma non rimane nemmeno il tempo per l'agricoltura amatoriale, presi come si è dalla corsa ai consumi a cui destinare il denaro guadagnato con il lavoro dipendente.

A un certo punto ci siamo accorti che in città nulla è gratis ma tutto si paga: il cibo, la legna o il gas per scaldarsi, persino l'acqua... tutto va pagato in denaro e quindi si corre per guada-



Marta Mariotti Lippi

gnare di più e poter spendere di più, convinti come la quasi totalità dei governanti del pianeta che il benessere dipenda dall'incremento dei consumi!

Nelle città i prodotti della terra si acquistano dapprima nei negozi di vicinato e poi al supermercato, frutto del rapido sviluppo della grande distribuzione organizzata.

La grande distribuzione va di pari passo con l'applicazione dei criteri industriali all'agricoltura e all'allevamento che, non a caso, viene definito zootecnia in plauso al mito del paradigma tecnocratico che sta avviluppando la società in un vortice di tecnica, ricerca scientifica, uso di pesticidi e concimi di sintesi chimica, manipolazioni genetiche, trattamenti "estetici" e conservanti ai prodotti, conservazione in celle frigo per superare i limiti della stagionalità, processi complessi e spinti che generano un cibo ultra processato e che ha sempre meno a che fare con la terra e con la natura, privo dei nutrienti e delle sostanze nutraceutiche e che, in molti casi, è addirittura dannoso per la salute.

A tutto ciò si aggiunge il notevole impatto che questo approccio genera sull'ambiente in termini di depauperamento dei suoli, impiego di ingenti quantità di acqua, inquinamento da sostanze chimiche e da emissioni degli allevamenti intensivi, imballaggi da smaltire e trattare, ef-

fetti di ormoni e antibiotici che, somministrati agli animali, finiscono nelle falde e spesso sulla tavola!

Ma torniamo alle città. Sono luoghi efficienti in cui l'umanità vive meglio, nel senso che ha una maggiore disponibilità di servizi come il trasporto pubblico, l'infrastruttura digitale che la connette con il mondo, le opportunità

relazionali, la ricchezza sociale multietnica, il dibattito culturale, le occasioni di lavoro e il dinamismo economico... Tutto questo ha portato alla circostanza che dal 2018 oltre la metà della popolazione mondiale vive in agglomerati urbani. La FAO stima che nel 2050 sarà il 75%.

Un processo inesorabile e inarrestabile iniziato in

Europa sin dalla prima rivoluzione industriale nel Settecento e mai arrestatosi. Risultato?

Città sempre più caotiche e congestionate, inquinate e minacciate da microcriminalità, costose e dense di regolamentazione, insomma in molti casi invivibili.

D'altro canto la campagna è sempre più disabitata, con la conseguente perdita del presidio umano sul territorio, i borghi sono diventati *buen retiro* per pochi facoltosi o comunque riservati ai turisti o alle seconde case di chi vive in città, dopo quella al mare e quella in montagna.

Negli anni si è creata una dicotomia tra città e campagna che ha posto queste due entità in con-

IN CITTÀ NULLA È GRATIS MA TUTTO SI PAGA: IL CIBO, LA LEGNA, O IL GAS PER RISCALDARSI, PERSINO L'ACQUA...

trapposizione alternativa tra loro, imponendo la scelta su dove vivere, secondo quale modello e con quali priorità. Scelta spesso obbligata se la si mette in relazione con il lavoro, la scuola dei bambini, gli interessi e lo svago degli adulti.

Negli ultimi anni però si registra un cambio di approccio, e termini come "forestazione urbana" o *urban jungle* sono diventati di dominio comune, così come "integrazione città-campagna" e "agricoltura urbana".

Senza soffermarci sull'appropriatezza lessicale e il rigore scientifico di alcuni termini adottati, merita una riflessione il tema dell'agricoltura urbana, nell'ambito più ampio dell'agroecologia.

È ormai un dato di fatto che la crisi climatica sta mettendo a dura prova il modello di sviluppo sin qui adottato, che ha prodotto le nostre città, i nostri comportamenti, le nostre abitudini e, in una parola, il nostro stile di vita.

Fermo restando il bisogno sempre più diffuso di nutrirsi con cibo più sano, prevalentemente di origine vegetale riducendo quello di origine animale, di averlo sulla tavola più fresco e di stagione, magari anche a prezzi più convenienti non solo per il consumatore ma anche per i produttori, grazie a filiere corte e logiche produttive a km zero, la crisi climatica ha dato un'accelerazione anche al fenomeno dell'agricoltura urbana.

Nell'ambito dell'azione urgente di aumentare la massa arborea e il suolo permeabile nelle città, rimuovendo asfalto e cemento, anche l'agricoltura può avere un ruolo da protagonista e innescare una serie di processi virtuosi che vanno dal generare reddito come ogni attività lavorativa, a creare socialità e aggregazione in contesti che ne hanno grande bisogno, ad innescare collegamenti intergenerazionali e scambio di saperi, antichi e non, oltre a migliorare la salute dei cittadini, con evidenti ricadute positive sulla spesa sanitaria pubblica. A tal proposito giova ricordare come numerose ricerche abbiano dimostrato che gli ortaggi in vendita nella grande distribuzione hanno

un contenuto di proteine e sali minerali fino al 70% inferiore rispetto agli stessi prodotti coltivati con criteri biologici e biodinamici, appena raccolti!

Tutto questo si aggiunge al miglioramento ambientale e del microclima interno alle città.

L'agricoltura urbana, infatti, può essere "rigenerativa" e contribuire a creare un ambiente



più equo, sostenibile e resiliente mettendo a sistema tutti i fattori dell'ecosistema agricolo, vegetale, animale e umano in sinergia tra loro. Ma quali sono le forme in cui si esprime l'agricoltura urbana?

Le possibilità sono molteplici, da forme individuali private a forme collettive organizzate in entità del terzo settore, anche in partenariato con le istituzioni pubbliche territoriali, fino a forme totalmente pubbliche, ormai consolidate in molti paesi del Centro-Nord Europa.

La forma più semplice da attuare è senz'altro l'orto di famiglia, in giardino o anche in terrazza, grazie ai moderni sistemi in cassone

che garantiscono modularità, leggerezza e praticità nello svolgimento delle operazioni connesse alla coltivazione. Si tratta di un approccio di tipo hobbistico e ovviamente le produzioni sono limitate e possono essere concentrate su poche varietà di ortaggi ed erbe aromatiche, ma rimane alto il valore educativo, in un'epoca e in un contesto in cui da decenni abbiamo reciso ogni legame con la madre terra.

Estendendo il concetto a più famiglie che decidono di collocare il proprio orto in uno spazio comune e condiviso si creano forme di collaborazione che, se ben organizzate, possono portare a produzioni consistenti che soddisfino una buona parte del fabbisogno alimentare dei soggetti impegnati.

Ampliando ancora si possono avere forme di conduzione organizzate in cooperative che, strutturate in modo più "aziendale", possono occuparsi oltre che della coltivazione anche della distribuzione ai soci mediante mezzi di trasporto a basso impatto come le *cargo-bike* o furgoni elettrici. Naturale evoluzione dei GAS (Gruppi di Acquisto Solidali) che già vantavano un certo numero di iscritti, queste formule sono molto diffuse in città, dove occupano aree periurbane, spesso sottraendole all'abbandono e al degrado.

Man mano che la dimensione cresce si va verso il coinvolgimento delle Amministrazioni territoriali che mettono a disposizione aree pubbliche e spesso contribuiscono a coprire i costi per la fornitura di energia elettrica e acqua. In questo caso gli orti diventano "sociali", riservati cioè a cittadini pensionati e residenti nel quartiere di riferimento, mediante assegnazione su bando pubblico.

Un esempio in tal senso lo troviamo a Firenze negli orti sociali di Villa Bracci, un importante Centro di Promozione Sociale nel Quartiere 2, supportato dal Comune di Firenze, ma organizzato e mantenuto in vita dal costante e forte impegno dei volontari. Da oltre 40 anni continua a regalare ai suoi soci, oggi oltre mille iscritti, attività sociali di incontro, di comunicazione, di gioco, di cultura. Fra queste attività: gli orti sociali, il ballo, la biblioteca, i corsi di computer e lingue straniere, il teatro, la ginnastica per anziani, i pranzi sociali, la solidarietà partecipata ai problemi comuni, ma anche le camminate alla scoperta della città e del suo territorio, gli incontri riguardanti la storia e le

storie personali (il laboratorio della memoria e vite vissute dei nostri amici più anziani), letture di gruppo, proiezioni. Molti modi per partecipare le proprie esperienze e uscire dallo straniamento della società. Lo scopo: mantenersi attivi, con l'amicizia e la curiosità, e cercare di migliorarsi, educandoci attraverso la collaborazione, giorno per giorno, al rispetto reciproco, all'ascolto, alla solidarietà.

I terreni, posti in zona limitrofa a via del Guarlone, sono stati suddivisi in oltre 260 orti affidati, in un riuscito esperimento sociale, ai pensionati del Centro. Gli orti sono dei piccoli appezzamenti di terreno assegnati con l'idea di base di offrire la possibilità di produrre in proprio gli ortaggi, senza fine di lucro. L'energia elettrica necessaria è a carico del Comune mentre l'acqua per l'irrigazione è ottenuta da due pozzi artesiani e quindi a costo zero. Le finalità sono di favorire la socializzazione a persone e in contesti particolari oltre a creare opportunità occupazionali e di educazione.

I requisiti per farne richiesta sono:

- essere pensionati oppure aver compiuto il 60° anno di età;
- non svolgere attività lavorativa in proprio e per conto terzi;
- essere residenti nel quartiere 2;
- non essere in possesso di appezzamenti coltivabili posti nel territorio del Comune di Firenze e/o nei Comuni limitrofi.

L'assegnazione degli orti è riservata anche agli invalidi civili o associazioni in una certa percentuale sul numero degli orti stessi.

Esiste una graduatoria che viene aggiornata via via che qualche orto si rende nuovamente disponibile e periodicamente vengono pubblicati bandi pubblici per l'assegnazione.

Molti altri sono gli esempi di orti che, essendo in luoghi pubblici o a uso pubblico, hanno un alto valore mediatico di diffusione della buona pratica. Basti citare quelli "Bioattivi" del ristorante Chalet Fontana o alla Badia a Passignano o alla casa dello studente nell'ambito del programma Ateneo Sostenibile e molti altri. Questa particolare tipologia, ideata dall'agronomo Andrea Battiata, trae ispirazione da quel grande ecosistema che nessuno coltiva ma cresce rigoglioso e funziona perfettamente da milioni di anni senza l'intervento dell'essere umano: il bosco. L'Ortobioattivo (v. capitolo pag. 46) è caratterizzato da alta fertilità, occupa poco spa-

zio, può essere realizzato in cassetta e quindi rialzato e più comodo, con un peso contenuto. Non richiede competenze specialistiche ma poco tempo per la cura, non si zappa né si vangha né si rivolta o compatta il terreno. Quindi è adatto ai nostri ritmi frenetici in città. Il terreno coperto dalla pacciamatura conserva l'acqua e quindi si annaffia meno frequentemente e con meno acqua. Poduce fino a 5/10 volte più di un orto convenzionale e quindi basta poco spazio per avere ortaggi freschi tutti i giorni. Si rigenera da solo e produce i microorganismi "buoni" senza bisogno di aggiungere concimi a base di nitrati e fosfati di origine sintetica, né antiparassitari. Si produce cibo dalle eleatissime proprietà organolettiche e ricco di sali minerali e proteine, con alto valore nutraceutico, orientando la nostra alimentazione verso un maggior consumo di vegetali.

Numerose sono le realizzazioni anche presso abitazioni private e continua è la ricerca di Battiata e del suo staff per cercare di ottimizzare l'uso dell'acqua di irrigazione mediante sistemi di ricircolo con pompe alimentate da energia fotovoltaica, in un ciclo chiuso.

In particolare è stato recentemente messo a punto l'Ortobioattivo a riserva d'acqua, grazie al quale si recupera circa l'80% dell'acqua usata per irrigare, grazie a un doppio fondo nel cassone, in cui le radici si riforniscono di acqua ogni volta che la pianta ne ha bisogno. Questo consente un'autonomia di circa 2 o 3 settimane, durante le quali è possibile assentarsi senza dover prendersi cura dell'orto. Altro vantaggio consiste nel fatto che può essere installato su balconi e terrazzi senza avere il problema dello scolo dell'acqua durante l'irrigazione, spesso fonte di conflitti in condominio.

Di alto valore sociale e didattico sono gli **Orti di Pinti** in Borgo Pinti a Firenze, un progetto di *community garden* in cui si pratica il giardinaggio e l'orticoltura urbana biologica, si parla di scelte alimentari sane e consapevoli, si insegna e si apprende coltivando in cassoni il cui raccolto è condiviso. Si tratta di un luogo aperto al pubblico, ricavato dal riuso di una ex pista di atletica in disuso una volta al servizio di una scuola, in cui si promuove la socializzazione e la

collaborazione tra cittadini, bambini, studenti, neofiti e contadini... favorendo la condivisione e nuove forme di cooperazione sociale.

Vi si coltivano alberi da frutto, ortaggi stagionali, piante aromatiche, funghi, fiori edibili... ma si produce anche percolato di lombrico e compost, oltre ad avere un'area per workshop e un sistema di raccolta dell'acqua meteorica.

Anche la Regione Toscana ha messo in campo risorse per favorire l'agricoltura urbana, in particolare con il progetto **Centomila orti in Toscana**,

strumento creato nel 2016 per facilitare la realizzazione di nuovi orti e/o il recupero di quelli esistenti.

Nell'ambito di tale progetto è nata l'iniziativa degli **Orti della diversità**, nel quartiere Vingo a Scandicci, coordinata da una ATS (Associazione Temporanea di Scopo) che riunisce vari soggetti che da anni pro-

muovono l'agricoltura sostenibile con un taglio socioculturale. L'ATS è composta dalla capofila Rete Semi Rurali, dalla Società Toscana di Orticultura, Eticamente onlus, Seed Vicius, Cooperativa sociale Gaetano Barberi onlus, Cooperativa sociale il Giglio del Campo, Associazione la Fierucola, Associazione Terra! Il progetto parte dall'assegnazione dell'area da parte del Comune di Scandicci nel 2020 e si focalizza su parità di genere, intergenerazionalità, composizione del nucleo familiare e stato occupazionale.

Tramite un bando pubblico è stato selezionato un gruppo di 29 cittadini che hanno lavorato non solo alla messa in coltura dei singoli appezzamenti ma anche alla progettazione degli spazi comuni, in uno spirito di condivisione e scambio reciproco. La modalità di gestione degli orti è innovativa e prevede la costituzione di un'Assemblea degli ortisti e di un comitato di gestione che si occupa del funzionamento, dell'apertura e chiusura, della manutenzione ordinaria dello spazio e di promuovere un programma di iniziative pubbliche, con un percorso formativo di 10 incontri.

Gli orti della diversità diventano un luogo di socialità, incontro e conoscenza, uno spazio aperto ai cittadini e un punto di riferimento per il quartiere e la sua comunità.

Ultimo esempio, la recentissima iniziativa degli **Orti Condivisi**, frutto della collaborazione tra Co-

L'ORTOBIOATTIVO È IMPEGNATO ANCHE NEL TROVARE SOLUZIONI PER PICCOLI SPAZI



Pagine precedenti: **Kit Ortobioattivo a riserva d'acqua** Sopra: **Kit Ortobioattivo a riserva d'acqua, versione invernale**
(Foto Andrea Battiata)

mune di Firenze, Fondazione Cassa di Risparmio Firenze e associazioni varie. Si tratta del progetto **F'Orti** i primi cinque orti urbani – in due ci saranno anche dei frutteti – ovvero aree all'interno di spazi e giardini pubblici dove cittadini e associazioni potranno sperimentare la coltivazione condivisa. È il primo progetto del genere in città e gli orti saranno affidati a gruppi di cittadini, associazioni e realtà dei quartieri per una gestione comunitaria, attraverso lo strumento dei patti di collaborazione, previsto dal Regolamento dei Beni Comuni, con l'impegno a realizzare anche attività di educazione, socialità e cultura che saranno finanziate con 110.000 euro. Il progetto, sostenuto dalla Fondazione CR Firenze, sarà attuato grazie all'associazione Rete Semi Rurali e alla Società Toscana di Orticoltura, con un ruolo fondamentale da parte del Comune.

Le aree ortive individuate sono una per ogni quartiere ovvero il parco della Villa di Rusciano, il chiostro della biblioteca Thouar, il giardino del Malcantone, il giardino del Lippi e il giardino del

Gozzini, proprio davanti al carcere, dove anche i detenuti saranno protagonisti del progetto.

In totale si tratta di oltre 1.100 metri quadrati messi a disposizione per la coltivazione – tra orti in cassone e a terra – e più di 60 alberi da frutto. Il progetto prevede una durata iniziale di tre anni. Le aree, che saranno coltivate in modo condiviso, potranno essere trattate solo con agricoltura biologica e biodinamica, privilegiando semi locali e tradizionali.

Gli orti, oltre alle finalità di coltivazione, avranno anche uno scopo più ampio: infatti, per tre anni saranno finanziati progetti di educazione ambientale, progetti culturali e di socialità organizzati in quegli spazi dalle realtà che li gestiranno e diventeranno così dei poli educativi e ricreativi. Il progetto si svilupperà in una prima fase di mappatura e coinvolgimento di associazioni e cittadini con incontri nei diversi quartieri per individuare i soggetti interessati alla gestione condivisa degli spazi attraverso un percorso partecipativo. Non è prevista l'assegnazione di lotti a singoli

conduttori ma la coltivazione collettiva delle aree secondo un principio di cooperazione e condivisione tra i soggetti assegnatari. Tra i criteri preferenziali per assegnare l'area ci sono l'esperienza pregressa, la prossimità territoriale e l'inclusività. Concludo questo breve *excursus* su alcune esperienze virtuose nell'area metropolitana fiorentina con l'auspicio che sia solo l'inizio di un percorso, al contempo causa ed effetto di un cambio di paradigma verso un futuro che tenda a recuperare l'equilibrio dell'essere umano

con l'ambiente costruito e con l'ambiente naturale, sulla scia di molte città nel mondo. Tendenza che in Europa si sta diffondendo grazie al Green New Deal e a misure messe in campo dalle città che aderiscono alla rete Organic Cities, riunitasi proprio a Firenze nel febbraio 2024. Tra queste emerge Parigi che dispone di oltre 30 ettari di orti sui tetti, oltre alle aree urbane coltivate. Un esempio da seguire senza esitazione!

Per approfondire

Orti di Pinti <https://www.ortidipinti.it/it/>

Centomila orti in Toscana <https://www.regione.toscana.it/speciali/centomila-orti>

Orti della diversità <https://rsr.bio/orti-della-diversita-2/>

Orti condivisi <https://www.comune.fi.it/comunicati-stampa/firenze-nascono-i-primi-cinque-orti-urbani>



Orti sociali di Villa Bracci (Foto Marina Clauser)



Simona Ricci

IL CIBO FRA CITTÀ E CAMPAGNA. L'ASSOCIAZIONE FIRENZE GREENWAY E LE VIE DEL CIBO

di Maria Chiara Pozzana

Firenze Greenway rappresenta con i suoi 300 ettari di giardini, paesaggi, aree costruite e monumenti, un grandioso parco urbano di prossimità, reso unico anche dalla presenza di un patrimonio culturale rurale unico al mondo. Un patrimonio culturale vivente e legato al lavoro agricolo e alla produzione di ortaggi, olio e vino che caratterizza le colline sud della città di Firenze. La sfida è quindi quella di poter incontrare nella città le amenità della campagna (<https://www.firenzegreenway.com>).

Ricordiamo cos'è il patrimonio rurale e da cosa è composto, secondo la definizione di Isaac Chiva, in *Une politique pour le patrimoine culturel rural*, (Rapport au ministère de la Culture de la France, 1994):

I paesaggi modellati nel corso dei secoli da persone che vivono della terra e, più in generale, dello sfruttamento delle risorse naturali.

Gli edifici che formano quella che viene chiamata architettura rurale, e che si sono più o meno aggregati (villaggi, frazioni, abitazioni ed edifici sparsi).

I prodotti locali adattati alle condizioni locali e alle esigenze delle persone che li hanno ottenuti.

L'esistenza di questa agricoltura urbana nelle aree di Firenze Greenway, costituisce un forte fattore di coesione e la base per la realizzazione della alleanza tra la città e la campagna che è uno degli obiettivi di Firenze Greenway

ed è una componente essenziale per la vivibilità urbana. Infatti il "cibo locale" è diventato una priorità non solo per ristabilire rapporti di fiducia tra produttori e consumatori, ma anche per gli effetti positivi che gli amministratori delle città sperano di ottenere in termini di riduzione delle emissioni di gas serra (GHG) dovute al trasporto dei prodotti alimentari.

Firenze Greenway intende promuovere il paesaggio rurale, le aziende agricole e i prodotti locali nel territorio. A questo scopo è stato creato il *network* delle Aziende Agricole che vogliono aderire all'iniziativa. Il sistema di agricoltura urbana promosso dall'Associazione riunisce una decina di aziende agricole presenti nell'area della Greenway, situate in una zona paesaggistica di grande rilievo, inserita nel sito UNESCO "Centro storico di Firenze". Ogni azienda agricola

ha una diversa caratteristica, che verrà fatta conoscere con visite guidate alle aziende e degustazioni dei prodotti agricoli. L'obiettivo del progetto Agricoltura Urbana è fornire una nuova prospettiva per scoprire Firenze, attraverso la conoscenza del paesaggio rurale e delle aziende agricole di prossimità, creando anche un'economia legata ad un innovativo sistema turistico e all'agricoltura urbana. Firenze Greenway si rivolge ai fiorentini residenti, ma anche ai turisti, agli appassionati di giardini, di agricoltura e di paesaggio: a tale

L'AGRICOLTURA URBANA COSTITUISCE UN FORTE FATTORE DI COESIONE SOCIALE



scopo verrà prodotto un pieghevole destinato a collegare con un itinerario le aziende agricole e a creare la rete di visite. Sono stati già organizzati nel 2023 incontri con studenti di università americane e olandesi, con visite, pranzi e *cooking class*

presso l'Ortobioattivo di Andrea Battiata, la Fondazione Spadolini e l'EDV Garden. La principale iniziativa di Firenze Greenway è l'evento intitolato *Il Gusto del Paesaggio*, un incontro che intende celebrare la ricchezza del paesaggio e la sua diversità, collegando



Pagina precedente: **Cooking Class all'Orto Bioattivo con gli studenti della Aeres University Wageningen**

Sopra: **Visita con studenti olandesi all'Orto di aromatiche presso la Fondazione Spadolini** (Foto Maria Chiara Pozzana)

il paesaggio rurale ai prodotti agricoli locali e alla cucina, in una circolarità geografica e concettuale. La prima edizione si è tenuta allo Chalet Fontana il 25 marzo 2023, con la presenza di alcune aziende che aderiscono al *network* ed è stato organizzato un incontro con relatori che dalla storia del paesaggio sono arrivati a parlare di prodotti locali e cucina. La successiva edizione si è tenuta il 2 dicembre 2024 presso Itaca, associazione "I libri di Mompracem", con un incontro che ha sviluppato in particolare il tema dell'agricoltura urbana e della salute. Il *Gusto del Paesaggio* porta gli obiettivi di

Firenze Greenway in tre principali direzioni:

- verso il patrimonio paesaggistico rurale (nell'ambito del paesaggio culturale secondo la definizione UNESCO);
- verso il collegamento tra paesaggio e salute;
- verso il paesaggio inteso come patrimonio vivo in rapporto alle nuove professioni.

Il *Gusto del Paesaggio* intende sviluppare un nuovo sguardo sulla natura e sul cibo, per scoprire, degustare e contemplare il paesaggio e i suoi prodotti.



Maria Letizia Tani (Elaborazione grafica)

OLTRE LE STAGIONI

QUARTA PARTE

LA SPIRITUALITÀ DEL CIBO

di Matteo Pedrini

In tutte le tradizioni spirituali il modo di alimentarsi non è mai stato un fatto secondario. I testi sacri di ogni tradizione danno indicazioni chiare sui cibi che sono più o meno adatti, quando non addirittura vietati.

Solo guardando al Medio Oriente, da dove hanno tratto le mosse le religioni che hanno popolato l'Europa per tutto il Medio Evo, vediamo che sia la Bibbia sia il Corano abbondano di consigli spesso stringenti a questo riguardo. Il Corano vieta il consumo di alcune carni, in particolare quella di maiale, di rettili, anfibi, rapaci ecc.; la Bibbia regola l'alimentazione con precetti presenti nella Torah, definendo cosa è *kosher* (lecito) e cosa no. Queste indicazioni, oltre ad avere una motivazione sul piano fisico, trovano una spiegazione più ampia se guardiamo all'Estremo Oriente, dov'è coniata una vera e propria disciplina dell'alimentazione che non ha alcuna connotazione morale (come oggi potremmo essere portati a pensare) ma deriva da una conoscenza profonda delle qualità e delle caratteristiche che i diversi cibi portano con sé. Anche i padri del deserto nei primi secoli del cristianesimo, guardavano con ammirazione gli asceti orientali, gli yogi, che seguivano tale disciplina alimentare.

Lo yoga e l'alimentazione

Le discipline ascetiche dell'India sono quasi tutte riconducibili allo yoga: in esso il corpo è visto come strumento importantissimo per la crescita spirituale. Nella concezione dello yoga la realtà è stratificata in tre livelli, uno più spirituale dell'altro: fisico, psichico e spirituale.

Ciascun livello comunica con gli altri, quindi agendo su uno si possono influenzare gli altri due.

Più specificamente si parla di tre *guna*, o modi di essere: *sattva guna*, forza responsabile della percezione, della sensibilità, della consapevolezza, è la modalità della luminosità e dell'intelligenza pura; *raja guna*, forza responsabile della dinamicità e del movimento, è la modalità delle passioni e dell'azione; *tama guna*, forza responsabile della staticità, dell'inerzia, della morte, costituisce l'inerzia e l'oscurità psichica. Tutte le creature animate o inanimate sono formate da queste tre forze. Ciascuna creatura sarà maggiormente caratterizzata da una delle tre. Questa visione vale anche per il cibo: a seconda di ciò di cui ci si alimenta, la natura dell'essere umano subirà un'influenza più *sattvica* (spirituale), *rajasica* (psichica) o *tamasica* (fisica).

Nello yoga si tende a non dare indicazioni rigide valide per tutti bensì a porre attenzione alle singole persone affinché ciascuno trovi la strada più adatta a sé stesso. Per questo, anche se alcuni cibi sono considerati dannosi e altri buoni, una buona dieta non è uguale per tutti ma sarà influenzata da diversi fattori: una corretta alimentazione per chi compie quotidianamente un lavoro fisico sarà differente da quella adatta per chi è dedito allo studio, per esempio.

La *Bhagavad Gita*, testo sacro per tutti gli indiani, divide i cibi in tre categorie:

- quelli cari a coloro che partecipano del *sattva* (cibi saporiti, teneri, nutrienti, gradevoli, accrescono la forza vitale, la forza fisica, la salute, la felicità, la piacevolezza dell'esistere);



- quelli preferiti da coloro che sono dominati dalle passioni, che partecipano del *rajas* (cibi amari, salati assai caldi, piccanti, che bruciano, che danno luogo a indigestioni);
- quelli preferiti a chi partecipa del *tamas* (ciò che è corrotto, privo di sapore, putrido, che è passato il tempo in cui è accettabile).

Basandosi su questa suddivisione lo yoga distingue in tre gradi coloro che iniziano il cammino spirituale, in base al prevalere di uno specifico *guna*. Tali categorie rappresentano i gradi dell'evoluzione umana e ciascuna persona può procedere attraverso di essi.

Nella tradizione cristiana si parla del grado dei principianti, quello di mezzo e quello dei perfetti; oppure somatici, psichici e pneumatici. L'idea di una crescita per gradi era universalmente accettata nella letteratura spirituale a partire dalla *Scala paradisi* di Giovanni Climaco, fino ai più recenti trattati di spiritualità. A ogni grado corrispondono categorie diverse di cibo.

Al *tamas* corrispondono i cibi ritenuti deleteri per l'organismo, quelli che appesantiscono il fegato, intaccano lentamente i reni e gli organi vitali; offuscano la chiarezza mentale, appesantiscono il cervello, ritardano la volontà, ottundono la sensibilità per gli aspetti più sottili della realtà. Tra questi cibi ci sono: carne, pesce, uova, aglio e cipolla (utili però a ripulire l'intestino quando si mangia carne), porri, erba cipollina, scalogno, funghi, grassi animali, cibi avariati, muffe, tutti i tipi di droghe (alcool, tabacco, marijuana ecc).

Al *rajas* corrispondono i cibi che danno ener-

gia, aumentano la forza, rendono dinamici. Tra questi cibi sono presenti: caffè, tè, ginseng, cioccolato, bibite gassate, spezie molto piccanti, lenticchie, dolci, formaggi con muffe, cereali.

Al *sattva* corrispondono i cibi più raffinati che danno

slancio alle capacità migliori e alle facoltà più elevate: non appesantiscono il corpo ma lo tengono in forma e lo rendono strumento utile per le esperienze più alte. Tali cibi sono: cereali integrali, frutta fresca e secca, verdura fresca, legumi (escluse le lenticchie), alghe marine commestibili, latticini, miele.

È importante capire che non esistono cibi buoni o cattivi: lo yoga mira ad accrescere in ogni persona la consapevolezza di cosa il corpo richiede in base alla stagione, al tipo di attività condotta, della condizione fisica. Si tratta di un istinto da coltivare, che ci permette di avere più attrazione per certi cibi e meno per altri.

Un'attenzione particolare la merita la carne, che è evidente che non possa essere ritenuta un alimento né istintivo, né naturale. Le motivazioni sono di diverso tipo. Motivazioni fisiche: l'essere umano non ha l'apparato dentario di un carnivoro e nemmeno l'intestino corto di chi può mangiare la carne senza rischiare di trattenere le tossine. Secondo gli indiani, il cibo,

Sul capitello posto all'entrata della Pieve di San Pietro a Romena a Pratovecchio Stia (AR) si trova scolpita la frase "Tempore famis MCLII". Nonostante la carestia, nel 1152, la popolazione sostenne il pievano Alberico nella costruzione di una delle più belle chiese romaniche della Toscana

(Foto Marina Clauser)

come tutta la realtà, non è un semplice agglomerato di materia ma è principalmente vibrazione e come tale agisce sulla nostra coscienza. L'angoscia, l'ira, la paura che provano gli animali quando vengono uccisi riempiono il loro corpo di tossine e queste vengono ingerite da chi si nutre della loro carne.

Motivazioni psichiche: a livello psichico lo yoga ritiene che il nutrirsi di animali uccisi con la violenza nutra la mente di pensieri di angoscia, ira e paura, pensieri che rischiano di prendere il dominio della mente.

Se l'essere umano è in armonia con il cosmo, così come è stato creato alle origini, sarà la provvidenza divina a prendersi cura di lui. Questa armonia non si può però raggiungere uccidendo esseri dotati di coscienza. Tipico dell'essere umano decaduto è invece nutrirsi di cibi carnei, violando l'armonia originaria che comprendeva anche gli animali e costringendo così un brahmano, nel testo del Palladio (*Le genti dell'india e i brahmani*), ad esclamare: "Perché uccidete gli animali che sono figli della terra? Siete tombe ambulanti di animali morti!".

Alimentazione nell'età antica nell'area mediterranea

Molto interessante è osservare come quanto indicato dalla disciplina dello Yoga trovi corrispondenza con l'età antica della filosofia. Centrale è la considerazione che la frugalità era raccomandata a tutti i filosofi e largamente praticata. Epitteto diceva che il criterio generale era quello di non preoccuparsi per il cibo perché Dio provvede a tutto l'universo, quindi avrebbe dato il cibo necessario a chi si fa Suo testimone e servitore. Questo però non significa che va bene mangiare tutto ciò che capita senza una disciplina. Un filosofo deve seguire una dieta, astenersi dalle leccornie, esercitarsi al caldo e al freddo, disciplinarsi nel bere.

Nella *Repubblica* Platone fa descrivere a Socrate lo stato semplice, primitivo, ideale: il cibo base è costituito da focacce di orzo e frumento. A queste si possono aggiungere sale, olive, formaggio, cipolle, legumi, fichi. Il di più, cioè focacce particolari, pietanze, il frutto della caccia, viene con la degenerazione della semplicità originaria e comporta la nascita delle malattie. Quando il nutrimento era semplice la medicina si riduceva ad alcune erbe per medicare le ferite. Quando, anziché cercare il cibo per placare

la fame, si è cominciato a cercarlo per stimolarla e si sono inventati i condimenti per eccitare l'ingordigia, lo stomaco si è guastato, l'organismo si è riempito di umori malsani, il sistema nervoso è divenuto instabile e debilitato e la medicina ha assunto crescente complessità.

Dagli esordi della filosofia, con Pitagora, lo sforzo è quello di orientare gli usi di una società guerriera all'ideale di una somiglianza e comunanza di vita con gli dei, anche nell'alimentazione.

Il nesso tra alimentazione e attività spirituale era ampiamente riconosciuto dai filosofi antichi. Tale collegamento era anche una delle motivazioni a sostegno del regime vegetariano dei pitagorici. L'astinenza dalla carne, infatti, aiuta il dominio dell'anima sul corpo e, attenuando gli stimoli e le eccitazioni fisiche, contribuisce ad assottigliare il legame che li unisce. Viceversa, l'alimentazione carnea inchioda l'anima al corpo.

L'esigenza fondamentale era quella di un'alimentazione che non ponesse una distanza insormontabile tra uomini e dei, ma al contrario che instaurasse un'affinità di atteggiamento. Inoltre negli animali uccisi permane la loro anima e chi li mangia la assimila, con la possibilità di introdurre nel corpo anche spiriti negativi.

L'astinenza dalla carne acuisce la chiarezza e la luminosità dell'anima, mentre il suo uso obnubilava la mente.

L'idea del ritorno all'antica età dell'oro portava con sé la considerazione che tale epoca non conoscesse odio né delitti, i quali si introdussero di pari passo con la violenza perpetrata sugli animali, fino ad arrivare all'abominevole uso di servirli a mensa. L'astinenza dalle carni è invece il primo passo verso la restaurazione del primitivo regno di Amore.

Platone, pur non indicando la propria dieta, nel *Timeo* scrive che gli dei piantarono le erbe e la frutta perché ci fossero di nutrimento.

Alla scuola di Aristotele i peripatetici erano vegetariani. I cinici avevano una dieta a base di fichi secchi, olive, verdura, lupini. Diogene mangiava legumi, fichi, bacche di mirto. La dieta normale di Epicuro era a base di pane e acqua, con un po' di formaggio se voleva gozzovigliare. Gli stoici invece pensavano che gli animali ci erano stati dati come nutrimento. D'altro canto il loro fondatore era praticamente vegetariano (la sua dieta tipica era un piatto di lenticchie). Inoltre i neostoici difesero fortemente il vegetarianesimo.





Pitagora escludeva tutti quei cibi che producono nell'organismo eccitazione, infiammazione, flatulenze, ostacolando la facoltà profetica, la castità, la purezza dell'anima. Per questo alla sua scuola ci si asteneva da carne, uova, funghi e aglio. Gli orfici avevano una dieta simile, a base di erbe, miele, latte e cacio. Tra i neostoici si trova in generale l'indicazione di preferire cibi di origine vegetale escludendo quelli di origine animale, soprattutto quelli che richiedevano una violenza fisica sull'animale.

I monaci del deserto egizio, nei primi secoli del cristianesimo, escludevano dalla loro dieta carne, pesce, uova, latte, burro, olio e vino. Addirittura qualcuno escludeva anche verdura e frutta, al punto da nutrirsi solo di pane, sale e acqua.

In ogni caso, al di là delle scelte più radicali, c'è un generale richiamo all'età dell'oro in cui ci si nutriva solo dei frutti della terra, preferendo in diversi casi il cibo crudo, astenendosi da quello cotto.

L'alimentazione e il prana

Tornando all'Estremo Oriente, si riteneva che il cibo, così come il respiro, non fosse apportatore di energie soltanto fisiche, ma nutrisse e sostenesse anche per mezzo di energie sottili che permeano tutto il creato. Tutta la creazione è permeata da una vibrazione chiamata *prana* e la vita è caratterizzata dalla capacità di attirare *prana* dentro di sé, raccogliarlo e trasformarlo. Il *prana* può essere assorbito dalla pelle, dalla respirazione e dalla nutrizione. La lingua è un organo molto importante per assimilarlo. Ogni cibo porta con sé il suo *prana* che si manifesta attraverso il sapore: se un cibo ha sapore sarà carico di *prana*, se no non ne ha più. Per questo in Estremo Oriente insegnano a masticare un cibo fino a quando questo non sa più di niente. Utilizzando al massimo le potenzialità che un cibo mette a disposizione non è più necessario sovraccaricare il corpo con alimentazioni sovradosate e difficilmente digeribili, col rischio di appesantire corpo e mente. In questo modo si ottiene il massimo nutrimento da un minimo alimento.

Se il cibo contiene qualcosa di sacro, è necessario conoscere il giusto atteggiamento con cui assumerlo. Per questo i pasti in alcuni monasteri sono in silenzio, per concentrarsi sul cibo ed estrarne tutto ciò che di spirituale contiene.

Digiuno

Un capitolo a parte richiede il digiuno, che nelle tradizioni spirituali di tutti i popoli non è mai visto come pratica mortificatoria bensì come un'azione purificatrice che permette al corpo di ripartire ripulito dalle intossicazioni alimentari in corso e riprendere un regime alimentare che lo porti a essere non ostacolo, ma strumento per la vita spirituale.

Nell'antichità ciò che ci si aspettava dal digiuno era che fosse salutare per il corpo e per l'anima. Il digiuno doveva innanzitutto proteggere dagli influssi diabolici: il motivo di ciò era la visione secondo cui certi animali, o in alcuni casi anche certi vegetali, avevano in sé dei demoni che producevano malattie nel corpo di chi li ingeriva. Alcuni ritenevano per esempio che nella carne di capra albergasse un demone della malattia che causava l'epilessia; altri proibivano la carne di maiale perché causava malattie alla pelle e faceva aumentare il desiderio sessuale. I pitagorici pensavano che nelle piante di fagioli albergassero le anime dei morti i quali avrebbero causato incubi angoscianti. Il digiuno quindi era prescritto per difendere dalle influenze negative dei demoni. Se non ci si voleva ammalare ci si asteneva dai cibi che portano con sé un demone della malattia.

Un altro motivo a favore del digiuno nell'antichità era il suo effetto rinvigorente. Era ritenuto un'ottima medicina per le malattie a carattere infiammatorio, reumatismi e catarro. Era ritenuto efficace anche contro gli incubi.

Le scuole filosofiche greche, dal digiuno si aspettavano non solo la protezione dalle malattie e dagli influssi dei demoni, ma anche la purificazione dello spirito, la pace interiore, la libertà e la felicità. I cinici desideravano acquisire la capacità di rinunciare a qualsiasi desiderio che non fosse necessario per la sopravvivenza: il cammino verso questa meta per loro era il digiuno. Anche per gli stoici, il cui obiettivo più alto era l'*eudaimonia*, la felicità, cioè la libertà interiore di una vita basata sulla razionalità, non offuscata da emozioni o motivazioni irrazionali, l'ascesi nei confronti del cibo occupava un ampio spazio e preparava la libertà interiore, il superamento di tutte le passioni che ostacolano il cammino verso la condotta razionale.

Anche le grandi tradizioni dell'induismo, del buddismo e del taoismo avevano per il digiuno motivazioni simili. In Cina era proibito mangiare

di notte perché nelle ore notturne c'era il pericolo che chi mangiava divenisse vittima di un demone.

L'islam dal canto suo ha poi sviluppato una propria tradizione con il Ramadan, il mese di digiuno. In questo caso il digiuno è ordinato da Dio come rimedio salutare e contro la frivolezza.

Buddha prepara la sua missione con il digiuno, così come Maometto e Gesù. In tutte le tradizioni il digiuno è cammino verso la purificazione interiore e l'apertura di sé a Dio e alla potenza divina.

Come nelle antiche scuole filosofiche anche i padri della Chiesa mettono in evidenza nei loro scritti gli effetti positivi del digiuno sul corpo e sull'anima.

Giovanni Crisostomo parla del potere curativo del digiuno inteso come un dono che il Signore fa ai suoi figli. Esso permette all'essere umano di rendersi libero interiormente dalle preoccupazioni eccessive sulle cose del mondo in modo da potersi dedicare maggiormente a questioni spirituali. Anche Cassiano sostiene che grandi quantità di cibo ottundono il cuore e quando lo spirito diventa grasso come il corpo innesca le nocive micce del peccato. Per gli antichi monaci corpo e anima erano intrinsecamente connessi: quando il corpo diventa grasso anche l'anima diventa insensibile. Mangiare troppo diminuisce l'acutezza spirituale dell'essere umano. La salute del corpo e dell'anima sono tutt'uno.

Questo concetto viene espresso da Atanasio il quale dice espressamente che il digiuno cura le malattie, allontana gli spiriti maligni, scaccia i pensieri inopportuni, dona chiarezza allo spirito, purifica il cuore, santifica il corpo e infine conduce l'essere umano al cospetto del trono di Dio. Il corpo attraverso il digiuno diventa tempio dello Spirito Santo. Egli dice che non soltanto abbiamo un corpo, noi siamo il nostro corpo. Se desideriamo aprirci a Dio, dobbiamo cominciare dal corpo. Se vogliamo appartenere a Dio, ciò deve essere evidente anche a livello corporeo. Sempre Atanasio dice che il digiuno ci consente di capire davvero i nostri desideri più profondi e il fatto che siamo in

cammino verso Dio e che solo Dio è in grado di placare la nostra inquietudine interiore. Sulla stessa scia si pone San Basilio Magno, che sottolineava sempre nelle sue prediche gli effetti salutari del digiuno sul corpo e sull'anima. Egli diceva che chi si accontenta di un'alimentazione più sobria e più leggera ha meno malattie di chi si appesantisce con cibi ricchi che non riesce ad assimilare. Inoltre dice che il digiuno è un'ottima medicina per il peccato e invita a digiunare con volto sereno. Per Basilio il digiuno non ha effetti solo sul singolo ma sull'intera comunità: digiunare insieme produce un'energia che a sua volta produce effetti sulla comunità intera.

Nei padri era diffusa anche l'idea che il digiuno possa portare pace. Pietro Crisologo dice che il digiuno è la pace dei corpi. San Giovanni Climaco dice che argina i fiumi di parole, placa l'inquietudine, favorisce l'obbedienza, rende gradevole il riposo, guarisce i corpi, pacifica le anime. L'idea dei padri era che il digiuno conducesse l'essere umano alla disciplina, lo liberasse dal dominio delle passioni e gli donasse la pace interiore. Tale pace non è soltanto spirituale, è anche pace del corpo. Il corpo raggiunge la quiete sia quando è libera-

to da pesanti digestioni, sia quando si libera dal dominio dei propri istinti.

Per i padri della Chiesa il digiuno corporale è sempre anche un digiuno spirituale. In esso l'essere umano lotta non solo contro il suo corpo, ma anche contro le sue passioni e i suoi pensieri.

Conclusioni

Dalle numerose testimonianze che la tradizione ci ha lasciato risulta con evidenza che la disciplina dell'alimentazione non è mai stata ritenuta un generico esercizio di mortificazione ma una pratica ascetica intelligente collegata a un cammino di crescita spirituale. Presentare l'ascesi, e la disciplina dell'alimentazione in particolare, esclusivamente come un esercizio di mortificazione, oltre a essere il modo più inefficace di proporla, non ne coglie minimamente la reale portata. Un'adeguata dieta sotto la guida di un esperto unita alla vita spirituale permette di mantenere il corpo in salute, di controllare le

**SE IL CIBO CONTIENE
QUALCOSA DI SACRO,
È NECESSARIO
CONOSCERE IL GIUSTO
ATTEGGIAMENTO
CON CUI ASSUMERLO**



passioni e indirizzarle a fini elevati, di rendere lucida la mente e potenziare le facoltà intellettive, di elevare e rendere pura la contemplazione, ritrovando la strada verso quell'infinito creatore che ci ha pensati come esseri spirituali e a questo vuole che tendiamo. L'ascesi è stata sempre paragonata dai padri più all'allenamento di un atleta che a una punizione. Ogni atleta sa che per ottenere dei risultati deve sottoporsi a una disciplina, spesso astenendosi temporaneamente dalla vita coniugale, imponendosi restrizioni nella dieta, rinunciando agli eccitanti e dandosi un ritmo di vita regolare. Riguardo

l'ascesi "atletica" nessuno ha da obiettare, ma chi ha un ideale e una meta più elevati dovrebbe capire che è necessaria una disciplina. La tradizione insegna che l'ascesi è indispensabile per prepararsi alla grazia dello spirito. Ecco che disciplinare l'alimentazione in vista della vita spirituale non è una grigia mortificazione, ma un entusiasmante mezzo per riconoscere il proprio corpo come tempio dello spirito, attraverso il quale favorire la meditazione e l'incontro con l'infinito. Si tratta di un consiglio prezioso che la tradizione ha trasmesso e che nasconde tanti piccoli segreti che solo l'esperienza può svelare.

Bibliografia

Bormolini G., *I vegetariani nelle tradizioni spirituali*, Leone Verde, 2000.
Grun A. e Muller P., *Perché digiunare?*, Paoline, 2012.
Rossi L., *I filosofi greci padri dell'esicasmo*, Leone Verde, 2000.

IL CORNIOLO TRA STORIA E ATTUALITÀ

di Marta Mariotti Lippi

Se camminate in inverno ai margini di un bosco potreste imbattervi in un arbusto o in un piccolo albero che attirerà la vostra attenzione. Infatti è proprio in questa stagione che i suoi rami si coprono di una grande quantità di piccole ombrelle formate da fiori con quattro petali gialli, talvolta aranciati. Si tratta del corniolo (*Cornus mas* L., famiglia Cornaceae) che cresce isolato o in gruppi di pochi individui nelle radure, lungo i torrenti, ai margini dei boschi di latifoglie, negli arbusteti. Dopo la fioritura, sui rami compaiono, opposte tra loro, foglie ovali con apice acuminato. Dai fiori si sviluppano i frutti (le corniole) ovoidali, penduli, prima verdi poi rosso scarlatto alla fine dell'estate, quando raggiungono la maturità. Le corniole sono drupe con parte carnosa edule, acidula e col nocciolo legnoso simile a quello delle olive. I noccioli delle corniole però si distinguono facilmente da quelli delle olive perché contengono due semi e non uno.

Le piante di corniolo hanno un'area di distribuzione molto ampia che comprende gran parte dell'Europa, l'Asia Minore e le regioni Caucasiche. Nella nostra penisola si trovano dalla pianura fino a circa 1.500 m di altitudine s.l.m. L'area di distribuzione si amplia notevolmente se, oltre alle piante che crescono spontaneamente, si considerano quelle coltivate.

Oggi esistono varietà colturali selezionate sia per la produzione di frutti, in queste molto più grandi che nelle piante spontanee, sia a scopo ornamentale.

Ma questi non sono gli unici motivi per i quali la pianta è stata ed è utilizzata. Il nome *Cornus*

si riferisce alle caratteristiche del suo legno che, nella porzione centrale del fusto e dei rami, è rossastro e con anelli non evidenti, così pesante da non galleggiare in acqua. Per la sua durezza e resistenza veniva usato per costruire lance, frecce o parti di utensili soggette a particolare usura, come i raggi delle ruote e i denti dei rastrelli.

Da varie parti della pianta si possono estrarre tannini, usati per conciare le pelli, e coloranti ancora oggi impiegati per la tintura artigianale di tessuti nel Medio-Oriente.

Tutta la pianta – e specialmente i suoi frutti – è stata utilizzata in passato per le sue proprietà curative, un impiego oggi rimasto nella medicina tradizionale soprattutto nell'Europa Orientale e nel Medio-Oriente. Il corniolo è descritto da Piero Andrea Mattioli (XVI secolo), che fa riferimento a Dioscoride Pedanio (I secolo d.C.), sia come pianta medicinale contro i disturbi gastrointestinali, sia alimentare. Più tardi gli usi medicinali della pianta si sono estesi alla cura della malaria (decotto di corteccia), ai disturbi a carico del fegato e dei reni (foglie, fiori e frutti) e viene anche sostenuto un suo effetto curativo in casi di dislipidemia e di diabete.

Ricerche recenti hanno messo in evidenza che i frutti e le foglie del corniolo hanno attività antiossidante, antinfiammatoria e antibatterica e che le potenziali applicazioni potrebbero essere numerose: sono infatti ricchi di antocianine, flavonoidi, acido ascorbico, acido citrico e altri composti di uso farmacologico. Mancano però ancora dati sperimentali sufficienti per un loro esteso utilizzo.



Dalla spremitura dei semi si ottiene un olio ricco in acido linoleico che è stato utilizzato, tra l'altro, per l'illuminazione e per prodotti di bellezza. Anche l'estratto della parte carnosa del frutto trova impiego nella produzione di emulsioni per cosmetici.

Dal punto di vista alimentare, i frutti maturi vengono utilizzati per fare marmellate, sciropi, per insaporire dessert; vengono messi in salamoia (fin dai tempi di Columella, I secolo d.C.) o sotto spirito, o mangiati secchi con l'aggiunta di sale. Entrano a far parte di ricette tradizionali regionali e, nell'Europa Orientale, Turchia e Caucaso, vengono distillati in liquori. Dalla loro fermentazione si ottiene invece una bevanda a basso contenuto alcolico.

Oggi l'uso del corniolo appare molto limitato in Italia, mentre è più diffuso nell'Europa Orientale. È però interessante notare come, andando indietro nel tempo fino al Neolitico, le corniole fossero un frequente oggetto di raccolta anche nella nostra penisola. Studi morfometrici condotti su noccioli di corniole trovati in siti archeologici dell'Italia Settentrionale indicano una pressione selettiva da parte dell'essere umano già durante l'età del Bronzo, quando si pensa che questi frutti venissero usati per produrre una bevanda fermentata che sarebbe poi stata soppiantata dal vino durante l'Età del Ferro.

Sopra dall'alto in basso:

Il corniolo è tra i primi arbusti selvatici a fiorire

(Foto Fabio Clauser)

Frutti di corniolo (Foto Marta Mariotti Lippi)

I frutti di corniolo erano usati fin dal neolitico

(Foto Fabio Clauser)





LA RICCHEZZA DELLA POVERTÀ. PANE E COMPANATICO, ZUPPE E MINESTRE

di Zeffiro Ciuffoletti

Almeno nei paesi occidentali e più ricchi, nell'ultimo secolo si è passati dalla fame all'abbondanza. Addirittura si è perso il legame fra agricoltura e cibo. Uno dei più importanti antropologi contemporanei, Timothy Ingold, ha scritto che le persone nel mondo postdigitale avranno pur sempre "bisogno di mangiare e ristabilire un rapporto con la terra per coltivare il cibo" (Cfr. T. Ingold, *Il futuro alle spalle. Ripensare le generazioni*, Meltemi, Milano, 2024).

Le previsioni sono sempre difficili, ma non c'è dubbio che sul cibo si sta giocando una gigantesca partita economica e culturale.

Si parla di insetti fritti, di carne da laboratorio, di prodotti bio, di integratori di ogni tipo eccetera. Nello stesso tempo aumentano i disturbi alimentari, anoressia, bulimia, diete di ogni tipo, digiuni e astinenza. Come se l'agricoltura non fosse più quella che per millenni è stata nella storia dell'umanità e ormai fosse diventata, insieme con l'allevamento, la produttrice di ogni tipo di mali, avvelenatrice dell'ambiente e inquinante dell'aria e dell'acqua. Senza pensare che da 10.000 anni, con la nascita dell'agricoltura nella mezzaluna fertile, si è aperta una strada millenaria per produrre cibo lavorando la terra e allevando animali: cereali, verdura, frutta e carne. È stato un processo lungo accompagnato da una gigantesca rivoluzione culturale, religiosa e insediativa. Purtroppo questo processo restava minacciato dall'andamento del clima e dalle ricorrenti carestie, di cui oggi abbiamo perso memoria. Carestie che sino all'Ottocento

colpivano ancora l'epicentro della rivoluzione agraria: l'Europa e il Mediterraneo.

La produzione del cibo impegnava tutta la famiglia per ogni giorno dell'anno, quasi tutto il tempo degli esseri umani.

Le grandi epidemie, le guerre e i mutamenti climatici riportavano tragicamente l'equilibrio fra popolazione e risorse (cfr. Z. Ciuffoletti, *Il pane fra sacro e umano*. Le lettere, Firenze 2020). Si trattava, però, di un equilibrio caratterizzato sempre dalla precarietà e dall'incubo della fame (cfr. Z. Ciuffoletti, *Dai cacciatori e dai raccoglitori agli agricoltori. L'invenzione dell'agricoltura*, in: *Agricoltura e cibo oggi. Una storia in continua evoluzione*, a cura di R. Larco, Pacini Fazzi editore, Lucca 2024). Incubo che si manifestava con una frequenza impressionante e che ovviamente generava la catena infernale con cui per secoli si ripeteva il dramma della sopravvivenza, sia per la popolazione rurale che per le popolazioni cittadine, come dei villaggi e dei castelli.

Quando il cristianesimo si diffuse nella penisola italiana e Roma divenne il centro dell'ecumene cristiana, le tradizioni alimentari si incontrarono con la religione. Tre alimenti fondamentali: pane, vino e olio divennero le tre sacralità cristiane.

Come è noto la religione gioca un ruolo importante nella storia dell'alimentazione. Il cristianesimo, al contrario dell'ebraismo e dell'islamismo, non produce divieti, ma condiziona i tempi del cibo con i giorni del digiuno e la proibizione delle carni durante le vigilie.

In questo senso la "dieta mediterranea" è assai espressiva di una modalità di alimentazione



che per secoli ha caratterizzato le popolazioni cristiane che si affacciano al Mediterraneo.

Si può dire che la "dieta mediterranea" è la dieta che proprio nella parte peninsulare italiana trovò il suo epicentro (cfr. Z. Ciuffoletti, P. Nanni, *Le origini della "dieta mediterranea" e la tradizione alimentare contadina*. In: Accademia dei georgofili, *Storia dell'agricoltura italiana. L'età contemporanea, I, Dalle rivoluzioni agronomiche alle trasformazioni del Novecento*. Polistampa, Firenze 2002, 463-480).

Bisogna dire che spesso si trascura il fatto che, per le popolazioni mediterranee, mangiare voleva dire prima di tutto pane. Sia per le popolazioni rurali che per le popolazioni urbane. Il pane era al centro e tutto il resto era "companatico". Il pane si otteneva dal frumento, ma anche da altri cereali e la sua storia è assai lunga e complessa. Non solo divenne simbolo sacro del cristianesimo con il miracolo della moltiplicazione dei pani e con la mitologia dell'ultima cena, ma era sacro anche nel mondo classico greco e romano con i culti di Demetra e di Cerere. San Benedetto introdusse la cerimonia della benedizione del pane, fondamentale nel rito Pasquale. Già gli Egizi avevano curato l'arte di fare il pane e da essi "il miracolo" del lievito. "Lievito madre" o un miracolo sul miracolo.

I primi forni di pietra e mattoni risalgono all'VIII secolo a.C. e le modalità di macinazione

a pietra per produrre farina si perdono nella notte dei secoli.

L'arte della panificazione divenne così importante che i Romani che avevano il culto del pane, portarono a Roma i fornai macedoni ritenuti i più esperti. Sempre i Romani, nell'età imperiale, quando la città aveva superato il mezzo milione di abitanti, inventarono, per evitare i tumulti nel momento delle crisi frumentarie, la pratica dell'Annona, sorta di ammasso dei cereali per rifornire la città di grano e quindi di pane nei momenti di crisi.

La cultura del pane, come naturale, si sviluppò nel mondo rurale, nei villaggi e sui borghi di campagna. Il paesaggio rurale si modellò di campi di grano, di mulini ad acqua per macinare i cereali, di forni privati e pubblici. La mietitura, come la battitura sull'aia divennero un rito collettivo. La "madia" divenne la cassa

del pane, dove le massaie impastavano con lievito, farina e acqua le forme del pane. Oggi in Italia si producono centinaia di forme di pane. Le prime minestre, le zuppe, presero vita con i semi del grano e poi con le verdure di fagioli e il pane. Da qui le decine e decine di gustose e povere minestre di pane che si ritrovano nella penisola e specialmente nelle terre dove insieme all'arte del pane si sviluppò la coltivazione dell'olivo. Alcuni nomi, a partire dalla Toscana, sono diventati piatti unici, poveri e gustosi: "l'acqua cotta", la "ribollita", la "panzanella",

NELL'OTTOCENTO LA PRODUZIONE DEL CIBO IMPEGNAVA LA FAMIGLIA PER OGNI GIORNO DELL'ANNO



Marta Mariotti Lippi

il "cipollatto" e le tante varietà di minestre di pane e verdure, spesso accompagnate da un filo di olio. E ancora crostini di pane conditi con olio e un pizzico di sale, quando c'era. Perché il sale costava e nell'economia dell'autoconsumo contadino o mezzadrile si riservava il sale per "salare" le carni di maiale. Così in Toscana, o meglio nell'area fiorentina, si cominciò a non salare il pane. La povertà del pane sciapo, oggi è diventata una virtù per la salute nel senso che oggi sappiamo che il troppo sale non è salutare. Il pane era il centro della vita della povera gente, ma era un pane fatto con vari cereali, non solo grano. Nei tempi di carestia di grano, si panificava di tutto e di più: orzo, avena, panico, fave, castagne, ghiande. Persino quando nel XVI secolo arrivarono in Europa nuove piante commestibili ci volle molto tempo per integrarle nell'alimentazione, ma alla fine entrarono: fagioli, pomodori, granturco, patate, peperoni. Quando, poi, si cominciò a disporre di cibo in maggiore quantità grazie alla rivoluzione agronomica del '700, si riuscì almeno in Europa a diradare lo spettro della fame. L'alta percentuale degli occupati in agricoltura fece da veicolo a una dieta che rimaneva pur sempre frugale, ma in grado di garantire una buona quantità di farinacei, verdure, olio d'oliva e grassi animali, almeno nella parte settentrionale della Penisola, dove, fra l'altro, si era diffuso il mais che divenne, come per le patate in Irlanda, il cibo fondamentale della povera gente. Con il rischio, però, di grosse crisi come accadde a metà dell'Ottocento con la malattia della patata in Irlanda o come accadde con la pellagra e nelle aree dell'Italia Settentrionale.

Oggi, dopo la rivoluzione industriale, l'urbanizzazione, l'abbandono delle campagne e le famiglie mononucleari, siamo entrati in un altro mondo rispetto a quello che ancora prima della Seconda guerra mondiale caratterizzava l'alimentazione delle popolazioni rurali. Un'alimentazione basata sulla frugalità e il piatto unico, vera essenza della "dieta mediterranea" storicamente intesa. Vale la pena riportare un esempio. Nel 1933 l'Istituto Nazionale di Economia Agraria pubblicò una monografia di Pierfrancesco Nistri, accademico dei Georgofili di Firenze, intitolata: *Contadini del Padule di Fucecchio, Val d'Arno Inferiore*. Si trattava di area dove nei secoli c'erano state operazioni di bonifica delle aree umide e dove i Medici avevano creato

ben cinque fattorie che nel Settecento il granduca Pietro Leopoldo aveva alienato a favore dei piccoli contadini in enfiteusi oppure grandi fattorie a mezzadria a grandi famiglie della nobiltà Fiorentina (cfr. A. Zagli (a cura di), *Uomini del Padule di Fucecchio dal Medioevo a oggi*. Ed. Polistampa Firenze 2003). Nella parte dedicata al cibo Zagli sottolinea che l'alimentazione delle famiglie contadine era "molto frugale". "Si basa – è scritto – principalmente sul pane che viene fatto in casa e cotto nel proprio forno ogni otto giorni". "Nell'inverno si fa spesso qualche buona polenta di granoturco e di farina dolce (castagne). La carne bovina è riservata eccezionalmente alle grandi solennità, mentre più frequente è l'uso della carne suina e dei conigli. Raramente si ricorre al pollo. Il pesce, secco o fresco, è il "companatico" più usato. Nell'estate spesso l'alimentazione è data dal pane e dalla frutta (fichi e uva)".

Sembra una dieta moderna nel quadro della dieta mediterranea.

Ecco lo schema, per persona, del cibo dell'estate:

- prima colazione: 150 grammi di pane, un uovo e un bicchiere di vino annacquato;
- seconda colazione (ore 12): minestra di fagioli o di pasta asciutta (grammi 120), pesce oppure salumi e ortaggi (grammi 100), pane (250 grammi), più 1 bicchiere di vino;
- cena (ore 20): frittata di zucchine o patate e pane, "vinello".

Nell'inverno:

- colazione 150 grammi di pane, una mela e poche noci, un bicchiere di vinello;
- seconda colazione (ore 12) pane o focaccia (250 grammi), anguille o baccalà (100 grammi), due bicchieri di vino;
- cena (ore 18) zuppa di pane con verdura (grammi 100), pane o polenta (grammi 250) fagioli (grammi 150), infine il solito "vinello" (due bicchieri).

Appena rivisitata questa dieta potrebbe essere riproposta oggi perché nella sua frugalità era essenziale. Naturalmente per gente che lavorava nei campi, ed è per questo che oggi andrebbe alleggerita. Tuttavia le caratteristiche di base della dieta mediterranea sono tutte ben presenti. Questa è, o meglio era, la ricchezza della povertà, unita alla convivialità della famiglia e delle "mangiate" nelle grandi occasioni del ciclo rurale o delle festività religiose.

IL CIBO E LA SUA RAPPRESENTAZIONE NELL'ARTE

di Elisabetta Cappugi

La presente ricerca, partita da uno studio sul cibo e le sue rappresentazioni artistiche, ha portato inevitabilmente a prendere coscienza e approfondire la storia dell'umanità, che è legata anche alla sua alimentazione. Per secoli e per millenni la maggior parte delle persone ha avuto grandissime difficoltà a nutrirsi quotidianamente.

Dagli antichi papiri egizi con la descrizione dei banchetti funebri, al De re coquinaria di M. Gavio Apicio (I sec. d.C.) arrivato a noi in un'edizione della fine del sec. IV scritta in latino volgare, alle novelle di Boccaccio, fino a Bartolomeo Sacchi detto il Platyna che compose il primo libro di cucina a stampa di grande successo, il De honesta voluptate et valitudine del 1466-67, in tutti questi casi la descrizione delle pietanze riguarda sempre e comunque un ristretto numero di persone, si parla soltanto di cibo per élite.

Compriamo quindi il nostro viaggio nel cibo attraverso l'arte con questa consapevolezza, viaggiando tra gli Etruschi e i coloriti dipinti delle tombe; le nature morte pompeiane; le austere tavole medievali; i Cenacoli del Quattro e del Cinquecento; gli opulenti desinari seicenteschi, fino alle simboliche immagini contemporanee, concentrandoci soprattutto sul bacino del Mediterraneo, l'Italia e la Toscana.

Sin dall'età preistorica l'essere umano ha lasciato traccia della propria presenza attraverso i graffiti e la ricerca del cibo è stata parte importante di questo racconto.

L'antico Egitto era arricchito dalle feconde pieve del Nilo: si producevano cereali, frutta e ortaggi e la caccia e la pesca erano garantite dalle ampie paludi. La Bibbia narra dell'abbondanza dei volatili e di come gli Ebrei si nutrissero di pane e di birra, ricavati da grano e orzo con lievito e acqua e condissero principalmente con l'olio e dolcificassero col miele.

Il mondo greco

I Greci, che sin dal periodo miceneo vivevano su terreni aspri e montagnosi, coltivavano non senza difficoltà sia l'olivo che la vite, qualche graminacea, ortaggi e frutti. Da Omero sappiamo che formaggio mischiato a cipolla e aglio era la tipica zuppa dei soldati. Si trebbiava il grano, si vinificava, si frangevano le olive: l'olio era usato per condire, per conservare il cibo, per ungere il corpo degli atleti, per i profumi, come sapone unito alla cenere, come medicamento; e infine era usato per le funzioni sacre e per l'unzione dei morti. Molte di queste abitudini e tradizioni sono in uso ancora oggi. Ma per i Greci il vero orizzonte era il mare. Ne abbiamo dimostrazione dalla grande quantità di bellissime ceramiche che mostrano pesci, molluschi e conchiglie realizzate con grande varietà e spirito di osservazione (Foto 1).

Le scene di banchetti raffigurate sulle ceramiche – che sono utili anche per comprenderne



Leonardo Maniscalchi

l'uso – mostrano figure maschili sdraiate su *klinai*, che erano dei lettini per banchettare (da cui *triclinio*, che indicava il numero dei letti presenti nella stanza). Come abbiamo già scritto, base dell'alimentazione erano i cereali, principalmente orzo e grano; ortaggi tra cui carciofi, cardi, asparagi, spinaci, cipolle, zucche e poi frutta come mele, pere, uva, melagrane e fichi. Quando si diffuse l'uso della frutta secca, questa veniva usata a fine pasto insieme a dolci a base di miele e, perché no, con l'aggiunta di

qualche spezia. Ricordiamo anche i dolci (Foto 2) dal nome generico di *melitoessa* (focaccia al miele) e i confetti di varie forme, usati come dolci sacrificali, tra cui quelli per la dea Artemide a forma di cervo.

La carne era costosa e veniva usata soprattutto durante i sacrifici agli dei o nei *symposia*. Il Simposio, che letteralmente significa "riunione di bevitori", era appannaggio degli uomini di alto rango, precluso alle donne e vi si discuteva



3



4



di vita, filosofia, amore e politica. A gran parte della gente non erano concessi questi privilegi, il nutrimento base consisteva in orzo, erbe di campo, carote, ortaggi e un brodo di verdure. Anche per questo motivo, probabilmente, molte persone di basso rango erano di costituzione debole e già a 20 anni avevano parecchie sofferenze; non tutti, infatti, arrivavano all'età adulta. Quelle di alta condizione sociale, invece, avevano una corporatura robusta e muscolosa, seguivano una dieta, un vero e proprio stile di vita del corpo e della mente.

Il mondo etrusco

La più grande eredità artistica degli Etruschi giunta fino a noi sono le magnifiche pitture murali tombali che ci offrono uno sguardo struggente sul colorito mondo perduto. Ne esce una grande vitalità e la testimonianza di una collettività colta e gioiosa, che trasferiva nell'aldilà le abitudini di vita del defunto. Anche se solo il 2% delle tombe era dipinto, in quanto solo le élite potevano permettersi questo lusso, esse ci possono rivelare comunque costumi, usi e atteggiamenti sociali nei confronti degli schiavi, degli stranieri e delle donne. Ad esempio, la presenza di donne, sole o accompagnate, durante i banchetti e nelle feste, dimostra che esse godevano di uno stato sociale non inferiore a quello dei loro mariti, con grande scandalo dei Greci (Foto 3).

Gli Etruschi, la cui civiltà si sviluppò nell'Italia Centrale tra l'VIII e il III sec. a.C., erano noti tra i contemporanei per i loro banchetti sontuosi, per il buon gusto nel bere e per l'agiatezza del loro stile di vita. I dipinti mostrano i banchetti, dove veniva servito il cibo a commensali adagiati sui lettini imbottiti, le *klinai* del simposio greco; in alcuni si vedono perfino la forchetta e il colino. Sapiienti coltivatori e abili commercianti, gli Etruschi scambiavano prodotti con tutti i popoli mediterranei, e la loro tavola era imbandita con ogni genere di cibo esotico, oltre che con i prodotti locali. La carne includeva manzo, maiale, cervo, cinghiale e selvaggina; c'erano tonno e frutti di mare, e poi formaggio caprino, olive, zuppe di cereali, focacce, verdura e ortaggi, uova, frutta, uvetta e frutta a guscio. I sapori erano arricchiti dall'aggiunta di erbe, menta, miele, aceto, pepe e altre spezie. Il vino non mancava mai sulle tavole degli Etruschi,

e veniva esportato in grande quantità. E poi c'era anche la musica con le nacchere e i flauti ad ancia doppia. Un ulteriore intrattenimento ai festini era il gioco greco del "còttabo", che consisteva nel centrare, con gli schizzi del vino denso, un vaso posto all'estremità della stanza (Foto 4).

Una curiosità: la *farràgo* era una sorta di polentina di farro, avena e legumi macinati e impastati da cui viene il termine "farraginoso", cioè confuso.

Il mondo romano

Alla centuriazione e al latifondo romano corrispondevano due tipi di alimentazione: nel primo caso si aveva un tipo frugale e principalmente vegetariana, con cereali e prodotti dell'orto quali bietola, aglio, cavoli, ceci, lenticchie, piselli, fagioli, porri, cime di rapa, tartufi e pane; magari l'uso del proprio maiale, alcuni animali da cortile, l'apicoltura. Il secondo caso era assai differente: il latifondo poteva essere anche molto esteso, basti pensare che l'imperatore era titolare del latifondo dell'intero Egitto, il granaio di Roma.

Il pane restava l'alimento base per tutti i ceti sociali, anche se gli ingredienti cambiavano a seconda della tavola. A chi era iscritto in speciali liste il grano o il pane veniva dispensato pubblicamente. Non pensiamo al nostro pane ben lavorato ma anche ad altro, soprattutto quando si doveva viaggiare per miglia o si prendeva parte a una missione di espansione territoriale. In quel caso si cucinava negli accampamenti e il pane era più simile a una piadina per accompagnare verdure, formaggio o carni. L'Impero romano raggiunse una grandissima estensione e la politica d'inserimento delle persone portò in città molti e diversi ingredienti e tradizioni culinarie. Roma arrivò ad avere 1.000.000 di abitanti.

Recentemente a Pompei è stata fatta una grande scoperta che ha portato alla luce un "termopolio", una vera e propria tavola calda dove si comprava il cibo già pronto, che si poteva portare via o consumare sul posto. Come succede anche oggi, spesso non si tornava a casa tra una pausa e l'altra del lavoro e si mangiava fuori, anche perché spesso a casa la cucina non c'era.

Scoperta piena di valore quella di Pompei, perché si è ritrovato effettivamente il cibo della comune gente del popolo. Gli scavi, eseguiti davanti a una piazza di grande passaggio, all'angolo fra il Vicolo dei Balconi e la Casa

Anche nella società romana il banchetto fungeva da *trait d'union*, da connessione col mondo ultraterreno: pitture, sculture e arredi mostrano il defunto banchettante, sdraiato sulla *kline* come nelle tombe etrusche. I vini erano conditi



5

delle Nozze d'Argento, di fronte alla cosiddetta Locanda dei gladiatori, hanno portato alla luce pentole di coccio con resti di capretto alle lumache, una *paella* con pesce e carne insieme, il vino corretto con le fave e pronto per la mescita. Sul grande bancone fatto a L sono dipinte immagini dei cibi accese e realistiche, quasi un menu illustrato per i clienti.

Protagonista della cucina romana era una salsa antichissima, il *garum*, un misto di pesce, sale ed erbe aromatiche che, fatto fermentare, veniva utilizzato per condire quasi tutto. Una specie di colatura delle alici, dal sapore forte, che veniva usato anche con la frutta per creare quel gusto dolce-e-forte che tanto piaceva nell'antichità.

con infuso di rose o viole.

Plinio il Vecchio (23 - 79 d.C.) nella sua *Naturalis Historia* racconta dell'artista Sosos di Pergamo (II secolo a.C.) e della sua idea innovativa, *asarotos oikos*, cioè il "pavimento non spazzato": [...] aveva riprodotto sui pavimenti con tasselli di mosaico colorati i rimasugli di una cena e quelle cose che appena buttate a terra si usa spazzare via". Molto piacevoli anche per l'occhio moderno, questi mosaici mostrano pavimenti con resti dei banchetti: pezzetti di gusci d'uovo (con cui iniziavano, *ab ovo*), pesci, ossicini, foglie, ravanelli, gamberetti, mele (con cui finivano, *usque ad mala*), frutta fresca e castagne, noci, nocciole, mandorle e datteri. I banchetti romani erano movimentati: vino e cibo in

abbondanza, i commensali sdraiati e anche una piccola folla di servi, clienti, schiavi liberati, intrattenitori. Poiché non si usavano le posate (a parte i cucchiari), il cibo veniva portato alla bocca con le mani – solo i più ricchi esibivano dei

del I sec. d.C. conservato a Palazzo Massimo a Roma. Un cesto di frutta nasconde un mistero: fichi, mele cotogne, uva nera, melagrane e un alimento inaspettato: un ananas! (Foto 5).

Roma e Pompei erano disseminate di dipinti e



6

ditali d'argento che servivano a non sporcare e scottare le dita – e gli avanzi venivano gettati a terra. Ma i padroni di casa avevano realizzato un pavimento "a inganno" che appariva già disseminato di avanzi, cosicché quelli prodotti dagli ospiti erano mimetizzati. E, al tempo stesso, si dava agli invitati la misura dell'agiatezza dei padroni di casa.

L'originale di Sosos è andato perduto, ma il tema godette di grande fama e venne ripreso in molte ville della tarda repubblica-primo impero. Diversi esempi si conservano ancora oggi, tra i quali quello nel Museo Archeologico Nazionale di Aquileia, nei Musei Vaticani o, bellissimo, quello nel Museo del Bardo a Tunisi. Sorprendente è un altro pavimento a mosaico



7

mosaici che servivano anche da insegne. L'affresco pompeiano che riproduce la bottega del fornaio è vivo e attuale (Foto 6).

Durante il periodo imperiale il banchetto arrivò a simboleggiare la fragilità e la fugacità della vita e invitava a godere dei piaceri della tavola, come nella cena di Trimalcione, nel *Satyricon* di Petronio.

A Roma, infine, nascono quelle che poi saranno chiamate "nature morte", *Xenia*, che in greco significa "ospitalità". Fichi, pesche, pere, ciliegie, uva, formaggi, latte, pane e vino dipinti con particolare vivezza sulle pareti della casa, come segni di benvenuto per gli ospiti; i più belli sono quelli ritrovati a Ercolano e a Pompei, dove sono raffigurati perfino i contenitori di vetro trasparente, colorati con finezza e maestria (Foto 7).

L'arrivo del cristianesimo e il Medioevo

Nel periodo cristiano il banchetto assunse un significato rituale e i pani e i pesci divennero i simboli più ricorrenti ("pesce", IΧΘΥC (ichthùs) in greco, corrisponde alle iniziali di *Iesus Christòs Theòu Uiòs Sotèr*, cioè Gesù Cristo Figlio di Dio Salvatore). In alcune catacombe si trovano affreschi raffiguranti banchetti in cui il vino è protagonista e simbolo dell'amore incondizionato di Cristo e a volte non manca sulla tavola lo scalda-bevande, a dimostrazione dell'uso di annacquare il vino con l'acqua calda d'inverno (e fredda d'estate). Inoltre il pane e il vino erano usati per la celebrazione dell'Eucaristia, l'olio per il Battesimo, la Cresima e l'Unzione degli infermi e il sale per il Battesimo.



8

Per trovare una delle più antiche rappresentazioni dell'Ultima Cena, una delle scene più rappresentate nell'arte antica, bisogna andare a Sant'Apollinare Nuovo a Ravenna e ai suoi bellissimi mosaici. Cristo e i discepoli sono sdraiati sulle *klinai* come da tradizione, intorno a un tavolo circolare. Al centro vi è un vassoio con due grandi pesci, manca il vino (Foto 8).

A partire dal XII secolo abbiamo anche la rappresentazione di gamberi rossi e crostacei in genere, simbolo del passaggio dalla morte alla rinascita. Nella cena pasquale veniva usata una salsa chiamata *Haroseth* a base di fichi, datteri, uva passa e aceto in cui intingere il pane. Dopo la caduta dell'Impero romano le rappresentazioni dei banchetti divennero rare. Il cibo era ritenuto dono di Dio, frutto del faticoso lavoro piuttosto che fonte di piacere e così si cominciarono a privilegiare rappresentazioni

di scene agricole, e mostrare la trasformazione delle materie prime, il grano in pane, l'uva in vino e le olive in olio. Si preferiva rappresentare la ciclicità della vita, l'avvicinarsi delle stagioni, i vizi e le virtù dell'umanità. Fu un periodo



9

Granata acerola. 2 plo. fra. Eterò q sunt multe succositate. unumten epi. ci. 2 fer.
nocturnum nocent peccati. Remo nocturni cum calce melito. Quid gñant. chumun. mo
vicum. Mag. uenit calis. unumib. et tite. calce regioni.

molto duro, pensiamo specialmente ai freddi climi del Nord Europa; per secoli, fino all'Età Moderna, milioni di persone morirono a causa dell'avitaminosi. Cominciò l'uso delle castagne, che tanto hanno nutrito le popolazioni nei lunghi periodi di carestia.

Verso il XIV secolo conobbero vasta diffusione i *Tacuina sanitatis*, una delle più ricche testimonianze della vita e dei costumi medievali. Tradotte in latino dall'arabo, probabilmente alla corte di Manfredi in Sicilia nel XIII secolo,

queste "Tavole della salute" sono raccolte di norme per vivere bene, dove la regola fondamentale era nutrirsi correttamente.

Per fare questo diventava necessario conoscere bene gli alimenti, cogliere i prodotti della

10



*Cucharnu Compo ac p. hui i. 2. Et alba clava hui. Sicut ficut ac
pdest peron vmbz et ucler Non. Sicut ficut et mouet colly. Renu non
cu granatis mureis. Quid amia sanguis no malu. Conuicir omibz coplatz
Sicut hui et regionu*

*Dücher ist warm im ersten und heist im anderen grad. Der weis lauter ist der heil. Er vaimiget
den leib. Sicut der heil. den nichten grad der blafen. Er bringt den heil. und bewegt die Gallen. Der weis
corrigier in mit lauten genant. Sicut mit der heil. Sicut allen zynen. Sicut in allen lauten.*

terra nella giusta stagione, saperli conservare e trasformare. Sono dei manuali dove poche righe a piè di pagina trattano di cibo, del movimento, dell'aria buona, del sonno, delle norme igieniche e... perfino di quelle sentimentali! I testi sono sempre accompagnati da grandi, numerose e splendide illustrazioni miniate che mostrano le persone durante la raccolta dei frutti o nella preparazione del cibo. E la chiarezza e il fascino dei disegni contribuivano alla comunicazione molto più delle parole scritte (Foto 9 e 10).

Il colore del cibo era fondamentale nella cucina medievale: c'erano pietanze colorate con lo zafferano per il giallo, con erbe per il verde, con il legno di sandalo per il rosso scuro. Il cibo bianco, considerato salutare ed energetico da medici e cuochi, divenne piatto nobile per eccellenza.

Il "Bianco mangiare" lo troviamo in quasi tutti i ricettari occidentali, tramandati anche oralmente, a testimonianza di scambi e di universalità. Ecco una delle ricette che si possono trovare in rete come pubblico dominio: *Prendere petti di galline cotte e sfilacciarli in modo più sottile che si possa. Poi lavare il riso e ridurlo in farina, scolandolo poi attraverso un panno. In seguito, stemperare la suddetta farina di riso con latte di capra o di mandorla. Mettere a bollire in un'olla ben pulita. Quando inizia a bollire, aggiungere i suddetti petti sfilacciati con zucchero bianco e lardo. Togliere il fumo e far bollire moderatamente lontano dalla fiamma diretta. Questo riso deve diventare denso, come consuetudine. Quando si serve, mettere sopra zucchero tritato e lardo fritto.*

In tempo di Quaresima veniva usato il pesce. La frutta, considerata cibo freddo e pericoloso, la si riteneva utile stimolo all'appetito che, spezzando la sequenza delle portate elaborate, aveva la funzione di rinnovare la freschezza del palato e nel tempo divenne protagonista di raffinate composizioni: i cosiddetti "trionfi".

La tradizione fiorentina dei cenacoli

A Firenze, viva e forte è stata la tradizione dei Cenacoli dipinti. In città e nei dintorni se ne contano almeno una trentina, tutti di alto valore storico e artistico. L'Ultima Cena era affrescata sulla parete più corta del refettorio, all'interno di ampi e articolati complessi monastici. Vorrei citarne solo due, quello del convento di Ognisanti e quello del convento di San Marco, dipinti ambedue intorno al 1480 da Domenico Ghirlandaio (1448-1494) e dalla sua bottega. Le lunghe tavole a C sono ricoperte da preziose tovaglie ricamate a "punto Assisi", che il pittore aveva certamente potuto ammirare nelle aristocratiche dimore fiorentine. Gesù Cristo siede su una panca al centro, affiancato a destra e a sinistra dagli Apostoli. Giuda siede all'esterno su un semplice sgabello ed è privo di aureola. La tavola è disseminata di oggetti di alto valore simbolico, dipinti con precisione e dettaglio



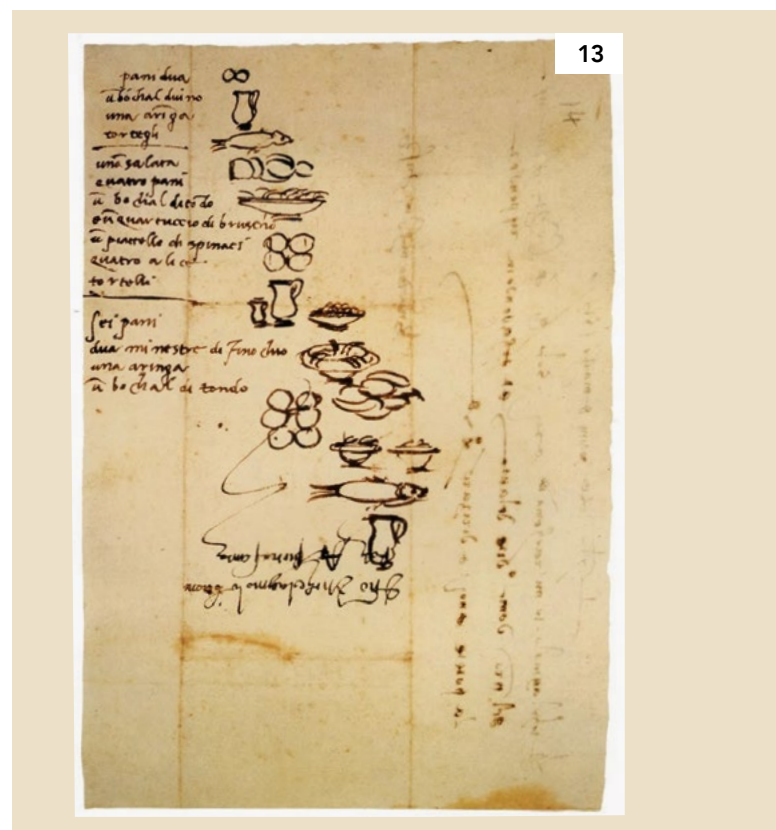
11



(Foto 11). Nell'affresco in San Marco (Foto 12) la tavola è cosparsa anche da circa sessanta ciliegie, rosse come il sangue. Si distinguono eleganti bottiglie di vetro, bicchieri col vino, taglieri col cibo, il pane già spezzato, i bacili lavamani e le saliere. Nel cenacolo di Leonardo da Vinci a Milano, particolare significativo è la saliera fatta cadere da Giuda, che spreca l'occasione di diventare "il sale della terra", come Gesù definisce gli apostoli.

Il menu di Michelangelo

Correva l'anno 1518 e Michelangelo Buonarroti era concentrato a lavorare in San Lorenzo a Firenze. Sul retro di una lettera datata 18 marzo, periodo di Quaresima, Michelangelo annota tre menu di magro, aggiungendo accanto veloci disegni, schizzi esplicativi:



13



pani dua, un bochal di vino, una aringa, tortegli

una insalata, quatro pani, un bochal de tondo e un quartuccio di brusco, un piattello di spinaci, quatro alice tortelli

sei pani, dua minestre di finocchio, una aringa, un bochal di tondo

Pasti essenziali per due, per quattro e per sei durante i quali viene sempre offerto un panino a testa e del vino, a volte "tondo", cioè rotondo, morbido e, a volte, "brusco", dal gusto invece tendente all'aspro. Il menu per due prevedeva anche un'aringa salata, molto apprezzata nei secoli passati in quanto pesce economico e ricco dal punto vista nutrizionale, e i tortelli della Garfagnana, i tordelli, fatti a mano e ripieni di carne. Nella seconda lista compare un piatto di spinaci, mentre nella terza egli aggiunge due zuppe di finocchio, che è ricco di sali minerali, tra cui potassio, calcio e fosforo, utili per rinforzare le ossa. Una vera e propria dieta per coloro che dovevano aiutare il maestro nel cantiere. I disegni al lato delle tre liste sono, come abbiamo scritto, degli schizzi eseguiti da Michelangelo per fissare sinteticamente l'idea del cibo, ma non si può non pensare a un gesto naturale che ancora una volta denota occhio preciso e mano veloce (Foto 13).

Il pomo d'oro

Come è noto, il pomodoro è di origine americana e fu tra i primi prodotti del Nuovo Mondo a essere portato in Europa; non per questo però il suo ingresso nelle cucine fu facile né tantomeno veloce. Passeranno infatti centinaia di anni prima che il rosso frutto potesse diventare praticamente onnipresente sulle tavole italiane. Per secoli i piatti cucinati sono stati bianchi, non rossi, cosa difficile da immaginare oggi. Dall'America furono importati, oltre a mais, fagioli americani e zucche, anche pomodori, peperoni e patate, tutti appartenenti alle solanacee come la mandragora - pianta spontanea dell'area mediterranea - altamente tossica, a cui nel passato si attribuivano poteri magici e curativi. Questo fu uno dei motivi per cui, in particolare i medici del XVI e XVII secolo,

14



consideravano questo nuovo frutto rosso con diffidenza. Comunque sia, il medico senese Pietro Andrea Mattioli a metà del XVI secolo iniziò a considerarlo anche come cibo, descrivendone precisamente la forma, "costoluta", come quella coltivata tradizionalmente in Toscana (Foto 14).

Anche per tutto il Seicento rimasero dubbi: *Sono freddi poco meno della mandragora: si mangiano con Pepe, sale & oglio, cotti e crudi: mà danno poco, e cattivo nutrimento* (Giuseppe Donzelli, *Teatro Farmaceutico, Dogmatico, e Spagirico*, 1675). Dopo pochi anni la parola "pomodoro alla spagnola" apparve su un ricettario del cuoco di corte del Viceré di Napoli. Anche se diversa dalle ricette attuali, furono comunque gettate le basi per la salsa che era fatta di pomodori abbrustoliti e pelati, tritati con la cipolla, peperoncino, sale, olio e un po' di aceto.

15





16



17



18



19

Arriva Caravaggio

Con Michelangelo Merisi detto Caravaggio (1571-1610) il cibo divenne addirittura il protagonista delle tele, indagato fin nei minimi particolari, evidenziando ricerca cromatica, varietà ed equilibrio. Celebre e scandalosa fu la "Canestra di frutta" dipinta dal pittore in età giovanile, dove uva, fichi e pere stanno insieme a foglie avvizzite e alla famosa mela guasta. I frutti sono indagati nella loro propria fisionomia, quasi fossero il carattere di una persona (Foto 15).

Anche i luoghi del cibo diventarono importanti: la cucina, la bottega, il mercato (Foto 16).

Diventò di gran moda la rappresentazione di soggetti inanimati, in contrapposizione a quella con figure viventi, che furono generalmente chiamate "nature morte", traducendo impropriamente l'olandese *still-leven* che letteralmente significa "natura immobile". I formaggi, la frutta, i pesci erano dipinti insieme agli utensili da cucina o da tavola, con abbondanza e raffinatezza, trasmettendo insieme l'agiatezza dei proprietari (Foto 17).

Non dobbiamo tuttavia mai dimenticare la povertà in cui versava gran parte della popolazione nel XVII secolo (Foto 18 e 19). A questo punto, come non ricordare che nei Promessi Sposi, Alessandro Manzoni ne dà un quadro assai vivido! Al freddo dell'inverno e alla povertà si aggiunse anche la peste.

Se durante il Rinascimento il cibo era posto in vassoi e sui taglieri al centro del tavolo e da lì preso con le mani, i bicchieri portati dai coppieri ai commensali su loro richiesta e poi passati agli



altri invitati, dal Seicento in poi i commensali avevano cominciato a servirsi da soli a seconda dei loro gusti, senza rispettare un ordine nelle portate e le posate erano diventate finalmente personali, come pure i bicchieri.

Sulle pareti della Villa medicea della Topaia, situata sulle colline di Castello presso Firenze, Cosimo III de' Medici (1642-1723) commissionò una serie di grandi dipinti a Bartolomeo Bimbi (1648-1729) per rappresentare con dovizia e a grandezza naturale tutte le specie di uve, agrumi e frutta coltivate in quell'orto (oltre a bizzarri e stravaganti esempi di piante e animali parloriti dalla natura). Un catalogo per ricche immagini, si potrebbe dire, di cui propongo quella con "Arance, bergamotti, cedri, limoni e lumie" (Foto 20) e quella che mostra i colorati, ricchi e succulenti grappoli di differenti tipi di "Uve" (Foto 21). Ogni tipo di frutto è corredato da un numero riportato su un'ampia legenda, quasi un cartiglio, al di sotto.

Quando nel Settecento anche la cioccolata e il caffè diventarono una consuetudine (aristocraticamente parlando) furono prodotte in gran quantità speciali tazzine di varietà, fogge e stili diversi e originali (Foto 22).

Dall'Ottocento ai nostri giorni

Nelle sale da pranzo create per la nuova classe emergente del XIX secolo facevano mostra di sé porcellane, cristalli, argenteria e i tavoli ormai erano apparecchiati con piatti, posate, bicchieri e tovaglioli per ogni commensale.



Da un altro punto di vista, col suo profondo spirito sensibile, Vincent van Gogh (1853-1890) ha mostrato un povero e disadorno interno di locanda dove, attorno a una tavola quadrata, siedono dei mangiatori di patate. La stanza è probabilmente riscaldata da una stufa di ghisa e illuminata da una lampada (proprio come quella che Picasso dipinge in *Guernica*).

Altro esempio è Paul Cézanne (1839-1906), uomo dal carattere schivo, che ha dipinto molte nature morte con mele. Più che cibo, le sue mele sono oggetti, forme geometriche semplici da cui trarre ispirazione per la sua ricerca pittorica che si stava avviando verso il Cubismo.



La *Vucciria* è probabilmente il più famoso dipinto di Renato Guttuso (1911-1987), uno degli artisti più significativi in Italia nella seconda metà del Novecento. *Vucciria* è il mercato grande di Palermo, "la Bucciria grande", dal francese *boucherie*, macelleria. Il dipinto, un grande olio su tela di 3x3 metri, venne eseguito tra l'ottobre e il novembre 1974 (Foto 23). Intenso coloristicamente come nella pittura seicentesca, il dipinto evidenzia bene i rossi e gli arancioni, al centro i colori più chiari e poi i bianchi, i grigi e gli azzurri, a destra il verde chiaro e il giallo, e infine il bianco delle uova e dell'abito della donna. Da un particolare fondo nero che si intravede tra i corpi umani e le bancherelle emergono le immagini. I prodotti esposti del mercato sono descritti con attenzione, i personaggi hanno un aspetto naturale: la composizione è animata da un senso di ordinato disordine che permette di



percepire l'atmosfera del mercato. È una grande natura morta attraversata da persone, come scrisse lo stesso Guttuso.

Al di là dell'oceano, quando Andy Warhol (1928-1987) iniziò ad affermarsi sulla scena newyorkese venne soprannominato *The guy of the Campbell*, il ragazzo delle Campbell. A partire dal 1962 Warhol, infatti, rappresentò moltissime volte la lattina della zuppa dell'azienda statunitense con la tecnica serigrafica, riproducendola in serie, creando quindi una sorta di nuova "natura morta" all'epoca del consumismo. Nacque il movimento della Pop Art. Sebbene Warhol non intendesse fare pubblicità bensì mostrare i limiti della società capitalistica nella quale anche l'arte doveva essere "consumata"

come un qualsiasi altro prodotto commerciale, in realtà la "Campbell's Soup Can" fu elevata al rango di opera d'arte, ed è tuttora contesa da musei e collezioni nel mondo (Foto 24).



Daniel Spoerri (nato in Romania nel 1930) dal 1961 prese parte alla fondazione della corrente artistica chiamata "Eat Art", nella quale proprio il cibo era il tema prescelto. Nel 1968 aprì un ristorante dove il cibo cucinato da lui stesso portava la scritta: *Attenzione! Opera d'Arte*. Le sue famose opere sono realizzate incollando sulla tavola i resti del cibo e i piatti lasciati dai clienti (Foto 25). Nel 1997, a Seggiano, presso il monte Amiata, è nata l'interessante e bella Fondazione *Hic terminus haeret* - Il Giardino di Daniel Spoerri - dove l'artista ha raccolto le opere sue e dei suoi amici e colleghi.



25

Vorrei concludere con Roberta Pyx Sutherland, artista canadese la cui prima mostra personale risale agli anni '80. Il suo lavoro si è concentrato sulle relazioni tra modelli cosmici, ambiente e interconnessione di tutte le forme di vita. Pyx Sutherland utilizza un'ampia gamma di mezzi di comunicazione tra cui vernici, pigmenti, inchiostri naturali, fotografie e carte fatte a mano. La più nota tra le sue installazioni è uno dei barattoli di zuppa di pomodoro più

grandi al mondo, tributo a Andy Warhol e al suo celebre Campbell's Soup Cans del 1962. La grande lattina giace per terra, gettata tra le piante (Foto 26). Quindi pare rappresentare anche un modello da NON seguire sia nella scelta dell'uso del cibo in scatola sia, poi, nel gettare via la lattina dove capita. Il suo motto: "Riportare avanti antiche connessioni con la catena della vita per aiutarci a ridisegnare il nostro posto all'interno di essa" può essere condiviso.



26

Crediti fotografici e didascalie delle opere riprodotte

Foto 1 OCTOPUS, ceramica tardo micenea XII sec. a.C., Naxos.

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Late_mycenaean_pottery_with_octopus,_12_c_BC_AM_Naxos,_143267.jpg

Foto 2 DONNA CHE IMPASTA, Museo Archeologico Nazionale, Atene.

Original image by Marsyas. Uploaded by Nathalie Choubineh, published on 20 August 2021. The copyright holder has published this content under the following license: Creative Commons Attribution-ShareAlike.

Foto 3 LARTHIA SEIANTI, Museo Archeologico Firenze.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.en>. Foto di Egisto Sani

Foto 4 BANCHETTO, Staatliche Museum, Berlin) APA Style.

<https://www.worldhistory.org/image/6394/etruscan-drinking-party/> by Mark Cartwright

Foto 5 Mosaico pavimentale, Grotte Celloni, Palazzo Massimo.

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:0_Mosaico_pavimentale_%E2%80%93_Grotte_Celloni_%E2%80%93_Pal._Massimo.JPG

Foto 6 Affresco su intonaco, cm. 58 x 49, da Pompei, R.VII,3,30 (dal tablino), seconda metà del I sec. d.C., Napoli, Museo Archeologico Nazionale; inv. 9071.

<https://creativecommons.org/publicdomain/mark/1.0/>

Foto 7 Affresco romano da Pompei, I secolo a.C.-I secolo d.C.), Museo Archeologico Nazionale, Napoli.

<https://www.worldhistory.org/image/11311/peaches-fresco-herculaneum/> Foto Carole Radatto

Foto 8 Ravenna, Sant'Apollinare Nuovo, inizio VI secolo.

<https://garystockbridge617.getarchive.net/media/ravenna-santapollinare-nuovo-ultima-cena-inizio-del-vi-secolo-9ae30a?action=upgrade&zoom=true>

Foto 9 LA RACCOLTA DELLE MELAGRANE, fine sec. XIV, Nova 2644 fol.7v, Österreichische Nationalbibliothek, Vienna.

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tacuinum_sanitatis_in_medicina_Wellcome_L0027175.jpg

Foto 10 L'ACQUISTO DELLA SENAPE. Sec. XIV.

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/99/IBN_BUTL%C3%82N_Tacuinum_sanitatis.jpg

Foto 11 Domenico Ghirlandaio, 1480, ULTIMA CENA, Cenacolo della chiesa di Ognissanti, Firenze.

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Refettorio_di_ognissanti_ultima_cena_del_ghirlandaio_1480_02.JPG

Foto 12 D. Ghirlandaio, ULTIMA CENA, 1477-80, Cenacolo del convento di San Marco, Firenze.

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ghirlandaio_ultima_cena_di_san_marco.jpg

Foto 13 Michelangelo Buonarroti, TRE DIVERSE LISTE DI CIBI, penna, mm. 213x145, Firenze, Archivio Buonarroti, X, c. 578 v.

Foto 14 Luis Egidio Mélendez, NATURA MORTA CON POMODORI, 1760-1772. Già esposto da Galleria Altomani & Sons, Milano. calendariodelciboitaliano.it

Foto 15 Michelangelo Merisi, detto il Caravaggio, LA CANESTRA DI FRUTTA, 1599. Olio su tela, 47 x 62 cm. Milano, Pinacoteca Ambrosiana.

<https://ezrathielmanj.blogspot.com/2021/12/200-caravaggio-canestra-di-frutta.html>

Foto 16 Vincenzo Campi, LA VENDITRICE DI FRUTTA, 1580, Milano, Pinacoteca di Brera.

<https://creazilla.com/media/traditional-art/7256347/vincenzo-campi---the-fruit-seller>

Foto 17 Willem Claesz, NATURA MORTA CON LIMONE, OSTRICHE E COPPA D'ARGENTO, 1630 circa.

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Willem_claesz_heda_natura_morta_con_ostriche_bicchieri_limone_e_coppa_d%27argento_1634_ca.jpg

Foto 18 Annibale Carracci, IL MANGIAFAGIOLI, 1484-85, Galleria di Palazzo Colonna, Roma.

<https://garystockbridge617.getarchive.net/amp/media/mangiafagioli-copia-da-annibale-carracci-a94a52>

Foto 19 Giacomo Ceruti, RAGAZZO DI BOTTEGA SEDUTO CON UN CESTO SULLA SCHIENA, UOVA E POLLAME circa 1735, Pinacoteca di Brera, Milano.

https://picryl.com/dl?id=b23e159f-5406-4739-81bc-fe9de44540a2&size=original&utm_source=b23e159f-5406-4739-81bc-fe9de44540a2originaltimelesson

Foto 20 Bartolomeo Bimbi, ARANCE, BERGAMOTTI, CEDRI, LIMONI E LUMIE, 1715, Villa di Poggio a Caiano, Prato.

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bartolomeo_bimbi_arance_bergamotti_cedri_limoni_e_lumie_1715_01.JPG

Foto 21 B. Bimbi, UVE, 1715, Villa di Poggio a Caiano, Prato.

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bartolomeo_bimbi_uve_1700_01_cornice_di_vittorio_crosten.JPG

Foto 22 Geminiano Cozzi, TAZZINA DA CAFFE' CON LA MONGOLFIERA, 1784-85, Coll. Privata.

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Geminiano_cozzi_tazze_e_piattini_con_la_mongolfiera_1784-85_%28coll._priv.%29_01.jpg

Foto 23 Renato Guttuso, VUCCIRIA, 1974, Palazzo Chiaromonte-Steri, Palermo.

Lic. Flickr, <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/>

Foto 24 Andy Warhol, CAMPBELL'S SOUP CAN, 1962.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

Foto 25 Daniel Spoerri, TAVOLO APPARECCHIATO, 1995.

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Daniel_Spoerri_\(1995\).png](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Daniel_Spoerri_(1995).png)

Foto 26 Roberta Pyx Sutherland, TOMATO SOUP, 2012, Hornby Island Arts Council.

Lic. Flickr, https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/9e/Tomato_Soup_%281430470175%29.jpg

A pag. 107, Leonardo Maniscalchi, PROSPERITÀ MATERNA, 2013. Per gentile concessione dell'autore.

IL CONSERVATORIO DI AGRUMI DI CURCURAGGI

L'azienda agricola Marchesi di San Giuliano, di Giulia di San Giuliano, si trova a Curcuraggi, tra Catania e Siracusa e si estende per circa 300 ettari in un territorio antico sia per la sua storia che per la sua natura.

Il terreno fertile e vulcanico è coltivato ad agrumeti, avocado, mango ed oliveta, ma ospita anche ampi spazi lasciati liberi alla natura e colorati dalla fioritura di erbe spontanee e mellifere, dove corrono i cavalli e si trovano antiche rovine di insediamenti che vanno dal periodo neolitico all'epoca dello splendore della Magna Grecia.

Il territorio è custodito dalla famiglia da oltre 800 anni e, nel solco di questo profondo legame che unisce la famiglia dei Marchesi di San Giuliano a questa terra, è stata sempre impiegata una coltivazione a carattere biologico, anche quando ancora non vi era la consapevolezza attuale sulla necessità di impiego di queste tecniche.

Nella continuità di questo legame profondo con la coltivazione di agrumi e con la volontà di creare un conservatorio della bio-diversità, trasmettendo alle generazioni future la ricchezza di una varietà e molteplicità di piante profondamente legate ai cicli della vita dell'essere umano, si è deciso di creare un giardino di agrumi che raccogliesse le piante più tipiche della zona. Un tempo non molto lontano, i cicli della vita dell'essere umano erano legati a riti e tradizioni, ma anche al lavoro della terra, alla fioritura e alla fruttificazione degli alberi.

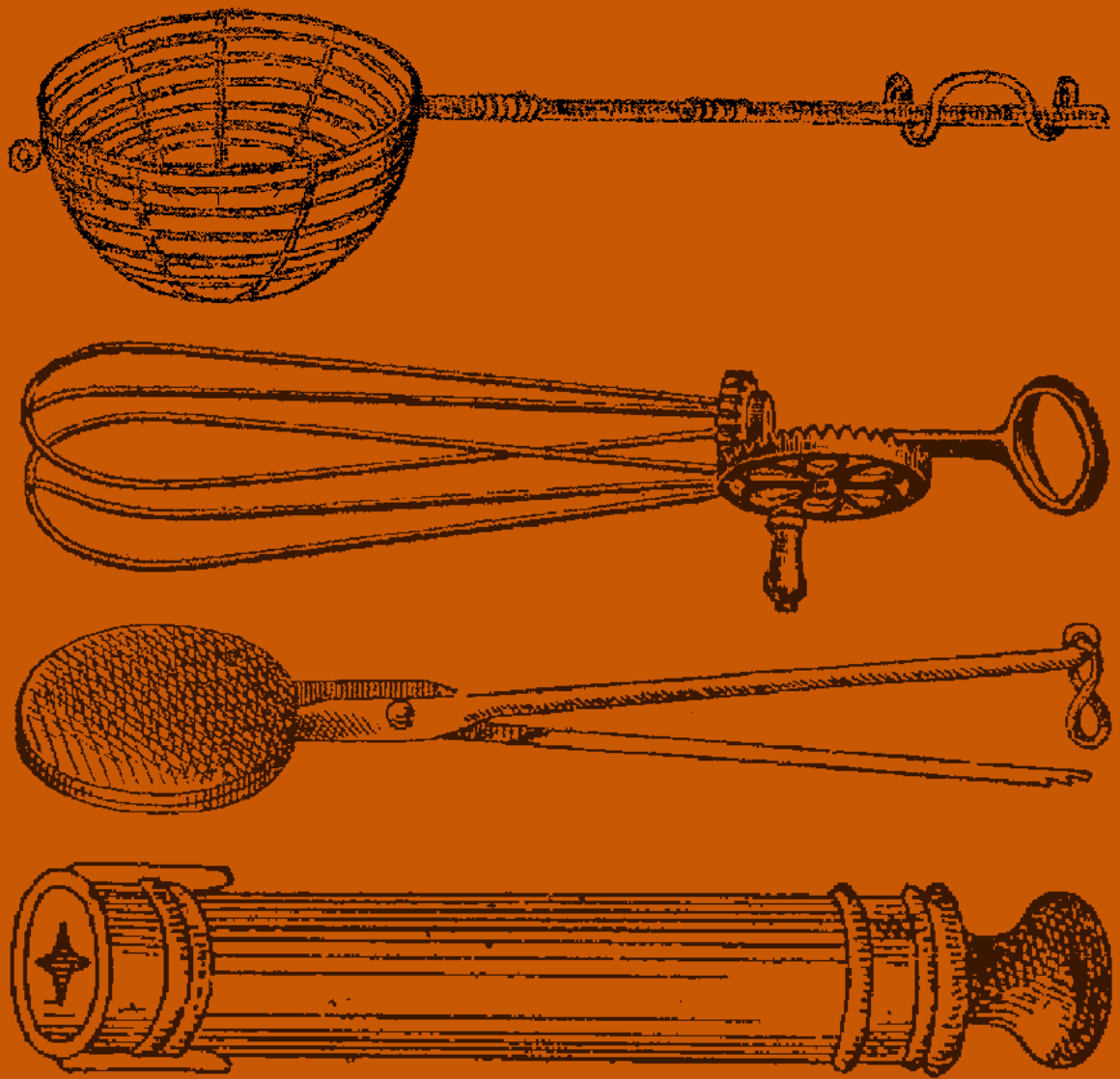
Ecco che nel conservatorio di agrumi è stato scelto di piantare alberi quali il Moro, agrume dal frutto rosso scuro che si raccoglie a partire dall'8 dicembre, per la festa dell'Immacolata Concezione, quando il frutto inizia ad "insaguare", come si dice in dialetto, ovvero a tingersi di strisce rosso sangue. È stato piantato anche il Sanguinello, con una fruttificazione più tardiva, i cui frutti si raccolgono a febbraio, e che come dice il nome stesso, si presenta con un frutto dal colore più leggero rispetto al Moro. Il Tarocco Sant'Alfio poi è un albero che è stato scelto perché particolarmente caro alla zona: Sant'Alfio è infatti il patrono del paese di Lentini, poco distante dalla proprietà, e i cui festeggiamenti cadono nei giorni del 9, 10 e 11 maggio. I frutti di questo tarocco si raccolgono proprio a partire da quella ricorrenza.

Spicca nella selezione delle piante anche il Limone Lunario, una pianta dal sapore femminile, caratterizzato da una fioritura ricorrente che segue il ciclo mensile della luna, i cui frutti rotondi e appuntiti da un lato ricordano il petto di una donna.

Oggi l'azienda agricola Marchesi di San Giuliano porta avanti la sua missione di custode del territorio allargando la sua estensione, sottraendo i territori confinanti alla speculazione o all'abbandono, e continua nella sua attività di coltivazione e vendita di agrumi biologici e produzione di biscotti e marmellate nel piccolo laboratorio artigianale di Curcuraggi, che vende ed esporta in tutto il mondo.

La proprietà è visitabile durante tutto l'anno su appuntamento, ed è possibile fare anche degustazioni in loco delle marmellate e dei biscotti creati nel laboratorio secondo le antiche ricette di famiglia.

Giulia di San Giuliano



RICETTE PER TUTTE LE STAGIONI

A cura di Andrea Battiata e Martina Stoppioni

PRIMAVERA pag. 126

ESTATE pag. 138

AUTUNNO pag. 160

INVERNO pag. 172

PER TUTTO L'ANNO pag. 178

Biodiversità a tavola tra desideri e ricerca

Pietro Santamaria

Da bambini, quando mangiavamo i primi piselli, la prima pesca, il primo melone, la prima ciliegia, una primizia, i nostri genitori ci dicevano sempre: Esprimi un desiderio, che si avvera (senza rivelarlo). Un po' come quando si vedono le stelle cadenti. E noi, da bambini, ci divertivamo molto, perché desideravamo mille cose.

Alcuni recitavano (in dialetto) questa frase: «Primo frutto nella pancia, Spirito Santo nella mente».

A volte, quando un prodotto ritornava sulla nostra tavola, chiedevamo se avessimo già espresso un desiderio; un po' per dare più forza al nostro desiderio, un po' perché i desideri non sempre si avverano...

Intanto, in questo modo, da piccoli imparavamo in quale stagione maturavano determinati prodotti della terra.

Oggi, con il dilagare dei prodotti extrastagionali, le stagioni dei prodotti ortofrutticoli si sono confuse, abbiamo (quasi) tutto sempre e non prestiamo più attenzione alle primizie... e ai desideri.

Insegnare ai più piccoli la stagione in cui maturano "naturalmente" i frutti significa trasmettere l'importanza dell'agrobiodiversità (la biodiversità di interesse agricolo e alimentare): la stagionalità, l'influenza del clima e la vocazionalità dei territori.

Ora che non sono più bambino (ma continuo ad esprimere desideri quando mangio per la prima volta un frutto della terra), da responsabile scientifico dei progetti **BiodiverSO** (Karpos <https://karpos.biodiversitapuglia.it/>) che riguarda la Biodiversità delle Specie Orticole pugliesi da frutto, e **Veg** (<https://veg.biodiversitapuglia.it/>) che comprende tutte le altre specie orticole), mi adopero affinché si riduca la perdita di biodiversità (un complesso di comunità di piante, animali, insetti, microrganismi e altri organismi viventi in continua evoluzione, che interagiscono con il loro ambiente), perché la biodiversità è un prerequisito della sicurezza alimentare.

L'importanza della diversità biologica (conosciuta oggi con il termine di biodiversità) è immensa.

È dimostrato che gli ecosistemi con maggiore numero di specie si conservano meglio: la biodiversità è quindi necessaria per il mantenimento dell'equilibrio degli ecosistemi.

Bartolomeo Bimbi, alla fine del '600, raffigurò in un quadro 115 varietà di pere toscane. Nella tela i soggetti sono raccolti in sei gruppi, distinti per epoca di maturazione: giugno, luglio, agosto, settembre, ottobre e inverno. Nel cartiglio sono riportate le denominazioni. Oggi il panorama varietale italiano del pero è costituito da non più di 25 varietà di cui sei coprono da sole oltre il 90% della produzione. Eppure, un progetto di ricerca (https://www.settimanabiodiversitapugliese.it/2024/it/12/Atlante_dei_Frutti_Antichi_di_Puglia/8_293/), avviato come BiodiverSO nel 2013 (<https://biodiversitapuglia.it/>), nel corso di cinque anni ha recuperato e caratterizzato 73 varietà di pere estive (dai nomi "istruttivi": ad esempio, 'A sole', 'Acqua', 'Cera', 'Degli Dei', 'De Diavolo', 'D'inverno', 'Gamba di donna', 'Mangia e bevi', 'Principessa', 'Reale', 'Regina'). Provate a confrontarli con i nomi delle nuove varietà...

Lo stesso progetto BiodiverSO, fino al 2018, ha individuato in Puglia 240 varietà locali di ortaggi (<https://biodiversitapuglia.it/editoria/>). E altre stanno emergendo nel nostro continuo lavoro di ricerca.

Alcune di queste popolazioni sono state reintrodotte negli ordinamenti colturali, perché abbiamo dimostrato che sono delle eccellenze dell'orticoltura Pugliese: parliamo per esempio della 'Carota di Polignano' (<https://biodiversitapuglia.it/varietati-orticole/carota-di-polignano/>), che nello stesso appezzamento produce fittoni gialli, arancioni e viola, o il 'Barattiere' (<https://biodiversitapuglia.it/varietati-orticole/barattiere/>), lo 'Scopatizzo' (<https://biodiversitapuglia.it/varietati-orticole/scopatizzo/>) e altri 'Caroselli', meloni immaturi che vengono consumati alla stessa stregua del cetriolo, risultando però più saporiti e più facilmente digeribili. E intanto resistono le tante popolazioni di cima di rapa, di cicoria catalogna, di pomodoro, peperoni e carciofi. Tutti prodotti fondamentali per le nostre ricette, che ci arricchiscono di nutrienti se portiamo anche a tavola la biodiversità, evitando così l'uniformità che rende sempre più insalubre la dieta.

Se vi va, se non lo avete ancora fatto, consumate i primi prodotti della terra e, soprattutto, esprimete un desiderio... per tutti.

Cucinare seguendo il ritmo della natura

Andrea Battiata e Marina Clauser

Come già accennato nell'introduzione, proponiamo una serie di ricette suddivise per **primavera, estate, autunno, inverno** e ricette per le quali gli ingredienti sono disponibili **tutto l'anno**, come cipolle, patate e legumi. La distinzione, in realtà, non è ferrea: molti ingredienti sono disponibili da una stagione all'altra, ma in questo ricettario abbiamo cercato di indicare il riferimento stagionale più preciso possibile.

Martina Stoppioni ha supportato il coordinamento di questa sezione che ha comportato, oltre al personale bagaglio culturale, la raccolta di consigli e suggerimenti da amici chef e da tante persone che si muovono intorno al mondo della produzione agricola, della cucina, dell'ambientalismo, della salute: a tutti coloro che hanno dato un contributo il nostro grazie più sentito. In particolare troverete tante ricette più o meno tradizionali provenienti dalla fitta rete di relazioni che parte dall'Ortobioattivo. E proprio sul sito Ortobioattivo <https://www.ortobioattivo.com/category/ricette/> ci sono i rimandi a queste e a tante altre ricette, elencate in modo dinamico e facilmente consultabili.

Leggerete ricette molto diverse fra loro. Ce ne sono alcune con la precisazione delle dosi e dei tempi di preparazione, ce ne sono altre che danno indicazioni molto generiche, ma che introducono comunque i lettori verso l'uso stagionale degli ortaggi e della frutta: una diversità che ci piace mantenere per come ci sono state proposte e che rispecchiano i singoli orientamenti culinari.

Nelle ricette c'è l'indicazione di **primo, secondo, contorno, dolce** o di altre categorie che comprendono sistemi di conservazione, fermentati, bevande, liquori, sottoli e altro. Anche in questo caso, la distinzione non è sempre netta: per esempio molti piatti si possono trasformare, a seconda del contesto, da contorno a secondo e viceversa.

Nelle ricette ci sono pochissimi ingredienti di origine animale: abbiamo preferito valorizzare ortaggi, frutti e legumi e sotto il titolo della ricetta, in assenza di ingredienti di origine animale, troverete l'indicazione se è **vegetariana** o **vegana**. Nella sezione dedicata ai secondi ci sono sformati, torte salate, verdure al forno, tortini vegetariani o vegani che sostituiscono egregiamente un piatto di carne.

In alcuni casi è stato inserito un ulteriore elemento per dare valore agli ingredienti che lavoriamo e per mettere in discussione le nostre certezze: Giulia Lombardo di SenzaSpreco ha segnalato le ricette che utilizzano avanzi o ciò che spesso consideriamo uno scarto, **per non sprecare**. Anche in questo caso la distinzione può non essere netta, e molte di queste ricette possono essere realizzate senza sprechi (o era addirittura l'intenzione implicita di chi le ha condivise). Si è cercato quindi di segnalare quelle in cui questo utilizzo è esplicitato e porta l'attenzione su aspetti come: l'uso integrale dell'ingrediente nella ricetta stessa (sempre la via migliore), magari in un modo particolare; l'acquisto e l'uso di parti abitualmente scartate (spesso anche da chi le vende), in generale o in quel tipo di ricetta (es. le foglie di carote e finocchi sono molto saporite) o di prodotti in condizioni non abituali (es. grado di maturazione, pane esplicitamente rafferma); oppure la valorizzazione di conservazione/allungamento della vita di prodotti spesso eccedenti o mal conservati.

Alla fine del libro troverete un indice con gli ingredienti e un indice per ricette, in modo da facilitare la ricerca della ricetta giusta al momento giusto.

Buona lettura e buon appetito!

PRIMAVERA



PISELLI

Crema di bucce di piselli

(Maria Clauser)

Primo, vegana

SENZA SPRECHI

*Per 4 persone
le bucce di 1 kg di piselli*

Con la buccia dei piselli si fa un'ottima crema e non si butta nulla.

Bollite le bucce di piselli dopo aver levato le estremità e la parte fibrosa che unisce le due metà. Insieme alle bucce lessate anche una patata. Frullate e condite con olio e pepe.

Pasta e piselli

(Ortobiottivo)

Primo, vegetariana (se non si usa la pancetta)

Per 4 persone

Piselli 300 gr
Pasta corta tipo tubetti 350 gr
Pancetta 140 gr (eventuale)
Parmigiano 50 gr
1 cipolla bianca

Brodo vegetale q.b.

Olio EVO q.b.

Sale e pepe q.b.

Tritare la cipolla abbastanza finemente, farla rosolare con la pancetta a cubetti. Aggiungere quindi i piselli e aggiungere brodo vegetale a coprire il tutto, cuocere con il coperchio fintanto che i piselli non saranno morbidi e a quel punto buttare la pasta nella pentola fino a cottura. Per mantecare aggiungere il parmigiano, aggiustare di sale e pepe e portarla abbastanza cremosa.

Tortino di piselli

(Ortobiottivo)

Primo/secondo, vegetariana

Piselli freschi 300 gr

Ricotta 300 gr

Parmigiano grattugiato 50 gr
1 uovo

Sale e pepe q.b.

Olio EVO q.b.

Per la fonduta di taleggio:

Taleggio 100 gr

Besciamella 200 gr

Preparare un impasto con i piselli, cotti in padella, frullati con un mixer e amalgamati con la ricotta ben scolata, le uova, il parmigiano e un pizzico di sale e di pepe. Una volta ottenuto un composto omogeneo, ti basterà trasferirlo nelle cocotte individuali e cuocere poi tutto in forno per una mezz'ora.

Guarnire con la fonduta di taleggio ottenuta facendolo sciogliere a tocchetti nella besciamella calda.

BARBABIETOLE (BARBINE ROSSE)

Barbine rosse speziate

(Giovanna Pecci Paoli)

Secondo/contorno, vegana

Per 4 persone

Una ricetta dallo Sri Lanka, occorrono un po' di spezie:
2 barbabietole

Cipollotto

Ginger fresco

Peperoncino

Garam masala

Curcuma
Cocco secco grattugiato
Coriandolo fresco (se piace!)

Soffriggere in olio cipollotto ginger e peperoncino, aggiungere garam masala e curcuma (a piacere da un cucchiaino in avanti) e far scaldare le spezie mescolando. Unire le barbabietole lessate e tagliate a cubetti con il cocco, salare e mescolare per 2 minuti. Aggiungere poca acqua calda e far andare piano per 10 minuti. Guarnire con coriandolo fresco e servire con riso basmati.

.....
Zuppa di barbine rosse

(Maria Clauser)

Primo, vegetariana

Per 6 persone:
 bucce di 1 kg di barbine rosse
 1 patata



Fare un brodo vegetale con carota, sedano e patata, aggiungerlo alle barbine rosse già lessate e frullate tutto. Appassite un po' di cipolla e versatevi il frullato, aggiungete un vasetto di yogurt bianco e fate cuocere ancora per due minuti. La zuppa è pronta. Versate nelle scodelle e guarnite con semi vari e un filo di olio, accompagnate con pane abbrustolito o bruschette.

.....
Zuppa con barbarossa

(Ortobioattivo)

Primo, vegana

È una versione vegana del ragù fatta con i fagioli borlotti e barbabietola rossa. Dosi orientative, poi ci si regola in base alla densità desiderata.

Per 6 persone

Per il soffritto:
 Olio q.b.
 Cipolla 1
 Carota 2
 Concentrato di pomodoro (senza esagerare)
 1 barbabietola rossa di media grandezza (io ho usato quelle comprate cotte al vapore)
 1 cucchiaio di aceto bianco
 Pizzico di sale

Prendete una padella, versate un filo d'olio e fate rosolare la cipolla e la carota tagliata finemente oppure grattugiata. Dopo qualche minuto aggiungete il concentrato di pomodoro e continuate a rosolare e infine unite anche la barbabietola rossa grattugiata con la grattugia a buchi più

grandi, aggiungete subito un cucchiaino di aceto e continuate a rosolare (l'aceto serve sia per dare sapore e anche per non far perdere il colore). Trascorsi una decina di minuti, il soffritto è pronto.

Per la minestra:

Acqua q.b.

Patate 4

Carota 3

Cavolo cappuccio 1 medio

Fagioli borlotti secchi

precedentemente cotti 500 gr

Sale e pepe q.b.

Prezzemolo

Aneto e foglia di alloro

La cottura va fatta in contemporanea: mentre preparate il soffritto, in un'altra pentola cuocete il resto, perché il soffritto andrà aggiunto nella pentola con le verdure in cottura. Prendete la pentola, riempitela con l'acqua fredda e mettetela sul fuoco, mettere dentro le patate e le carote precedentemente tagliate a cubetti e farle cuocere. A metà cottura unite i fagioli e il cavolo cappuccio tagliato a striscioline, quando vedete che le verdure sono cotte potete aggiungere il soffritto, sale pepe e una foglia di alloro, lasciate la pentola ancora 2/3 minuti sul fuoco, dopodiché spegnetelo e mettete dentro il prezzemolo e l'aneto e coprite con un coperchio. Lasciate riposare per mezz'ora.

Minestra di barbabietole

(Ortobioattivo)

Primo, vegana

SENZA SPRECHI

(per il brodo vegetale)

Per 6 persone

1 kg di barbabietole

2 patate gialle di medie dimensioni

1 cipolla bionda

1 carota

3 lt di brodo di verdure o acqua (si possono congelare tutti gli scarti di verdure ed erbe aromatiche adatte a fare il brodo come bucce di cipolla, patata, carota, foglie di sedano, gambi di prezzemolo, etc. per poi utilizzarli quando se ne ha bisogno)

Sale e pepe q.b.

Olio EVO q.b.

Sbucciare la carota, la cipolla e le patate. Rosolare in una pentola capiente e dal fondo spesso carota e cipolla con un pizzico di sale, appena prendono colore aggiungere le patate tagliate in pezzi uniformi e rosolare a fuoco basso salando di nuovo. Intanto sbucciare le barbabietole e tagliarle in pezzi uniformi. Aggiungerle alla pentola, alzare il fuoco leggermente, rosolare e salare. Quando le barbabietole avranno iniziato a tirare fuori un po' di liquido aggiungere il brodo o l'acqua a coprire e portare a ebollizione. Cuocere per 30 minuti o fino a quando le barbabietole non saranno ben cotte. Si può mangiare così o frullare per ottenerne una vellutata. Aggiustare di sale e pepe se necessario.

Si possono anche utilizzare spezie dolci come finocchio, chiodo di garofano, cumino, pepe bianco, cardamomo per insaporire ulteriormente la minestra a proprio piacimento.

Salsa di barbabietole

(Giovanna Pecci Paoli)

Salsa, vegetariana

Le barbabietole possono essere un po' noiose ma con questa ricetta diventano golose.

Si parte dalle barbabietole lessate. Tritare aglio olio e gherigli di noce con il robot non troppo fini, aggiungere nel mixer le barbabietole a pezzi, salare e pepare a piacere e frullare. Mescolare bene con yoghurt greco e servire.

Foglie di barbabietola rossa in padella – non si butta via niente

(Lisa Ottanelli)

Contorno, vegana

SENZA SPRECHI

Foglie di barbabietole rosse

compresi i gambi

Olio EVO q.b.

1 spicchio d'aglio

Sale q.b.

Pepe facoltativo

Lavare le foglie delle barbabietole rosse, tagliarle se troppo grandi. In una padella far rosolare qualche cucchiaino d'olio con uno spicchio d'aglio tagliato a pezzettini, dopo un minuto circa aggiungere le foglie di barbabietola. Bastano pochi minuti per cuocere il tutto.

Unire un pizzico di sale e del pepe a piacere.

Di solito si buttano le foglie delle barbabietole ma se si ha la fortuna di avere un orto bio questa ricetta è un contorno veloce e buonissimo, volendo anche un condimento per la pasta.

Hummus di barbine rosse

(Marina Clauser)

Salsa, vegana

250 gr di ceci cotti

100g di barbine rosse cotte

2 cucchiai di tahina

Succo di ½ limone

Frullare i ceci, aggiungere tahina, aglio, olio e barbine rosse bollite. Si usa per spalmare crostini per antipasto.

BIETOLE

Tortino di patate con cime di rapa, oppure bietole oppure cicoria

(Ortobioattivo)

Secondo

Per 4 persone

Lessare 4 patate e sbuciarle. Passarle nello schiacciapate: raggiunta una consistenza morbida, aggiungere solo il sale, con consistenza più dura amalgamare anche con fiocchetti di burro. Preparare le verdure. Pulirle, lavarle, sbriciolare una salsiccia in olio e aglio, aggiungere le cime, il sale e cuocere con il coperchio. Imburrare gli stampini, foderare sia il bordo che

1/4 della profondità con le patate, aggiungere le cime amalgamate con la salsiccia, i tocchetti di scamorza affumicata e chiudere con il restante impasto di patate. Lasciar cuocere per circa 20 minuti a 180 gradi, sfornare, attendere che sia tiepido e guarnire con pepe a grani.

Torta salata alle bietole

(Ortobioattivo)

Secondo

Per 6/8 persone

Per l'impasto:

400/450 gr di farina

280 ml di acqua tiepida

20 ml di olio EVO

4 gr di lievito secco

1 cucchiaino di sale e 1 di

zucchero

Far lievitare fino al raddoppio

Per il ripieno:

bietole in padella con olio di oliva, aglio, peperoncino e pomodoro fresco, prosciutto cotto formaggio filante e mozzarella.

Sistemare in una teglia con carta forno la metà della pasta lievitata e riempirla con la bietola cucinata. Chiudere con l'altra metà della pasta lievitata e far cuocere in forno a 200° per 20 min circa.

Panzerotti al forno con bietole saltate

(Ortobioattivo)

Primo/secondo, vegana

Per 4 persone

Ho impastato 250 gr di semola con mezzo bicchiere

di olio EVO, un paio di cucchiari di vino bianco, sale e acqua q.b.

Ho lasciato riposare l'impasto e poi ho formato delle palline che poi ho steso col matterello per ricavare i dischi da farcire.

Le bietole (2 mazzzi) le ho fatte prima sbollentare in acqua e poi dopo averle ben strizzate, le ho saltate in padella con olio e aglio.

Ho riempito i dischetti di bietole, poi chiusi bene sigillando i bordi.

Cotti in forno caldo a 180 gradi fino a farli diventare belli dorati.

Insalata di bietola colorata

(Marina Clauser)

Contorno, vegana

SENZA SPRECHI

Prendere le coste rosse, arancioni, gialle, bianche delle bietole e tagliarle a fettine di 1/2 cm. Mettere in un'insalatiera e aggiungere fettine di arance bio con buccia, tagliate sottili. Condire con olio, limone, pepe.

ERBE SPONTANEE

Linguine con borragine

(Ortobioattivo)

Primo, vegetariana

Per 4 persone

240 gr di linguine

400 gr di foglie di borragine

1 patata

Soffriggere olio e aglio in una padella profonda, versarvi ben lavata e grondante

d'acqua, la borragine insieme ad una patata cotta a fettine. Cuocere, aggiungere acqua, appena bolle versare le linguine spezzettate, aggiungete sale pepe, parmigiano a vostro gusto.

Sciropo di fiori di tarassaco o finto miele

(Martina Stoppioni)

Sciropo, vegana

PROVA DI
CHEF

Il bello di questa ricetta è che per preparare il "miele" di tarassaco, devi fare



una passeggiata, in un campo lontano dalla città, godendoti l'aria fresca della primavera che ci abbraccia, e magari potresti anche prepararti un cestino da pic nic... da quando vivo in campagna, mi sono chiesta tante volte: ma perché non l'ho fatto prima?

Scarpe da trekking**Un cestino****Forbici****Un grande prato in fiore**

Vai a fare una bella passeggiata e leggi qui sotto. Raccogli tanti fiori di tarassaco... solo il fiore e non il gambo. Io ne ho raccolti circa 200, diciamo 3 tazze di volume. Poi lava i fiori con acqua fresca, mettili in pentola con un litro di acqua e un limone biologico a pezzetti. Porta a bollore per una quarantina di minuti e poi lascia in infusione, a fuoco spento, anche tutta la notte. Cola e filtra il tutto, schiaccia i fiori per far uscire tutto il succo, e metti il liquido filtrato a bollire con 1kg di zucchero di canna integrale e biologico, fino a che non raggiunge la consistenza desiderata. Metti in barattoli sterilizzati e conserva al buio. Se usi meno zucchero otterrai una minore densità, e avrai una consistenza più simile al caramello liquido. N.B. non arrivare ad una consistenza troppo densa, perché poi raffreddandosi il finto miele diventa più compatto...fermati quando avrai ottenuto uno sciroppo vischioso. Ti consiglio di goderti questo miele farlocco con una tisana calda o spalmato sopra i pancakes.

.....

Zuppa estiva fredda con pesto di nasturzio

(Anita Fabbri)

Primo, vegetariana (se si sostituisce il brodo di pollo con brodo vegetale)

Per 4 persone**1 cetriolo, sbucciato e tritato****2 Zucchine giovani****freschissime, tritate****Noci 50 gr****Mandorle sbollentate 50 g****Aglione 4 spicchi****3 cipollotti****Erba cipollina 3 cucchiaini,****Menta tritata 3 cucchiaini****Aneto tritato 3 cucchiaini****Dragoncello tritato 2****cucchiaini,****Fiocchi di peperoncino****tritati: un pizzico****Pane raffermo a lievitazione****naturale 50 g, senza crosta****Brodo di pollo leggero****250 ml 200 gr****Olio EVO 100 ml****Succo di limone ½****Aceto balsamico bianco 2****cucchiaini**

Per il pesto di nasturzio e semi di zucca (per 200 ml):

Aglione 1 spicchio**Sale e pepe un pizzico****Olio d'oliva un goccio,****per iniziare, poi altro fino****a ottenere la consistenza****desiderata****Foglie di nasturzio 25 g****Foglie di menta 6****Baccelli di semi di****nasturzio 10****Semi di zucca 25 g, tostati**

Per preparare il pesto, metti tutti gli ingredienti in un piccolo frullatore e frulla. Controlla la consistenza e aggiungi altro olio d'oliva a seconda che tu voglia un pesto denso o liquido. Mantienilo grumoso per guarnire stufati e zuppe, o frulla fino a renderlo molto fine per pasta e insalate. Per preparare la zuppa, metti tutti gli ingredienti in un frullatore e frulla fino a ottenere un composto liscio.

Potresti doverlo fare in più riprese, a seconda delle dimensioni del tuo frullatore. Controlla il condimento, non serve molto sale o pepe, solo un po', ma potrebbe giovare di un pizzico di aceto in più. Raffredda bene la zuppa prima di servirla. Servire la zuppa con un filo di pesto fresco di nasturzio e semi di zucca.

.....

Pesto alle erbe spontanee di Deva

(Deva Wolfram)

*Impasto per crostini, vegana***SENZA SPRECHI**

Raccogliere un misto di insalate spontanee, lavarle bene e tritare le foglie tenere. Aggiungere olio, un pizzico di sale, poco limone. Si può aggiungere aglio a pezzi, se piace. Lo stesso pesto si può fare anche con foglie ormai non più tenere, basta sbollentarle 2 minuti in acqua bollente. Più il misto di insalate spontanee è vario, migliore sarà la riuscita del pesto. Il pesto si spalma sui crostini.

.....

Sfera di erbette di campo su crema di pecorino con vellutata di fave e coriandoli di erbette e fiori

(Maria Campagna)

Primo, vegetariana


Questo piatto è ispirato a quello che è la mia vita, a quello che sono e a ciò che mio padre e mia madre mi hanno trasmesso... l'amore per la buona cucina e per la natura.

Per 4 persone**Per la sfera:**

100 gr di patate bianche schiacciate
 1 fetta per l'impiattamento
 100 gr di erbe di campo scottate e strizzate (borraggine, cicerbite, ortica)
 100 gr di fave sgusciate
 10 gr di cipollotto
 10 gr di prezzemolo
 Sale e pepe

Per l'impanatura:

100 gr di panko
 100 ml di acqua
 10 di farina
 50 gr di farina di mais bramata

Per la crema di pecorino:

200 gr di pecorino toscano DOP semi stagionato (grattugiato)
 300 ml di latte
 150 ml di panna fresca
 10 gr di amido di mais
 Per la vellutata di fave:
 200 gr di fave sgusciate
 30 gr olio EVO
 1 gr di sale

Per i coriandoli:

Erbe spontanee (terracrepoli, strigoli, radichello, lattughino etc)
 Fiori di malva
 Fiordaliso
 Fiori di borraggine
 Fiori di calendula
 Petali di rosa profumati

Per la sfera, tagliare finemente le erbe precedentemente cotte e strizzate. Realizzare un battuto di cipollotto e prezzemolo soffriggere leggermente e mescolare con le verdure e le patate schiacciate aggiustare di sale,

pepe ed olio. Formare delle palline da circa 50 gr l'una. Mescolare la farina e l'acqua, passare le sfere nella pastella e infine nel panko unito alla farina di mais.

Per la fonduta, portare a bollore il latte e la panna, legare con amido di mais precedentemente sciolto in un po' di latte. Fuori dal fuoco unire il pecorino grattugiato, riportare sul fuoco e far riprendere calore senza raggiungere il bollore. Passare al minipimer e setacciare con chinois.



Per la vellutata, emulsionare le fave cotte e sbucciate in un blender con olio un goccio di acqua e un pizzico di sale.

Per i coriandoli, battere a coltello alcuni petali di fiore ed un po' di prezzemolo. Per l'impiattamento, disporre due cucchiaini di vellutata sul fondo di un piatto con il fondo largo, coprire con la fonduta emulsionata. Friggere la sfera in olio ben caldo, posizionare la sfera sul tacco fatto dalla fetta di patata che sarà disposta al centro del piatto. Cospargere di coriandoli, petali ed erbe.

CARCIOFI**Spaghetti alla Cecco**

(**Francesco Brogi**, chef trattoria PANDEMONIO)
 Primo, vegana

PROVA DI
CHEF

Per 4 persone

320 gr spaghetti non troppo fini
 4 carciofi morellini
 4 pomodori ramati non troppo grandi
 Aglio
 1 peperoncino
 1 mazzetto di prezzemolo
 6 cucchiaini di olio

Pulire i carciofi togliendo le foglie esterne fino ad arrivare alle foglie tenere. Tagliarli in quattro pezzi e metterli in acqua con limone. Tagliare i pomodori a cubetti. Tritare il prezzemolo. Tagliare carciofi a fettine sottili, farli saltare in padella per 5 minuti con olio, aglio e peperoncino. Aggiungere il pomodoro a cubetti e cuocere per altri 2-3 minuti. Scolare gli spaghetti a due terzi di cottura e finire la cottura nella padella da cui avremo rimosso l'aglio e il peperoncino. Servire con l'aggiunta di prezzemolo.

Frittata di carciofi

(Grazia Asta)
 Secondo, vegetariana

Per 4 persone

5 carciofi
 1/2 limone spremuto
 4 uova
 Olio EVO un filo, sale
 Padella diametro 20 /22 (antiaderente)

Pulire bene i carciofi togliendo le foglie dure, raschiare il primo pezzetto di gambo attaccato al carciofo 2/3 cm, tagliare la cima dei carciofi e tagliarli longitudinalmente, se al centro sono del tipo peloso, questo va tolto con un coltellino. Su un tagliere proseguire a tagliare i carciofi in spicchi sottili 1/cm. Via via immergerli in una ciotola d'acqua dove spremere il mezzo limone per non farli annerire. Poi scolarli e asciugarli in un canovaccio. Sbattere vigorosamente le uova. Salate e se volete, una grattatina di noce moscata ci sta bene.

Mettere la padella sul fuoco con un filo d'olio, farlo scaldare e immergervi tutti gli spicchi di carciofo, farli soffriggere girandoli solo una volta, salarli leggermente e quando sembrano belli croccanti, versare le uova sbattute, con la forchetta spandere le uova che vadano a coprire i carciofi e abbassare il fuoco, coprire con un coperchio, via via controllare che l'uovo si rapprenda. A questo punto la frittata va girata.

Per semplificare prendete il coperchio e bagnarlo con un getto d'acqua del lavandino sulla parte posteriore (quella che sta a contatto con la padella), sgrondarlo con una scrollata, avvicinarlo alla padella e versare la frittata per il verso con il quale è nella padella. Poi con un gesto rapido rimettere la frittata nella padella, rigirando il coperchio. Adesso, occorreranno pochi minuti.

La frittata è pronta ed è una delle più gustose!

Carciofini sott'olio

(Grazia Asta)

Antipasto/contorno, vegana

1 kg di carciofini piccoli
1 limone: ½ spremuto per il lavaggio dei carciofini, ½ spremuto per la pentola
½ lt d'acqua
1 bicchiere di aceto bianco
1 bicchiere vino bianco
Sale grosso 1 cucchiaino
Qualche foglia di alloro o di menta, secondo i gusti
Pepe in grani
e/o: spicchi d'aglio sbucciati, 1 peperoncino per barattolino, olio EVO
4 barattolini Bormioli da 250 gr lavati e asciugati (munirsi di barattolini di riserva, nel caso i carciofini siano un po' grossi).
Pressini piccoli (li vendono nei negozi di casalinghi)

La lavorazione sembra lunga, in realtà richiede solo delle fasi ed è divertente cimentarsi. I carciofini sott'olio sono una prelibatezza nel periodo autunnale e invernale, per accompagnare antipasti, insalate e verdure bollite

Procedimento:
 Mondare i carciofini togliendo le parti dure e i gambi, tagliare le punte. Deve restare la parte tenera, immergerli via via in una ciotola d'acqua con mezzo limone spremuto, per non farli diventare neri. Sciacquarli bene, scolarli e asciugarli con un canovaccio
 Intanto mettere a bollire una pentola con l'acqua,

il bicchiere di aceto e il bicchiere, il mezzo limone spremuto e il sale grosso. Appena bolle, immergere i carciofini per soli 5', anche 4' se sono molto piccoli. Scolarli farli raffreddare e adagiarli su un piano dove è stato messo un canovaccio, coprire con un altro canovaccio.

Attendere il giorno dopo. Prendere i barattolini, iniziare con una foglia di alloro, aglio (se volete, oppure no) e poi mettere i carciofini, aggiungere altre foglie (menta o alloro) cercando di non lasciare spazi di aria fino a sotto il bordo, versare i grani di pepe, coprire con olio EVO , appoggiarvi sopra il tappo senza chiudere e attendere alcune ore , meglio riprenderli il giorno dopo per far calare l'olio in tutti gli interstizi . Trascorso questo tempo, completare con l'olio, adagiarvi un pressino per assicurare che i carciofini restino sotto l'olio. A questo punto Chiudere bene con il tappo Bormioli, stringendo bene.

È importante sterilizzare i barattolini per assicurarsi che non rimanga aria all'interno e che durino più tempo. Per sterilizzare occorre una pentola con base larga abbastanza profonda da contenere il barattolino. Adagiare sulla base un canovaccio ripiegato, mettere i barattolini e coprire con acqua fredda . Mettere a bollire con un coperchio, lasciare bollire per 20 minuti, poi spengere, far raffreddare. Durante la bollitura, sentirete dei piccoli "Toc", è il

processo di sterilizzazione. Riporre i barattolini nella dispensa, meglio al buio. Potranno essere consumati dopo 3 mesi. Dopo aperti, vanno conservati per qualche settimana nel frigo. I barattolini se restano chiusi e integri durano per tutto l'anno. Faranno un figurone nella dispensa e saranno una piccola golosa riserva!

Crema di carciofi per crostini

(Evelina Tucci)

Antipasto, vegetariana

5 carciofi, 8/10 foglie menta fresca, 1 cucchiaino di capperi, 1 limone, olio sale, robiola o altro formaggio morbido a piacere

Pulire i carciofi togliendo il gambo e le foglie più dure. Tagliarli a spicchi e lessare in acqua leggermente salata per 15/20 minuti finché non risulteranno teneri; scolarli lasciando il liquido necessario per frullarli. Passarli poi col mixer insieme alle foglie di menta, i capperi, olio, e qualche goccia di limone. Si aggiunge anche il formaggio e si mescola fino ad ottenere una consistenza cremosa. La crema ottenuta si spalma sui crostini di pane a piacere.

Carciofi vino e olio

(Ortobioattivo)

Antipasto/contorno, vegana

**5 carciofi
1 lt di vino bianco
300 gr di olio EVO
1 limone**

**1 testa d'aglio
5 foglie di alloro
1 cucchiaino di grani di pepe nero sale**

Pulire i carciofi, se possibile lasciandoli interi altrimenti tagliandoli a metà. Lasciarli a bagno in acqua e limone per qualche minuto. Mettere in una pentola capiente abbastanza da contenere i carciofi e l'aglio in maniera compatta, tutti gli ingredienti tranne il sale. Portare lentamente a ebollizione. Quando bolle aggiungere un pizzico abbondante di sale e spegnere il fuoco lasciando raffreddare nel liquido di cottura.

I carciofi cotti in questo modo sono estremamente versatili e possono essere usati come antipasto così come sono, ripassati in forno, in padella o sulla griglia, essere fritti (dopo averli scolati per bene), o frullati per ottenere una buonissima crema spalmabile.

Carciofi alla romana

(Ortobioattivo)

Contorno, vegana

SENZA SPRECHI

**4 carciofi
Succo di limone
1 spicchio d'aglio
Prezzemolo (fresco a piacere)
Mentuccia fresca (a piacere)
Olio d'oliva (abbondante)
Sale (a piacere)**

Prepariamo una bella ciotola d'acqua fredda con succo di limone per immergere i carciofi appena puliti ed evitare che anneriscano. Tagliamo metà dei gambi e togliamo le foglie esterne

più dure. A questo punto tagliamo di netto la punta del carciofo e con un coltello scaviamo all'interno per togliere la barbetta. Puliamo anche la parte di gambo attaccata alla base e immergiamo il carciofo nella ciotola di acqua e limone. Peliamo anche i gambi che avevamo scartato all'inizio e mettiamoli nella ciotola. Sciacquiamo bene i carciofi sotto l'acqua (allargando anche leggermente le foglie) e posizioniamoli sulla carta assorbente. Saliarli uno a uno, sia all'interno che all'esterno, dopodiché saranno pronti per la cottura.

Cottura: in un pentolino mettiamo l'aglio a pezzi (senza anima), abbondante olio extravergine d'oliva e sistemiamo i carciofi a testa in giù – mi raccomando, ben attaccati tra di loro, in modo che in cottura restino in piedi. Aggiungiamo ancora un filo d'olio in superficie e due dita d'acqua e ricopriamo con prezzemolo e mentuccia. Portiamo il pentolino sul fuoco a fiamma viva e, prima di coprire, posizioniamo la carta pane bagnata e strizzata.

Lasciamo cuocere i carciofi fino a quando saranno morbidi. Per controllare la cottura, usiamo delicatamente una forchetta: se i rebbi affondano vuol dire che i carciofi sono cotti (se durante la cottura tendono ad asciugarsi troppo, potete aggiungere un goccino d'acqua).

Carciofi ripieni

(Ortobioattivo)

Contorno, vegetariana

SENZA SPRECHI

Carciofi puliti e ripieni con un impasto di mollica di pane grattugiata, pecorino, prezzemolo, aglio, pepe, sale e abbondante olio. Cotti in pentola con acqua, sale, olio. Nella pentola aggiungere i gambi e una patata intera, che serve a tenere stretti i carciofi.

Niente coperchio ma il sacchetto di carta del pane, che permette di mantenere l'umidità e non far asciugare il condimento in superficie.



Ci sono tantissime versioni diverse di questo piatto tipico della cultura contadina del centro Italia in cui si mischiano tutte le primizie che spesso venivano coltivate tra i filari della vite (da qui il nome). A me questa piace particolarmente perché risulta molto fresca e leggera.

Pulire tutte le verdure, tagliare gli asparagi in sezioni di 1-2 cm stando attenti a far sì che cuociano in maniera uniforme (le parti più vicine alla base le taglieremo più piccole mentre quelle più vicine alla cima le lasceremo più grandi). Tagliare i cipollotti anch'essi in pezzettini uniformi.

Portare una pentola d'acqua capiente a ebollizione e salare abbondantemente (il sapore dovrebbe essere quello dell'acqua del mare). Con l'aiuto di un ramaiolo forato sbollentare prima gli asparagi, aggiungere poi i cipollotti, poi gli agretti, le fave e infine i piselli. Scolare non appena i piselli avranno assunto un colore brillante. In generale andremo ad aggiungere le verdure a partire da quelle che impiegano più tempo a cuocere più o meno a distanza di 1 minuto o 30 secondi. Una volta scolate lasciamole raffreddare se possibile stendendole su una teglia o comunque senza

schiacciarle troppo.

Intanto prepariamo una citronette in una ciotola con sale, scorza e succo di limone e andiamo poi ad emulsionare l'olio d'oliva mescolando con un cucchiaino. Le proporzioni, così come per qualsiasi vinaigrette o altro condimento, sono di 2 parti di olio per ogni parte di acido (limone in questo caso) questo ci darà un condimento denso in grado di coprire bene le verdure.

Condire le verdure con la citronette e servire a temperatura ambiente.

FAVE

Fave, fragole e pecorino in insalata

(Ortobioattivo)

Secondo/contorno, vegetariana

Per 4 persone

300 gr di fave fresche
sgusciate

200 gr di fragole

100 gr di pecorino stagionato

Sale e pepe

Olio EVO

Aceto di vino rosso

Cuocere le fave in acqua bollente scolandole quando sono ancora croccanti (1 minuto). Possiamo decidere di sbucciarle a questo punto oppure di lasciarle come sono. A me personalmente piace molto l'amaro della buccia ma dipende dai propri gusti. Lavare e tagliare le fragole in dimensioni simili a quella delle fave. In una ciotola preparare un

VERDURE VARIE

PRIMAVERILI: piselli, fave, asparagi, cipollotti

Vignarola

(Ortobioattivo)

Secondo/contorno, vegana

Per 6 persone

Non è necessario avere tutti gli ingredienti riportati di seguito o nelle quantità specificate, l'importante è capire le tempistiche di cottura di ognuno di essi così da poterli aggiungere al momento giusto.

300 gr di piselli sgranati

200 gr di fave fresche
sgranate

300 gr di agretti

200gr di asparagi

2 ci pollotti

Sale

Olio EVO

1 limone

condimento con il pecorino grattugiato, il pepe, il sale e l'aceto a cui andremo ad emulsionare con un cucchiaino l'olio versandolo a filo e mescolando continuamente. Foglie di menta o erba cipollina sono delle ottime aggiunte per insaporire quest'insalata.

Crema di fave

(Ortobioattivo)

Antipasto/primi, vegana

Per 6 persone

1 kg di fave fresche sgranate

1 spicchio di aglio

Sale

Olio EVO

Limone

Sbollentare le fave in abbondante acqua salata. Frullarle con il resto degli ingredienti fino ad ottenere una crema densa. Aggiungere acqua se necessario. Buonissima servita con verdure crude e pane tostato.

Crema di bucce di fave

(Maria Clauser)

Primo, vegana

SENZA SPRECHI

Per 4 persone

Le bucce di ½ kg di fave

Con la buccia delle fave si fa un'ottima crema e non si butta nulla. Bollite le bucce di fave dopo aver levato le estremità e la parte fibrosa che unisce le due metà. Insieme alle bucce lessate anche una patata.

Frullate e condite con olio e pepe.

FRAGOLE

Sciroppo di fragole e limoni

(Ortobioattivo)

Dolce, vegana

1,5 kg di fragole

600 gr di zucchero

400 ml di acqua

600 ml di succo di limone

Schiacciare le fragole. Mescolare lo zucchero all'acqua, portare a ebollizione e, quando lo zucchero è completamente sciolto, lasciare raffreddare. Aggiungere lo sciroppo di zucchero e il succo di limone alla purea di fragole e mescolare bene. Imbottigliare e raffreddare.

Macedonia di fragole

(o frutta di stagione)

con peperoncino (Peperita-Rita Salvadori)

Dolce, vegana

Il dolce delle fragole si sposa con la piccantezza delicata del peperoncino, creando un dessert che è sia rinfrescante che sorprendente.

Per preparare questa macedonia, inizia lavando accuratamente le fragole. Dopo averle pulite, tagliale a metà e disponile in un piatto da portata. Per il condimento, spolvera le fragole con una generosa dose di polvere di Banana Pepper numero 2, una spezia che dona un tocco leggermente piccante e aromatico.



Aggiungi un filo di condimento al limone e peperoncino. Il limone non solo esalta il sapore delle fragole, ma aggiunge anche una nota acidula che bilancia la dolcezza del frutto e la piccantezza del peperoncino. Mescola delicatamente le fragole per distribuire uniformemente il condimento.

Perfetto per concludere un pasto con una nota dolce e leggermente piccante, questo piatto vi lascerà piacevolmente sorpresi.

ALBICOCCHES

Nettare di albicocche

(Ortobioattivo)

Dolce, vegana

È il momento di raccogliere le Albicocche: se ne avete tante potete fare il succo di albicocca per l'inverno! a casa senza spremiagrumi!

6 kg di albicocche molto mature e dolci

Ingredienti per il nettare:

5 lt di acqua fredda
750 gr di zucchero (a piacere,
in base alla dolcezza delle
albicocche)

Lavate accuratamente le albicocche sotto l'acqua corrente.

Rimuovete i noccioli e mettete la polpa in una grande pentola (capacità consigliata: 15 litri). Aggiungete l'acqua fredda alla pentola con le albicocche, assicurandovi che il livello dell'acqua sia 2-3 cm sopra la frutta (rapporto albicocche/acqua: 1:1).

- Portate la pentola sul fuoco e, mescolando di tanto in tanto, portate a ebollizione.

- Lasciate cuocere le albicocche per circa 5-10 minuti, finché non saranno morbide.

- Usate un frullatore ad immersione per frullare le albicocche cotte fino a ottenere una massa omogenea.

- Filtrate il composto attraverso un setaccio non troppo fine per rimuovere le fibre più grossolane. Questo passaggio richiede solo pochi minuti. Otterrete circa 10 litri di nettare aromatico con pochissimi scarti.

- Valutate la densità del nettare e, se necessario, aggiungete un po' di acqua (ricordate che il nettare si addenserà ulteriormente una volta freddo).

- Aggiungete lo zucchero a piacere, tenendo conto che il nettare sembra più acido da caldo e la dolcezza aumenterà una volta raffreddato. Di solito, per 9-10 litri di nettare, aggiungo circa 750 g di zucchero.

- Mescolate bene e riportate il nettare sul fuoco, portandolo a ebollizione per 3-4 minuti.

Preparate i vasetti e le bottiglie, lavandoli accuratamente e sciacquandoli con acqua bollente.

- Bollite i coperchi e l'imbuto per almeno 2 minuti.

- Rimuovete la schiuma che si forma durante l'ebollizione del nettare.

- Versate il nettare bollente nei vasetti e chiudeteli ermeticamente.

- Lasciate raffreddare i vasetti a temperatura ambiente lontano dalla luce diretta del sole.

Note:

conservate il nettare in un luogo fresco e buio. Può essere conservato anche a temperatura ambiente, purché al riparo dalla luce solare diretta.

Questo nettare di albicocche è delizioso sia per adulti che per bambini, soprattutto quando è ben raffreddato.

FIORI DI SAMBUCO

Sciropo di sambuco

(Martina Stoppioni)

Bevanda, vegana

PROVA DI
CHEF

Per una bottiglia da un litro di sciropo di Sambuco:
una trentina di fiori di sambuco, raccolti in una giornata di sole
500 gr di zucchero integrale di canna
2 limoni
1 litro di acqua

Utensili:

un barattolo di vetro a chiusura ermetica da due litri.



Le gelate che si sono scagliate sulla mia campagna, la settimana dopo Pasqua, hanno bruciato tutti i germogli e rallentato le fioriture. Eppure il sambuco è in fiore, e possiamo preparare l'omonimo sciropo. Ci sono un paio di metodi per farlo, mettendo in infusione in acqua fredda oppure in acqua calda, io opto per la prima soluzione, sarà che faccio così anche lo sciropo di tarassaco e mi sono sempre trovata bene. Ordunque, tra maggio e giugno, armatevi di cesoie e cestino, buone scarpe da passeggio, e andate a caccia di fiori di sambuco in zone non trafficate. Io ho raccolto tanti fiori quanti ne servivano per riempire ben bene un barattolo di vetro da due litri, credo di averne raccolti una trentina circa. E mi sono riempita di polline in ogni dove, parevo un bombo ubriaco. Ho lasciato

i fiori all'aria per permettere ai vari ragnetti e compagnia di darsela a gambe, e poi li ho messi nel sopracitato barattolo, cercando di non schiacciarli troppo. Ho aggiunto un paio di limoni a fette e un litro di acqua. Il progetto era di lasciare il tutto in infusione un paio di giorni, ma al secondo giorno ho messo il barattolo in frigo e... Me lo sono dimenticata un altro giorno intero, e penso mi sia andata di lusso, perchè il

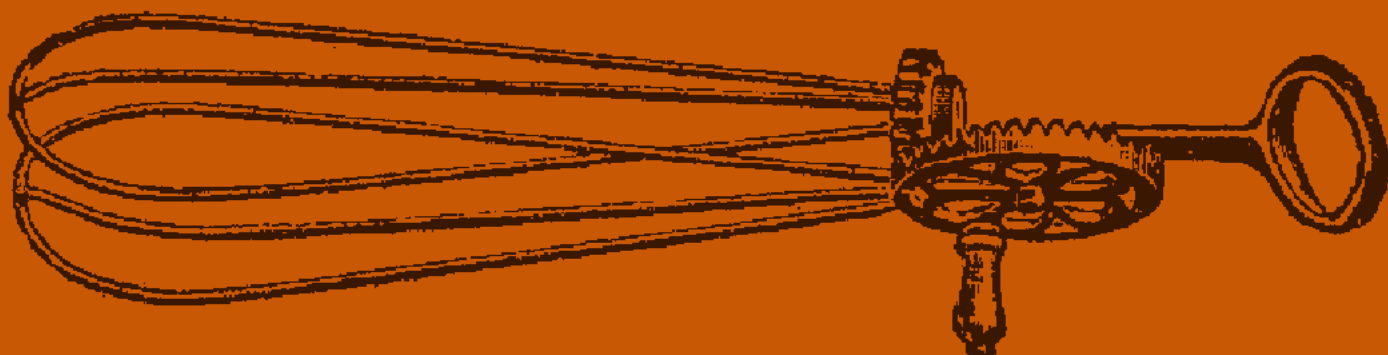
terzo giorno l'infusione aveva un odorino delizioso. Ho filtrato l'acqua in una pentola dai bordi alti, strizzato i fiori e i limoni per non perdere neanche un micron di essenza, e aggiunto 500 gr di zucchero integrale di canna. La ricetta canonica vorrebbe per un litro di acqua un kg di zucchero bianco, e io dico: marameo! Quindi metà zucchero, e addirittura integrale di canna, che va più bene. Ho portato a bollore e lasciato sobbollire a

fuoco basso per venti minuti e poi imbottigliato quando era ancora caldo ma non troppo (altrimenti il vetro si schianta). Una volta che lo sciroppo imbottigliato è freddo, l'ho messo in freezer. Un consiglio pratico che posso dare è di conservare lo sciroppo anche negli stampi a cubetti di ghiaccio, per usarlo già in dosi pronte. Ottimo diluito in acqua con aggiunta di foglioline di menta e mirtilli, e per un buon spritz Hugo.



Fiori di sambuco appena colti (Foto Martina Stoppioni)

ESTATE



VERDURE VARIE ESTIVE

Tris di verdure ripiene

(Ortobioattivo)

Secondo, vegana

Pan grattato, aglio macinato, prezzemolo, olive taggiasche, pomodorini pachino, capperi, olio extravergine d'oliva, sale fino, melanzane, zucchine, peperoni

Lavare e tagliare a metà i peperoni, zucchine e melanzane, eliminare la polpa interna, tenendo da parte quella delle melanzane, aggiungere a tutti un pizzico di sale fino, in una ciotola aggiungere il pan grattato, l'aglio macinato, prezzemolo tritato finemente, il sale fino e l'olio extravergine d'oliva, mescolare bene aggiungere se serve altro olio, il pan grattato deve risultare sabbioso, riempire le zucchine, i peperoni e la metà delle melanzane, adagiarle sopra il piatto forno precedentemente ricoperto con carta forno, poi in un'altra ciotola prendere la polpa

delle melanzane i pomodorini pachino e tagliarli a dadini piccoli, aggiungere le olive denocciolate, i capperi, pan grattato, sale fino e olio extravergine d'oliva mescolare il tutto e riempire l'altra metà delle melanzane e unirle insieme alle altre verdure, accendere il forno a 180 gradi, prima di infornare le verdure aggiungere sopra ad ognuna un filo d'olio d'oliva, e cuocere a forno ventilato per 20/25 minuti (naturalmente la cottura del forno è a vostra scelta); appena pronte, lasciare raffreddare un po', impiattare e servire a tavola.

Cous cous con verdure e legumi

(Ortobioattivo)

Primo, vegana

Per 4 persone

Ho messo in acqua bollente 240 gr di cous copus per dieci minuti. In una padella ho messo l'olio e lo scalogno a soffriggere e gradualmente ho aggiunto

le verdure tagliate a dadini: mezzo peperone, mezza melanzana e una zucchina. Ho fatto insaporire un po' e ho aggiunto 320 g di ceci già lessati e 200 gr di piselli lessati.

Dopo ho aggiunto 4 pomodori, sale e pepe nero. Ho fatto cuocere un po' intorno ai 5 /7 minuti e spento e ho aggiunto un po' di prezzemolo.

Dopo ho messo in una teglia il cous cous con dell'olio e l'ho sgranato perché se no rimaneva compatto.

E infine ho condito con le verdure pronte e messo in frigo. Dopo di che servire.

Caponata al forno

(Ortobioattivo)

Secondo/contorno, vegana

Per 4 persone

3 melanzane, 4 peperoni grossi, 3 cipolle medie bianche, olive nere, capperi, sedano, 5 spicchetti d'aglio olio EVO, sale

Dopo aver tagliato tutto a

pezzetti, prendi la teglia del forno e metti il tutto, accendi il forno a 200-220, mescola di tanto in tanto, passerà un tre quarti d'ora grossomodo, prepari un bicchiere con 150 gr di aceto 2 cucchiaini di zucchero e si mescola aceto e zucchero, 150 gr. Quando le verdure sono cotte, dopo circa 25 minuti, inserisci l'aceto con lo zucchero e la salsa. Mescola bene e lascia per 20 minuti dopodiché al termine spegni il forno e lascia raffreddare nel forno aperto. Pronta da mangiare appena raffredda. Si può lasciare in frigo per 3 giorni.

Verdure varie al forno gratinate

(Marina Clauser)
Contorno/secondo, vegana
SENZA SPRECHI

Melanzane, zucchine, zucca, patata con la buccia, pomodori, carote tagliate a tocchetti. Ma ci sta bene anche la zucca con la buccia. Fare un trito con ciuffi di carote, capperi e pomodori secchi

Mettere le verdure in una teglia e cospargere con il trito e con il pangrattato, aggiungere olio e infornare a 180° per circa mezz'ora.



Verdure croccanti al forno

(Ortobioattivo)
Secondo/contorno,
vegetariana

Per 4 persone

2 carote e 1 zuccina
1 peperone (rosso o giallo)
1 patata (opzionale, per extra croccantezza)
3 cucchiaini di olio d'oliva
1 cucchiaino di paprika dolce (o piccante, se preferite un tocco di piccante)
1 cucchiaino di rosmarino secco (o timo)
Sale e pepe q.b.
1 spicchio d'aglio (opzionale, per un aroma extra)
Parmigiano grattugiato (opzionale, per una nota saporita in più)

Preparare le verdure: lavate e sbucciate (se necessario) le carote e le patate. Tagliate tutte le verdure a bastoncini o cubetti di dimensioni simili per una cottura uniforme. In una ciotola capiente, mescolate le verdure con l'olio d'oliva, la paprika, il rosmarino, il sale e il pepe. Aggiungete anche l'aglio tritato, se lo gradite. Distribuite le verdure su una teglia foderata con carta da forno in un solo strato. Cuocete in forno preriscaldato a 200°C (ventilato) per circa 25-30 minuti, o fino a quando le verdure sono dorate e croccanti. Girate le verdure a metà cottura per una doratura uniforme. Se desiderate, spolverate le verdure con parmigiano grattugiato negli ultimi 5 minuti di cottura per un tocco extra di sapore. Servite calde

o a temperatura ambiente. Varianti: Potete aggiungere altre verdure a vostra scelta, come broccoli, cavolfiori o cipolle rosse. Per una nota di freschezza, aggiungete un po' di succo di limone appena prima di servire.



Ciambotta

(Ortobioattivo)
Primo/contorno, vegana

Per 4 persone

1 melanzana
1 peperone rosso
1 cipolla bianca
1 patata

Tagliate la cipolla a fettine sottili. Prendete un aglio in camicia. In almeno cinque cucchiaini di olio EVO fate imbiondire la cipolla. Aggiungete la melanzana tagliata a tocchetti, badando che ciascuno conservi la sua parte di buccia. Insieme aggiungete il peperone tagliato a quadrotti. Fate lo stesso con la patata. Aggiungete 1/3 di bicchiere d'acqua. Chiudete con il coperchio e lasciate cuocere a temperatura media, mescolando di frequente e sgravando il coperchio del vapor acqueo prodotto. Aggiungete sale e peperoncino (pepe) a piacere

e, una volta che vedrete le verdure sul punto di cuocersi, irrorate di passata di pomodoro quanto basta per rallegrare il tutto.

Lasciate che il pomodoro si unisca al tutto e spegnete. Che faccia caldo o freddo, potrete lasciare che la ciambotta raffreddi o consumarla finché è calda.

POMODORI

Acquacotta di Capalbio

(**Marcella Ansaldo**)

Primo, vegetariana

PROVA DI
CHEF

Al posto del pane raffermo in pentola si possono mettere i tagliolini!

Per 4 persone

1 cipolla media
2 carote non tanto grosse
1 costa di sedano
1 kg di pomodori freschi (scottati e pelati)
15 gr concentrato diluito in qcqua tiepida (facoltativo)
Per i tagliolini (facoltativi, al posto del pane raffermo): un uovo e 100 gr di semola

Mettere a soffriggere l'olio con la cipolla, sedano, basilico e peperoncini tritati; aggiungere il pomodoro fresco, un po' di conserva di pomodoro; aggiungere acqua e sale durante la cottura. Versare nella zuppa i tagliolini fatti in casa e farli cuocere nell'acquacotta qualche minuto; aggiungere un uovo strapazzato per persona. Servite in terrine con fondo di pane tostato e abbondante parmigiano grattugiato.

Gazpacho andaluso

(Ortobiottivo)

Primo, vegana

SENZA SPRECHI

Per 6 persone

Pane raffermo: 70 gr
Pomodori perini: 1 kg
Peperoni verdi: 100 gr
Peperoni rossi: 100 gr
Cetrioli: 100 gr
Aglio: 1 spicchio
Acqua fredda: 400 gr
Olio EVO: 50 gr
Aceto di vino bianco: 30 g
Sale: q.b.
Pepe: q.b.
Per guarnire:
Cipolle rosse: 50 gr
Cetrioli: 40 gr
Pomodori perini: 40 gr
Pane: 40 gr
Olio EVO: q.b.
Pepe nero: q.b.

Tagliate il pane raffermo a pezzetti e mettetelo in una ciotola con 150 g di acqua fredda. Lasciate in ammollo mentre preparate gli altri ingredienti.

Lavate e tagliate i pomodori a fette. Fate lo stesso con i cetrioli, senza sbucciarli.

Mondate i peperoni e tagliateli a tocchetti. Mettete i pomodori, i peperoni, i cetrioli e l'aglio in un mixer. Aggiungete il pane ammollato e strizzato, i restanti 250 g di acqua fredda e l'olio extravergine d'oliva.

Condimento:

Aggiungete l'aceto, il sale e il pepe. Frullate per circa 30 secondi fino a ottenere un composto omogeneo.

Passate il composto attraverso un colino a maglie strette per eliminare i residui delle bucce, ottenendo così

una consistenza liscia e fluida. Lasciate riposare in frigorifero per almeno 2 ore.

Guarnizione:

Tagliate a dadini il cetriolo, il pomodoro e la cipolla rossa. Riducete a cubetti il pane e tostatelo in padella.

Versate il gazpacho nei piatti, guarnite con le verdure e i cubetti di pane tostato. Condite con un filo d'olio e una macinata di pepe.

Conservazione:

Il gazpacho andaluso si può conservare in frigorifero per 2 giorni, in un contenitore ermetico.

Se preferite una nota meno acida, potete sostituire l'aceto di vino bianco con l'aceto di riso.

Potete tostare il pane a secco oppure insaporirlo con olio, aglio e peperoncino!

Gazpacho a gusto

(**Magazzino del Gusto**)

Primo, vegana

PROVA DI
CHEF

Per 6 persone

1 kg di pomodori
1 o 2 Cetrioli
1 Cipollotto fresco
Aceto di vino rosso q.b.
Olio EVO q.b.
Sale e pepe q.b.
Pomodorini freschi per guarnire q.b.
Foglie di basilico q.b.

Pela i cetrioli, rimuovere i semi e tagliateli a pezzi. Tagliare i pomodori a pezzi dopo averli lavati accuratamente. Pulire i peperoni eliminando semi e filamenti, poi tagliarli a



quadrotti. Affettare finemente il cipollotto.

Inserire nel mixer tutte le verdure tagliate: cetrioli, pomodori, peperoni e cipollotto. Aggiungere l'aceto di vino rosso, un pizzico di sale e pepe a proprio gusto. Frullare tutto fino a ottenere una consistenza vellutata e omogenea.

Per un composto ancora più liscio, passarlo attraverso un setaccio fine, eliminando eventuali pezzi di verdura rimasti.

Versare il gazpacho in un piatto fondo o in una ciotola, condirlo con un filo di olio extra vergine d'oliva e aggiustare di sale e pepe se necessario.

Tocco finale: guarnire con pomodorini freschi tagliati a fettine e qualche foglia di basilico.

Ecco pronto il gazpacho con le verdure dell'Ortobioattivo! Consiglio di gusto: lasciarlo in frigo almeno un'ora prima di gustarlo.

Salmorejo

(Ortobioattivo)

Antipasto

SENZA SPRECHI

È una crema dell'Andalusia a base di:

200 gr di pane raffermo,
2 cucchiaini d'olio evo,
1 goccio d'acqua,
4 pomodori maturi,
2 spicchi d'aglio,
Sale peperoncino

Frullate il tutto e guarnire con 2 uova sode e del prosciutto crudo saporito, un filo d'olio a crudo e via in frigo per qualche ora!

Pomodorini alla Roggiolani

(Fabio Roggiolani)

Contorno

Per 4 persone

Pomodorini freschi con cipolle soffritte brevemente, poi nduja e basilico fresco tra quattro uova affritellate... uova bio il resto tutto bioattivo.

Sapori intensi e leggeri, aciduli e pieni, colori appaganti e profumi coinvolgenti.



Pomodori ripieni con riso

(Ortobioattivo)

Primo/secondo, vegetariano

SENZA SPRECHI

Per 5 persone

5 pomodori grandi, olio EVO, sale, pepe, basilico, 150 gr di riso, una mozzarella piccola, quattro patate

Tagliare la parte superiore dei pomodori, svuotarli dalla polpa, salarli e metterli a testa in giù in un colapasta; in una ciotola mettere il riso, la polpa finissima del pomodoro, sale, pepe, olio e qualche fogliolina di basilico a pezzetti.

Tagliare la mozzarella a dadini e unirli al riso, lavare le patate e tagliarle a spicchi. Su una teglia coperta da carta da forno adagiare i pomodori, riempirli con il riso, aggiungere un filo d'olio in superficie, un pezzetto di mozzarella.

Ricoprire pomodori con la parte tagliata precedentemente, aggiungere nella teglia le patate, salare, pepare e oliare, infornare a 200° per circa 45 minuti.

Conservare i pomodori interi

(Ortobioattivo)

Conservazione, vegana

Iniziare raccogliendo dei pomodori freschi; occorrono: barattoli di vetro ermetici medi o grandi, una pentola, aceto, sale, zucchero e aglio. Iniziate facendo bollire in una pentola 2 litri di acqua. Nel frattempo mettete 2,5 kg di

pomodori in barattoli di vetro a chiusura ermetica. Disporre i pomodori in modo che si intreccino e rimangano al loro posto, facendo attenzione a non schiacciarli.

Tritare finemente 20 spicchi d'aglio, pronti da aggiungere ai vasetti.

Versare l'acqua bollente.

Una volta che l'acqua bolle, toglietela dal fuoco e versatela con cura sui pomodori nei barattoli.

Mettere un cucchiaino nel barattolo per evitare che il vetro si rompa a causa dello sbalzo di temperatura. Riempire i barattoli fino all'orlo, poi coprite con i coperchi e lasciate riposare per almeno 20 minuti.

Aggiungere aceto, zucchero e sale. Dopo 20 minuti, versare nuovamente l'acqua nella pentola e aggiungere 100 ml di aceto, 100 grammi di zucchero e 2 cucchiaini di sale. Mescolare bene e poi riportare a ebollizione. Distribuire quindi l'aglio tritato tra i barattoli, soprattutto sopra i pomodori. Versate nuovamente il composto bollente nei barattoli, aiutandovi con il cucchiaino per evitare di rompere il vetro. Il liquido caldo aiuterà a distribuire uniformemente l'aglio nel barattolo. Sigilla bene i barattoli e poi scuotili delicatamente per mescolare bene il contenuto, mirando a una distribuzione uniforme dell'aglio, simile a un effetto palla di neve.

Conservazione dei vasetti: Avvolgere i vasetti sigillati in una coperta spessa per farli raffreddare lentamente. Una



volta freddi conservateli in un luogo fresco.

Pomodori confit

(Ortobioattivo)

Contorno, vegana

Una ricetta senza glutine per preparare pomodori squisiti. Questi pomodorini sono un contorno facile, senza glutine, perfetto per l'estate. Confit si riferisce a un alimento che viene cotto lentamente nel grasso (può essere olio o grasso animale) a bassa temperatura, solitamente per un periodo di tempo più lungo. A differenza della frittura, che prevede la cottura degli alimenti nel grasso ad alta temperatura per un periodo di tempo più breve, confit avviene il contrario: tempi più lunghi a temperature più basse. La parola francese *confit* significa infatti conserva ed è un metodo utilizzato da molti anni per conservare le carni cuocendole nel loro stesso grasso.

Questa tecnica è molto apprezzata nella cucina francese! I pomodori sono morbidi e pieni di sapore! Servitelo come contorno o su una fetta di pane fresco.

Con il confit i pomodori vengono cotti dolcemente e lentamente. Durante la tostatura i pomodori vengono

cotti ad alta temperatura per meno tempo.

Per allungarne ulteriormente la conservazione, potete conservarli sott'olio. Per fare i pomodorini confit sott'olio, dopo averli preparati come descritto nella ricetta e lasciati raffreddare, dovrete trasferirli in un contenitore di vetro sterilizzato e ricoprirli d'olio extravergine di oliva. Pressateli delicatamente (per evitare che si rompano), per far salire l'aria ed essere così certi che l'olio li rivesta interamente. Eventualmente potete aspettare qualche minuto, e verificate che l'olio sia nella giusta quantità. A questo punto potete riporli direttamente in frigorifero e conservarli per alcune settimane.

Per 4 persone

500 gr di pomodorini

50 ml di olio EVO

1 cucchiaino di origano

1 cucchiaino di timo

1 cucchiaino di rosmarino

1-2 spicchi di aglio

1 cucchiaino di zucchero

q.b. di sale

q.b. di pepe

Preparare l'olio aromatizzato Per preparare i pomodorini confit iniziate a preparare l'emulsione di olio che vi servirà per condire i pomodorini; io preferisco farlo in anticipo, così che l'olio possa assorbire il sapore degli aromi. Riunite in una ciotolina l'aglio tritato (potete utilizzare anche quello disidratato o lasciare gli spicchi in camicia se preferite

un sapore meno deciso), il timo, il rosmarino e l'origano. Poi aggiungete l'olio, mescolate e lasciate riposare.

Lavate bene i pomodorini, quindi tagliateli a metà in verticale, si deve vedere la venatura, così che le due metà risultino simmetriche. Sistemate poi i pomodorini su una teglia che avrete rivestito con della carta da forno, poi salateli e pepateli. Irroratelo con l'olio preparato e cospargeteli con lo zucchero (accertatevi che tutti i pomodorini siano stati aromatizzati con gli aromi, unti dall'olio e che ognuno abbia ricevuto un pizzico di zucchero). Infornate quindi i pomodori in forno ventilato preriscaldato a 120-140° per 2 ore, o comunque fin quando non li vedrete privi della loro acqua di vegetazione, caramellati, ma non secchi.

Panzanella alla Senese!

(Ortobioattivo)

Primo, vegana

SENZA SPRECHI

Per 6 persone

Tagliate il pane 1 kg a fette e ammolatelo in un litro d'acqua e 350 ml d'aceto, fate assorbire per benino, strizzate e mettete in una ciotola capiente con abbondante basilico intanto tagliate a pezzi 5 pomodori, 5 cetrioli privati di polpa buccia e semi, 2 cipolle di Tropea, unite il tutto e condite con olio bono e sale, mischiate per bene e mettete in frigo per qualche ora!

Panzanella dell'estate

(Peperita-Rita Salvadori)

Antipasto, primo, vegana

SENZA SPRECHI

Per 6 persone

Pane raffermo (circa 300 gr), tagliato a pezzetti

1 cipolla rossa, affettata sottilmente

Aceto di vino rosso

2 cetrioli, tagliati a pezzetti

4 pomodori maturi, tagliati a pezzetti

Foglie di rucola fresca

Olio EVO

Peperoncino Jalapeño

(facoltativo), a piacere Sale e pepe q.b.

Basilico fresco o condimento al basilico Peperita



Affetta sottilmente la cipolla rossa e mettila in una bacinella con un po' di aceto di vino rosso. Questo aiuterà a ridurre l'amaro della cipolla mentre prepari gli altri ingredienti. Taglia il pane raffermo a pezzetti e inumidiscilo sotto acqua corrente. Lascialo scolare

bene e mettilo da parte.

In un'insalatiera grande, aggiungi i cetrioli tagliati, i pomodori a pezzetti e le foglie di rucola fresca.

Aggiungi i pezzetti di pane ammorbidito nell'insalatiera con gli altri ingredienti preparati.

Aggiungi le cipolle marinare con il loro aceto, quindi condisci il tutto con olio extravergine d'oliva, peperoncino Jalapeño a piacere (se desiderato), sale e pepe. Mescola bene tutti gli ingredienti per distribuire uniformemente i condimenti e gli aromi.

Guarnisci la panzanella con foglie fresche di basilico o condimento al basilico Peperita per un tocco di freschezza in più.

Questa panzanella è un piatto estivo tradizionale che utilizza pane raffermo in modo creativo, riducendo gli sprechi e offrendo un'esplosione di sapori freschi e colorati. Perfetta da gustare come antipasto o come piatto principale leggero durante le calde giornate estive.

Confettura di pomodori verdi al cardamomo

(Ortobioattivo)

Dolce, vegana

SENZA SPRECHI

1 kg pomodori verdi
400 gr zucchero semolato
10 semi di cardamomo
2 bicchieri d'acqua

Taglia i pomodori non maturi a cubetti piccoli e mettili in una pentola piuttosto capiente. Aggiungi

lo zucchero e l'acqua ed infine i semi di cardamomo schiacciati con il coltello, porta ad ebollizione e poi riduci il fuoco al minimo. Mescola con un cucchiaino di legno fino a completo assorbimento dell'acqua di cottura. Lo zucchero farà il suo dovere. Sterilizza vasetti e tappi facendoli bollire in acqua calda. Riempi di marmellata ancora calda, chiudi con il coperchio ermetico e capovolgi.

ZUCCHINE

Borbotta lunigianese con zucchini con fiore

(Ortobioattivo)

Primo/secondo/aperitivo, vegetariana

Preparazione semplicissima, velocissima e ottimo stuzzichino tagliata a cubetti per aperitivo.

Per 6 persone

Per una placca da forno:
cipolle o cipollotti freschi
almeno 6/7 di media misura
6 zucchini con fiore
300 gr di farina di mais
500 ml di latte
Parmigiano 250 gr

Tagliare a fette sottili i cipollotti con una parte di foglie verdi. Unite a rondelle zucchini e fiori, salare e lasciare 10 minuti nella ciotola a sudare. Unire parmigiano, latte, e farina di mais mescolando bene gli ingredienti. Pepe a piacere.

Ungere una teglia e versare un pochino di farina di mais, eliminare l'eccesso per renderla antiaderente. In forno una ventina di minuti a 160, con una bella colorata di grill all'ultimo e pronti... Veloce e squisita.

Cecina di zucchini

(Ortobioattivo)

Primo, vegana

Per 6/8 pezzi:
200 gr farina di ceci
420 ml acqua
2 cucchiaini di olio EVO
Sale fino (da evitare in caso di bimbi in svezzamento)
1 zuccina

Prepara la pastella mescolando farina di ceci e acqua, fai riposare un paio di ore (ma se usi farina di ceci già pronta, ovvero da ceci cotti non serve riposo) poi aggiungi olio e sale. Grattugia una zuccina alla julienne e mescola. Fai scaldare una padella con poco olio, versa un mestolo e stendilo. Giralo a metà cottura, quando è dorato il fondo. Farcisci come più preferisci (prediligi verdure data la componente proteica dei ceci).

Zucchini marinate

(Ortobioattivo)

Contorno, vegana

Ci vogliono delle zucchini grosse... tagliate fini. Vanno fritte in abbondante olio. Salarle e sistemare in una pirofila. Preparare una marinata con olio, aglio, peperoncino ed

aceto ed aggiungere sulle zucchini. Sono perfette dopo 1 giorno. Creano dipendenza.

Zucchini in scapece

(Ortobioattivo)

Contorno, vegana

Un contorno semplice, veloce e super gustoso!

Per 4 persone

1,5 kg di zucchini
1 lt di olio per frittura

Per condire:

1 spicchio di aglio
5 foglioline di menta fresca o congelata
Sale q.b.
Olio EVO q.b.
1 cucchiaino di aceto bianco

Lavare le zucchini, asciugarle ed affettarle (spessore 2-3 mm). Raccogliere le zucchini affettate su un vassoio, coprire con un canovaccio e metterle da parte per qualche ora. In questo modo le zucchini non rilasceranno la loro acqua naturale durante la frittura. Friggere in abbondante olio bollente fino a completa doratura per ogni lato. Scolare le zucchini fritte su un vassoio ricoperto da carta assorbente senza sovrapporle. Quando le zucchini sono ben scolate, trasferire in una ciotola condire con Olio evo aceto sale quanto basta, aglio sminuzzato, le foglie di mentuccia fresca o congelata. Il mio segreto è congelare le foglie di menta appena raccolte per poterle avere fresche tutto l'anno.

Schiacciata di zucchini con i suoi fiori, bufala e acciughe, croccante

(Ortobioattivo)

Primo/secondo

Per 6 persone

750 gr zucchini
200 gr farina
20 fiori di zuccina (circa)
2 mozzarelle di bufala 100 gr
6 acciughe
Olio EVO
Sale e pepe
Pangrattato

Grattugia le zucchini, condiscile con sale e pepe e lasciale riposare. Nel frattempo pulisci i fiori: aprili, togli baffi e pistillo affettali e aggiungili alle zucchini grattugiate poi incorpora la farina.

Su una teglia antiaderente oliata (o su una teglia rivestita di cartaforro) distribuisce l'impasto e inforna per 25 minuti a 190° ventilato.

Sforna, aggiungi la mozzarella di bufala a fette, le acciughe, ricopri con i fiori, filo d'olio e spolverata di pangrattato; inforna nuovamente per 10/15 minuti e voilà! la schiacciata di zuccina è pronta e croccante.

Scarpaccia dolce viareggina

(Ortobioattivo)

Dolce, vegetariana

Per 4 persone

250 gr di zucchini
possibilmente bianchi
1 uovo
Zucchero 85 gr
Burro fuso 25 gr
Farina 00 75 gr
Latte 65 gr



Vanillina 1 o 2 bustine
Basilico 3/4 foglie
Olio EVO q.b.

Tagliare a rondelle piccole piccole le zucchini, mettere tutti gli ingredienti in una ciotola capiente e amalgamare bene, l'impasto deve essere morbido ma non liquido. Imburrare una teglia. Mettere l'impasto aggiunge un filo di olio sopra e infornare per 50 minuti a 180° a colorazione desiderata.

Sauza calabrese

(Ortobioattivo)

Secondo/contorno, vegana

Una ricetta tipica della Calabria fatta di mollica di pane zucchini fritte e menta. Tagliate una zuccina come più vi piace (io l'ho tagliata con la mandolina rotonda), a fette sottili e mettete le fette sotto sale. Scolatele e passatele alla farina (io ho usato quella di farro), mettetele in friggitrice ad aria. Una volta cotte preparate un piatto capiente nel quale andrete a versare uno strato di mollica di pane fresca, poche zucchini un filo di olio evo, pepe e aceto di mele. In ultimo: foglioline di menta fresca.

Sapore fresco delicato e buonissimo. Io l'ho fatta in versione dietetica quindi ho usato pochissimo olio

evo friggitrice ad aria senza friggere nell'olio e 60 grammi di mollica di pane.

Parmigiana di zucchini

(Ortobioattivo)

Secondo

Per 4 persone

6 zucchini
100 gr prosciutto cotto
100 gr scamorza bianca
100 gr grana padano
Sale
Pepe
Olio EVO
Burro

Tagliare le zucchini per il lungo sottili, in una teglia mettere un filo d'olio sul fondo quindi alternate strati di zucchini salate e pepate con una fetta di prosciutto cotto delle fette di scamorza ed una spolverata di grana terminare con grana e qualche fiocchetto di burro infornare a 200 gradi per 25 30 minuti fino a doratura.

Torta rustica zucchini e cremoso di anacardi

(Martina Stoppioni)

Primo/secondo, vegana

PROVA DI
CHEF

Questa torta rustica ti cambierà la vita. Perché è velocissima da preparare e ti permette di smaltire le ultime zucchini della stagione, ovvero quelle che dopo tutta l'estate che le mangi cucinandole in ogni modo possibile e immaginabile, in autunno diventano proprio un dilemma: come la faccio? Così!

Per 6 persone**Per la base:**

200 gr di farina di farro
biologico integrale
70 ml di acqua a temperatura
ambiente
50 ml di olio EVO
due pizzichi di sale marino
integrale
2 cucchiaini di semi di sesamo
e/o spezie a piacere

Per la farcitura:

1 tazza di anacardi
1 cucchiaino di lievito
alimentare in scaglie
1/4 tazza di acqua filtrata
temperatura ambiente
1 cucchiaino di spezie a
piacere – io scelgo il curry
thai verde
Sale, olio, pepe q.b.
1 zuccina
Timo fresco
Buccia di limone grattugiata



Sciogli il sale nell'acqua e unisci l'olio, aggiungi la farina setacciata, i semi e/o le spezie e impasta a mano. Lascia riposare una mezz'ora, poi stendi in teglia su carta da forno leggermente oleata. Ora prepara il cremoso mettendo tutti gli ingredienti nel frullatore: anacardi, acqua, spezie, lievito alimentare in scaglie, sale e pepe. Olè! facile no?

Cospargi con il cremoso di anacardi lasciando un paio di centimetri dal bordo giro giro, poi distribuisce la zuccina tagliata a fettine sottilissime, qualche semino di sesamo, timo fresco, buccia di limone grattugiata, sale, pepe e un filo di olio. Ripiega i bordi fino a coprire un po' di parte farcita. In forno statico preriscaldato a 190° per circa 30 min o fino a quando i bordi non sono dorati.

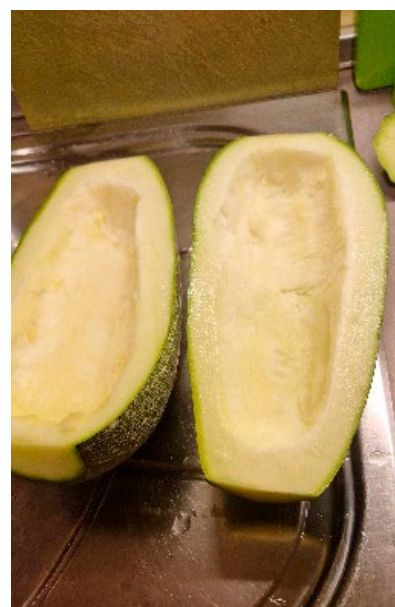
Ricetta zuccina:**tre ricette in una**

(Caterina Poccianti)

Contorno/secondo/bevanda,
vegetariana

SENZA SPRECHI

Vi è mai capitato di trovare nell'orto una zuccina cresciuta troppo? Proviamo a gustarla per intero! Togliamo i **semi** e separiamoli dalla polpa. Provate con una parte dei semi a saltarli in padella con un po' di olio EVO e sale, sono teneri e gustosissimi! Con l'altra parte dei semi e un po' di acqua si può fare una **bevanda** molto interessante: Frullandoli con l'acqua e poi filtrando...



Il materiale che si ottiene dopo aver filtrato è una poltiglia di bucce. Con questa poltiglia ricca di vitamine, minerali e proteine si possono fare delle palline proteiche aggiungendo, dopo aver strizzato via l'acqua, cocco grattugiato, cacao amaro, poco yogurt greco e un cucchiaino di sciroppo di agave. La bevanda può essere aromatizzata a piacere con menta, limone succo e scorza e va servita fredda. Come aperitivo può essere aggiunto del prosecco! Anche questa bevanda è ricca di vitamine e minerali. Con la **zucca** rimasta scavare tutta la polpa condire con olio, pepe e sale, poi mettere in forno per 20 minuti a 200° (il tempo dipende da quanto è cresciuta la zuccina, se la buccia è più o meno coriacea). Intanto la polpa si fa saltare in padella con olio aglio e sale. Quando la parte esterna della zuccina è pronta si può riempirla a piacere. Io ho riempito con un impasto di: polpa cotta,

ceci cotti e spezzettati, grano saraceno bollito, formaggio emmenthal, concentrato di pomodoro e due uova.

Infine ho spolverato la superficie con parmigiano e ho infornato per 20 minuti circa (valutare con il proprio forno) a 200°.

Ecco la zuccona servita e non è stato buttato via niente! Inoltre il valore nutritivo dei vari prodotti è equilibrato e completo.

MELANZANE

Caponata in barattolo

(Ortobioattivo)

Contorno/secondo, vegana

Affettare finemente 4 grosse cipolle mettere in un largo tegame con olio EVO, fare appassire a fuoco lento, aggiungere dell'aglio vestito, sedano tagliato piccolo, cipolline sottaceto, olive verdi e capperi! Sfumare con un bicchiere di aceto bianco con un cucchiaino di zucchero.

A questo punto si aggiunge una bottiglia e mezza di salsa di pomodoro, cuocere a fuoco lento, infine aggiungere le melanzane già fritte, tagliate a cubetti, volendo anche delle patate a dadini soffritto, fare cuocere altri 10/15 minuti e spegnere il fuoco.

Mettere nei barattoli già sterilizzati cuocere a bagnomaria per un'ora e mezza.

Lasciare raffreddare nella pentola.

Caponata originale palermitana

(Ortobioattivo)

Contorno/secondo, vegana

600 gr di melanzane

2 gambi di sedano

1 cipolla

150 gr di olive

2 cucchiaini di capperi dissalati

350 gr di polpa di pomodoro

3 cucchiaini di zucchero

150 ml di aceto bianco

100 gr di estratto

Sale e basilico q.b.

Ho tagliato a cubetti le melanzane e le ho cosparse di sale, le ho messe in uno scolapasta per una mezz'ora circa, poi le ho sciacquate, asciugate e fritte. Intanto ho sbollentato il sedano a cubetti, l'ho scolato, ho affettato la cipolla e lasciata soffriggere; ho aggiunto il sedano, le olive, i capperi, la polpa di pomodoro.

Ho lasciato cuocere una ventina di minuti a fuoco basso.

Ho sciolto lo zucchero nell'aceto e l'ho versato sopra, insieme all'estratto.

Ho coperto giusto un minuto, poi ho tolto il coperchio e lasciato evaporare l'aceto.

Ho aggiunto le melanzane e spento.

Le melanzane non devono cuocere devono rimanere dure.

Ho aggiunto del basilico e disposta in un piatto a raffreddare.

Caponata siciliana

(Ortobioattivo)

Contorno/secondo, vegana

Premesso che di varianti per la Caponata Siciliana ce ne sono tante, questa l'ho fatta come da ricetta depositata all'Accademia Italiana della Cucina.

Per 6 persone

600 gr di melanzane,

1 cipolla media,

1 gambo di sedano,

150 gr olive verdi

denocciolate,

2 cucchiaini di capperi dissalati,

40 gr pinoli tostati (optional),

15 pomodori datterini tagliati in due,

200 gr di passata di pomodoro, ml

150 ml di aceto bianco,

3 cucchiaini di zucchero,

Basilico, olio EVO, sale e

pepe nero macinato

Tagliare a quadrati le melanzane, metterle in acqua salata per un'ora, estrarle, strizzarle, friggerle e metterle da parte. In una padella alta antiaderente soffriggere la cipolla affettata, il sedano a pezzetti, le olive e i capperi, aggiungere i datterini e i pinoli e dopo un paio di minuti le melanzane. Sfumare con l'aceto e lo zucchero, quindi aggiungere la passata e il basilico. Aggiustare di sale, pepare e ultimare la cottura.



Polpette di melanzane alla siciliana

(Ortobioattivo)

Secondo, vegetariana

Per 4/6 persone

Ho lavato e sbucciato non troppo accuratamente 500 gr di melanzane ovali nere. Le ho tagliate a pezzettoni e cotto in acqua bollente salata per circa 12 min. Poi scolate e strizzate per bene per eliminare più acqua possibile. Ho preparato a questo punto l'impasto aiutandomi con una forchetta. Ho aggiunto alle melanzane un trito di menta e prezzemolo. Poi 25 gr di pecorino e 25 gr di caciocavallo grattugiati, un uovo, un pizzico di sale, una punta di aglio tritata molto finemente. Poi una manciata di pinoli e uvetta. Aggiungo poi pangrattato fino a raggiungere la giusta consistenza. Formo delle palline regolari grandi quanti una noce e friggo in abbondante olio di semi, alla fine un'ultima leggera salatura. Le servo con un sughetto di pomodoro e cipolla.

Melanzane fritte

(Ortobioattivo)

Contorno/secondo, vegana

Melanzane: 3 pezzi

Per la bollitura:

Acqua: 3 litri

Sale q.b.

Per il rivestimento:

4 uova

Sale e pepe macinato q.b.

Maionese 1 cucchiaino

Senape 1 cucchiaino

Pangrattato 1 tazza

Farina 4 cucchiaini

Paprika affumicata 1 cucchiaino

Per la frittura olio ben riscaldato

Preparare le melanzane: porta a ebollizione 3 litri di acqua salata. Taglia le melanzane a metà poi a fette. . e immergile nell'acqua bollente. Fai cuocere per 1 minuto, poi toglie le melanzane dall'acqua e lasciale raffreddare leggermente.

Preparare l'impasto: in una ciotola, sbatti le uova con sale e pepe. Aggiungi maionese e senape, mescolando bene.

Impanare le melanzane: passa ogni prima nella farina, poi nell'impasto di uova, e infine nel pangrattato miscolato con la paprika affumicata.

Friggere le melanzane: riscalda bene l'olio in una padella. Friggi le melanzane fino a doratura da entrambi i lati, iniziando su fuoco alto. Riduci il fuoco e copri, lasciando cuocere per altri 5 minuti.

Servi le melanzane calde e croccanti. Perfette come contorno o piatto principale vegetariano.

Melanzane "turchese"

(Ortobioattivo)

Contorno/secondo, vegana

SENZA SPRECHI

Per 6 persone

Dosi per 1 kg di melanzane (quelle lunghe piccoline)

se volete usare le tonde grosse tagliatele a metà
2 Cipolle (per me, Tropea) affettate finemente
1 testa d'aglio (rosso, per me, pelato e spicchi tagliati a metà)
4 pomodori pelati e cubettati (io ho usato datterini)
1 cucchiaino e mezzo di zucchero
Olio, sale, prezzemolo per finire (io non lo amo e l'ho omesso)

Pulire le melanzane, tagliare alcune strisce di buccia per la lunghezza.

In una padella che possa contenerle tutte versare poco meno di un dito d'olio, friggere le melanzane sino a che ammorbidiscano, riporle su un piatto con carta casa per farle asciugare.

Aggiungere all'olio le cipolle affettate finemente, abbassare la fiamma e lasciare cuocere a fuoco dolce sino a che diventa tenera, aggiungere ora i pomodori e l'aglio, lasciare cuocere sempre a fuoco dolce aggiungendo lo zucchero e salando.

Ora riprendere le melanzane, scavarle da una parte, riempire con il composto e rimettere in padella, coperta, a completare la cottura.

A fine cottura trasferire in una pirofila, spolverare di prezzemolo tritato, servire tiepide o a temperatura ambiente

PS: avanza parecchio olio, e va bene così, la ricetta lo vuole, io onestamente non ho passato tutto nella pirofila, ma buttarlo mi spiaceva, ho affettato un'altra cipolla, aggiunto passata e fatto del sugo che ha il suo perché.

Melanzane fritte in padella

(Ortobioattivo)

*Antipasto/contorno,
vegetariana**Per 6/8 persone*

Questa ricetta di melanzane fritte croccanti è un modo delizioso per gustarle.

3 melanzane, sbucciate e tagliate a fette**3 lt di acqua fredda****2 cucchiaini di sale****3 uova****2 cucchiaini di amido di mais****1 tazza di pangrattato****Pepe nero macinato a piacere****Spezie secche (come prezzemolo o origano), a piacere****Olio vegetale per friggere**

Preparazione: 30 minuti

Cottura: 10 minuti

Mettete le melanzane sbucciate e affettate in un contenitore capiente. Aggiungere 3 lt di acqua fredda e 2 cucchiaini di sale. Immergere le melanzane per 15/20 minuti per eliminare l'amarezza. Dopo l'ammollo, scolate le fette di melanzane e asciugatele con tovaglioli o carta assorbente.

In una ciotola sbattere le 3 uova e 2 cucchiaini di amido di mais fino a quando non saranno ben amalgamati. Spennellare ogni fetta di melanzana con il composto di uova. In una ciotola separata, unisci 1 tazza di pangrattato con pepe nero macinato e verdure essiccate a piacere. Cospargere o premere il composto di pangrattato sulle fette di melanzane, assicurandosi che siano

ricoperte uniformemente. Scaldare l'olio vegetale in una padella capiente a fuoco medio. Assicuratevi che l'olio sia caldo prima di aggiungere le melanzane per garantire che cuociano in un modo uniforme e diventino croccanti.

Aggiungere con attenzione le fette di melanzane impanate all'olio caldo. Cuocere per circa 10 minuti, girando di tanto in tanto, fino a quando saranno dorate e croccanti su entrambi i lati.

Togliete le fette di melanzane fritte dalla padella e adagiatele su un tovagliolo o carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso. Servite le fette di melanzane fritte croccanti ben calde. Gustatele come spuntino, contorno o antipasto. Servire con una salsa da immersione, come marinara, ranch o una salsa a base di yogurt. Abbinatele ad una fresca insalata per un pasto leggero.

Assicuratevi che l'olio sia abbastanza caldo prima di friggere per ottenere una consistenza croccante. Puoi usare una miscela di panko o pangrattato normale per un risultato più croccante.

Le melanzane sono povere di calorie e ricche di vitamine e fibre.

L'uso di spezie aggiunge sapore senza calorie extra.

Melanzane grigliate

(Ortobioattivo)

Contorno/vegana

Tagliare le melanzane a fette, metterle in acqua fredda con del sale per 20 minuti circa

sciacquare e asciugare per passarle alla griglia (io uso quella in ghisa).

Infine ci sono diversi modi per condire, a seconda del proprio gusto personale, io metto l'origano, il prezzemolo, il peperoncino e l'aglio, a volte metto anche un po' di aceto.

Melanzane sott'olio 1

(Ortobioattivo)

Antipasto, vegana

Pelare tagliare a fette e poi a filetti di 3 mm, fare stare sotto sale per 3 ore, poi strizzate e bollire in acqua e aceto al 50/50 per un minuto, scolare strizzare fare asciugare bene mettendole sotto pressa in un panno per 6 ore e poi va cambiato e rimesse per altre 6 ore, se no se avete un torchietto torchiate piano piano dando tempo fino a che siano asciutte.

Poi si condiscono con olio Evo aglio menta peperoncino e alloro, provate il sale se vanno bene se no aggiungete ...e si mettono nei vasetti sterilizzati e ben strette, si colmano con olio evo, si chiudono e fra un 15 giorni saranno insaporite e pronte, si mantengono in luogo fresco per lungo tempo, di anno in anno.

Melanzane sott'olio 2 (a crudo)

(Ortobioattivo)

Antipasto, vegana

Innanzitutto sterilizzate i vasetti, coperchi compresi verificando anche che le guarnizioni non siano rovinate.

La sterilizzazione nella pentola è quella tradizionale ed è senza dubbio il metodo che richiede più tempo:

prendete una pentola capiente e inserite sul fondo di questa un canovaccio pulito; poggiate i vasetti e i tappi nella pentola e prendete un altro canovaccio che disporrete tra i vasetti in modo che questi non urtino tra loro. Riempite la pentola e i vasetti con acqua fredda e lasciate bollire a fuoco basso per circa 30 minuti.

Una volta trascorso il tempo spegnete il fuoco e lasciate raffreddare il tutto; estraete i vasetti e metteteli ad asciugare naturalmente capovolti su di un canovaccio pulito.

Lavate le melanzane, mondatele, pelatele e tagliatele a listarelle.

Mettete le melanzane in un contenitore ampio a strati con sale e aceto, quindi coprite con un peso (ad esempio una ciotola piena d'acqua) che schiacci le melanzane e lasciate riposare così per almeno 12 ore.

Riprendete le melanzane, strizzatele delicatamente in modo da eliminare tutta l'acqua di vegetazione, quindi lasciatele asciugare su carta da cucina o un canovaccio pulito, coprendole sempre con carta o panno.

Riprendete le melanzane e conditele con gli aromi (aglio, peperoncino, origano) tritati. Distribuite le melanzane così condite nei vasetti, pressandole un po', riempite di olio cercando di farlo arrivare fin giù e coprendole

interamente, quindi chiudete con i coperchi e lasciate riposare per 1 ora.

Riprendete i vasetti e controllate il livello dell'olio, rabboccandolo se necessario, quindi chiudete bene con i coperchi e sbollentate i barattoli.

Lasciate raffreddare a testa in giù, quindi fatele riposare almeno 1 settimana in un luogo fresco e buio prima di assaggiarle.

Le melanzane sott'olio a crudo sono pronte: una volta aperto il barattolo, conservatelo in frigo, rabboccando l'olio per assicurarvi che le melanzane siano sempre ben coperte

Melanzane alla pizzaiola

(Ortobioattivo)

Secondo, vegetariana

Prima di tutto spuntate le melanzane e tagliatele a fettine sottilissime con un coltello affilato. Lasciatele in acqua salata per 30 minuti. Tagliate a fettine la mozzarella.

Eliminate l'acqua delle melanzane e risciacquatele. Asciugatele per bene con un canovaccio pulito.

Versate un cucchiaio di olio di oliva e uno di passata di pomodoro in una padella antiaderente. Adagiate 4 fettine di melanzana sul fondo, aggiungete qualche fettina di mozzarella, 1 cucchiaio di grana e 1 cucchiaio di passata di pomodoro. Salate leggermente, pepate e

aggiungete un pizzico di origano e qualche foglia di basilico

Continuate alternando fettine di melanzana, fettine di mozzarella, grana, olio, passata di pomodoro, origano, basilico, sale e pepe, fino ad esaurimento degli ingredienti.

Coprite la padella con un coperchio e fate cuocere le melanzane per 25/30 minuti, dopodiché togliete il coperchio e continuate a cuocere per altri 5 minuti. Non vi preoccupate se la mozzarella rilascerà un po' di acqua, verrà comunque assorbita durante la cottura e dopo aver spento il fornello. Controllate la cottura con la forchetta, quando le melanzane risulteranno morbide, sono pronte! Servite le melanzane alla pizzaiola in padella belle calde e filanti, piaceranno a tutti, parola mia! Nota: lo aggiungo la mozzarella subito, se volete potete aggiungerla alla fine, quando le melanzane risulteranno cotte.

Melanzane al forno mollicate alla Pugliese

(Ortobioattivo)

Secondo, vegetariana

Lavare le melanzane e tagliare a fette spesse, adagiarle su una teglia da forno, spennellarle con un filo di olio extravergine d'oliva aggiungere un pizzico di sale. Infornare e cuocere per 10 minuti a 200 gradi. Mentre le melanzane cuociono frullare le fette di pane insieme all'aglio, il

pangrattato, il formaggio grattugiato, il prezzemolo, olio e l'acqua: dovete ottenere delle briciole grossolane.

Trascorsi 10 minuti di cottura uscire le melanzane dal forno e distribuire la panatura, aggiungi un filo di olio extravergine d'oliva e cuocere nuovamente per 10 minuti.

Servire e gustare.

Crema di melanzane

(Ortobioattivo)

Antipasto, vegetariana

Ho messo in forno 2 melanzane tagliate a metà con la parte tagliata rivolta verso l'alto, rivestita di carta da forno.

Le ho fatte cuocere a 220°C. Quando avevano una consistenza morbida, dopo circa 30 minuti,

le ho fatte raffreddare e le ho scavate con un cucchiaino. Da crude pesavano in totale circa gr 750 e ne ho ricavato circa gr 300 di polpa.

Ho messo in un tritatutto gr 60 di mandorle pelate e leggermente tostate e gr 80 di Parmigiano a pezzettini (si fa prima che a grattugiarlo...) e 1 piccolo spicchio d'aglio. Ho azionato fino a rendere il tutto tritato grossolanamente, dopodiché ho aggiunto la polpa di melanzane, 2 foglie di basilico, una presa di sale e olio evo q.b.

Ho azionato di nuovo finché non aveva la consistenza desiderata.

Carpaccio di melanzane con salsa tonnata senza maionese

(Ortobioattivo)

Secondo

Per 4 persone

1 melanzana grande (o due medie)
1 scatoletta di tonno da 160 g
1 cucchiaino di capperi
3 acciughe
2 uova sode
½ limone
Olio EVO
Sale e pepe
Maggiorana
Erba cipollina o prezzemolo
200 gr pomodorini
Mezzo spicchio d'aglio
Semi di sesamo neri

Taglia le melanzane sottili e grigliate, poi mettile su un piatto e condiscile con sale pepe e olio.

Prepara la salsa tonnata con le uova sode, i capperi, le acciughe, il succo di ½ limone, il tonno non sgocciolato e 2 cucchiaini di olio.

Frulla e assaggia: se serve del sale aggiungilo così come se è troppo densa puoi aggiungere un cucchiaino d'acqua a temperatura ambiente.

Taglia i pomodorini, mettili in una ciotola su cui avrai strisciato mezzo spicchio d'aglio e condiscili con olio e sale.

Componi il piatto a torta con le melanzane sotto la salsa tonnata sopra le melanzane e infine i pomodorini con erba cipollina o prezzemolo.

Involtoni di melanzane con hummus

(Laura Giannini)

Secondo, vegana
SENZA SPRECHI

PROVA DI
CHEF

Per 4 persone

2 melanzane a buccia nera allungate
1 melanzana a globo viola
3 o 4 fiori di zucca freschi e grandi
Foglioline di menta
1 spicchio di aglio
1 cucchiaino di succo di limone
1 cucchiaino di tahina (crema di sesamo) facoltativo
sale, pepe, olio EVO, olio per friggere

Taglia a fette abbastanza sottili le melanzane di forma allungata e con un po' di sale mettile a scolare l'amaro. Ricava la buccia dalle estremità inutilizzate per le fette e tagliala a striscioline. Sbuccia la melanzana viola e taglia la polpa a dadini. Cuoci in padella con un poco olio d'oliva, sale e menta a fuoco basso, mescolando spesso. Quando sarà morbida frulla insieme a uno spicchio d'aglio, un cucchiaino di crema di sesamo, un cucchiaino di succo di limone. Trasferisci in una ciotola, aggiunta di sale se necessario, unisci il pepe nero se lo gradisci. Sbollenta in acqua bollente salata per un minuto le buccette di melanzane, scolale e poggiale nei cubetti di ghiaccio o passale sotto l'acqua corrente fredda. Asciugale con carta assorbente. Pulisci e apre i fiori di zucca, grigliati in una padella

antiaderente nel cui fondo avrai il ritagliato un cerchio di carta da forno. Stendi i fiori grigliati su un vassoio da portata.

In un pentolino piccolo e alto (quello per scaldare il latte va benissimo) versa l'olio di semi (quello di arachidi è preferibile) fino quasi a riempirlo tutto.

Quando l'olio sarà ben caldo (basta inserire uno stuzzicadenti e aspettare che si creino le bollicine) versa le buccette e lascia friggere finché non saranno croccanti, girandole spesso con una forchetta. Toglile e adagiale su carta assorbente.

In una padella friggi le fette di melanzane asciugate dall'acqua che hanno rilasciato. Tampona l'olio in eccesso, in genere non serve aggiungere altro sale. Stendi sulle fette o accumula l'humus al centro e avvolgi. Posa gli involtini sui fiori di zucca guarnisci con le chips di bucce.

PEPERONI

Salsa di peperoni rossi

(Ortobioattivo)

Antipasto, vegana

Per 4/6 persone

2 peperoni rossi grandi
1 melanzana piccola
1 cucchiaino di zucchero semolato
40 ml di aceto di mele
1 spicchio di aglio
olio EVO

Disponiamo i peperoni su una teglia, uniamo anche

la melanzana bucandola con i denti di una forchetta e inforniamo a 200 gradi per 40 minuti. Potete usare anche la friggitrice ad aria abbreviando i tempi di cottura.

Quindi puliamo e spelliamo le verdure eliminando anche i semi, tagliamo in pezzi e lasciamo scolare i liquidi in eccesso.

Uniamo tutto in un mixer insieme a un filo d'olio evo e frulliamo per ottenere una crema grossolana.

Scaldiamo dell'olio evo, uniamo uno spicchio di aglio schiacciato, il composto di peperoni e melanzana e amalgamiamo il tutto.

Aggiungiamo aceto di mele, zucchero, sale, mischiamo il tutto e cuociamo per una decina di minuti lasciando asciugare la crema.

Una volta raffreddata spalmatela su pane tostato o accompagnatelo con i vostri piatti vegetali preferiti.

Peperoni in padella

(Ortobioattivo)

Contorno, vegana

Per 4 persone

Pulire 500 gr di peperoni, tagliare alla *julien*, in padella con olio EVO e due spicchi di aglio; rosolare, aggiungere un cucchiaino di zucchero e uno di aceto balsamico, olive, capperi, e due cucchiaini di aceto. Sale pepe, prezzemolo e far rosolare per bene.

Peperoni e patate

(Ortobioattivo)

Contorno/secondo, vegana

È una ricetta calabrese: Pipi e patate

Pelare le patate, tagliarle e metterle a mollo in acqua e sale, nel frattempo pulire i peperoni e tagliarle a liste per friggerle in 2 cucchiaini di olio di semi a fuoco medio.

A metà cottura aggiungere una cipolla tagliata grossolanamente e, a piacere, un pomodoro fresco tagliato a tocchetti.

A fine cottura aggiungere sale e pepe e lasciare riposare con il coperchio.

Scolare, asciugare e friggere le patate, possibilmente nella friggitrice ad aria. Mescolare in padella con i peperoni già cotti e cuocere insieme per altri 2 minuti.

Servire caldo o freddo come contorno di carni arrosto o nel panino.

Peperonata

(Ortobioattivo)

Contorno, vegana

Per 4 persone

2 peperoni rossi
1 peperone giallo
1 peperone verde
2 cipolle rosse, meglio se di Tropea
1-2 spicchi d'aglio
Olio EVO q.b.
Sale e pepe q.b.

In una pentola capiente versate un filo d'olio, aggiungete l'aglio e le cipolle precedentemente tagliate finemente, aggiungete lo zucchero di canna e fate rosolare bene. Dopodiché aggiungete l'acqua e lasciate appassire. Dopo aver rimosso

l'aglio, unite i peperoni tagliati in precedenza a striscioline sottili. Coprite e lasciate cuocere per circa 15/20 minuti; aggiungete infine la passata di pomodoro e il pepe; continuare la cottura per altri 10-15 minuti circa, aggiustando di sale.

Crema di peperoni per condire la pasta

(Ortobioattivo)

Primo, vegana

3 cipolle e 5 spicchi di aglio
1 cucchiaio di capperi
3 cucchiaini di olio EVO

Nella pentola mettere 3 cucchiaini di olio, tagliare a pezzettini tutto e soffriggere 4 minuti, poi tagliuzzare i peperoni e aggiungere al soffritto, sale pepe. Un quarto d'ora di cottura, poi frullare con minipimer, mettere in vasetti sterilizzati 40 minuti di bollore: tutto pronto e conservabile.

Passato di peperoni gialli

(Cibrèo, ricetta originale

di Fabio Picchi)

Primo, vegetariana

PROVA DI
CHEF

Per 4 persone

Olio EVO 50 gr
Cipolla rossa 120 gr
Sedano 80 gr
Carote 50 gr
Aglio 5 gr
Peperoni gialli 500 gr
Patate 120 g
Parmigiano 20 gr
Sale q.b.

In una casseruola fare un



soffritto con la cipolla, il sedano e le carote; aggiungere l'olio e portare a color oro. Successivamente, aggiungere l'aglio tritato e far cuocere ancora per 5 minuti. Ripulire i peperoni dal gambo e dai semi, tagliarli in 3 parti ed aggiungerli al soffritto nella casseruola, aggiungendo anche le patate pelate e tagliate in fette da circa 5 mm. Coprire con acqua per 3/4 e far cuocere fino a quando le patate saranno morbide. A questo punto passare tutto al passaverdure in modo da trattenere tutte le bucce. Frullare con un frullatore ad immersione fino ad ottenere un composto liscio e vellutato. Aggiungere il parmigiano ed aggiustare di sale. Servire con una "C" d'olio e crostini di pane fritti.

Marmellata di peperoni

(Ortobioattivo)

Dolce, vegana

2 kg peperoni rossi
1etto di peperoncini piccanti
1/2 bicchiere di vino bianco
900 gr zucchero di canna chiaro
1/2 cucchiaino di sale fino

Cuocere per 2 ore, togliere un po' di liquido se serve, poi aggiungerlo, frullarlo con il frullatore e invasarlo bollente.

FRIGGITELLI

Friggitelli in padella

(Ortobioattivo)

Contorno

Per 4 persone

500 g di peperoni friggibili
1 spicchio di aglio
4 acciughe sott'olio
Olio EVO
sale, pepe o peperoncino

Preparare i friggibili in padella è semplicissimo. Lavate accuratamente i peperoncini sotto l'acqua corrente lasciandoli interi e con il picciolo intatto e asciugateli con un foglio di carta da cucina. In una padella piuttosto ampia, scaldate l'olio e rosolatevi l'aglio in camicia per 3-4 minuti a fuoco moderato, unite le acciughe e fatele sciogliere. Unite i friggibili e fateli saltare brevemente a fuoco vivace. Coprite con un coperchio, abbassate la fiamma e lasciate cuocere i friggibili fino a che saranno teneri ed appassiti, ci vorranno circa 15 minuti. Se gradite potete unire, al termine della cottura, qualche foglia di basilico fresco. Trasferite i friggibili in padella nel piatto da portata e servite caldi o a temperatura ambiente.



..... **Friggitelli imbottiti**

(Ortobioattivo)

Contorno/secondo

Per 8 friggitelli:

100 gr pancetta tesa

100 gr scamorza affumicata

Pepe

Olio

Aprire i friggitelli con la punta di un coltello e con le dita eliminare i filamenti ed i semi

tagliare la scamorza a bastoncini e metterne uno in ogni friggitello; avvolgerli con una fetta di pancetta; posizionarli su una teglia rivestita di carta forno; condire con olio e pepe e cuocere in forno a 180 gradi per circa 20 minuti.

..... **Friggitelli ripieni al forno**

(Ortobioattivo)

Secondo/contorno, vegana

SENZA SPRECHI

Per 4 persone

12 friggitelli verdi

5 o 6 cucchiaini di pangrattato oppure pane raffermo da sbriciolare

3 o 4 pomodorini

Olio EVO

1 spicchio d'aglio

Basilico

Sale e pepe

Tagliate i friggitelli longitudinalmente eliminando solo un piccolo pezzettino dalla parte superiore in modo che resti una barchetta da riempire, eliminate eventuali semi e sciacquate bene. Sminuzzate con un coltello tutti i pezzi che avere tolto, sminuzzate anche i

pomodorini.

Scaldare un filo d'olio con l'aglio, lasciate dorare, aggiungete il mix di friggitelli sminuzzati e pomodorini con un paio di foglie di basilico, lasciate cuocere 1 minuto, aggiungete il pangrattato sale e pepe.

Deve risultare un composto morbido e abbastanza legato; se necessario aggiungete un filo d'olio; disponete in una teglia rivestita di carta forno i friggitelli aperti spolverate di sale man mano farcite con il composto; aggiungete una spolverata di pangrattato in superficie ed un filo d'olio; cuocete a 180 gradi in forno statico per circa 15 minuti; azionate il grill per far gratinare gli ultimi minuti.

CETRIOLI

..... **Salsa tzatziki greca**

(Ortobioattivo)

Antipasto, vegetariana

Per 4 persone

170 gr di yogurt greco

100 gr di cetrioli (con tutta la buccia)

1 spicchio d'aglio

1 cucchiaino di olio EVO

Mezzo cucchiaino di aceto di vino bianco

Sale

Pepe

Menta

1. Lavare i cetrioli e tagliare le estremità mantenendo la buccia.

2. Grattugiarli con una grattugia a fori larghi e raccogliere la polpa in un

colino posto sopra una ciotola.

3. Far riposare almeno mezz'ora per far perdere ai cetrioli un po' di acqua di vegetazione.

4. Versare lo yogurt in una ciotola e condirlo con l'olio extravergine di oliva, un pizzico di sale, e del pepe macinato al momento.

5. Pelare lo spicchio d'aglio (se vi piace ne potete mettere anche due) e schiacciarlo con uno spremiaglio oppure grattugiarlo finemente con una grattugia. Unirlo allo yogurt.

6. Strizzare molto bene i cetrioli in modo che risultino ben asciutti ed unirli al resto nella ciotola.

7. Infine, aggiungere delle foglioline di menta spezzettate con le mani e mescolare bene.

8. Riporre la salsa tzatziki greca in frigorifero coprendola con un coperchio o con della pellicola per alimenti per almeno un'ora.

9. In questo modo tutti i sapori si amalgameranno tra di loro. Anzi più riposa è meglio è. La salsa tzatziki greca si conserva in frigorifero per due o tre giorni al massimo. Per una versione light potete utilizzare dello yogurt greco con 0 grassi. Se proprio non digerite l'aglio o non vi piace potete ometterlo.

..... **Marmellata di cetrioli**

(Ortobioattivo)

Dolce, vegana

Sbucciati i cetrioli fatti a tocchetti (prima vanno tolti i

semi), lasciati riposare, scolati, messi in pentola con zucchero di canna, succo e buccia grattugiata di limone, zenzero sbucciato o grattugiato... Fatto cuocere fino a quando si rapprende un po', frullato il tutto e messo in vasetti bollente, chiusi a testa in giù, coperti con canovaccio pesante finché si raffreddano e fanno il sottovuoto... buon lavoro.

FAGIOLINI

Insalata di fagiolini e pesche

(**Francesco Grandi**)

Contorno, vegana

SENZA SPRECHI

PROVA DI
CHEF

Per 4 persone

500 gr di fagiolini
3 pesche bianche
(o pesche noci)
1 mazzetto di basilico
5 cucchiaini di olio EVO
2-3 cucchiaini di aceto di mele
o di vino bianco
Sale e zucchero
1-2 peperoncini secchi



Pulire i fagiolini eliminando il picciolo (non eliminare l'altra estremità in quanto aiuta con una cottura più uniforme). Sbollentarli in abbondante acqua molto salata per due minuti. Vogliamo che i fagiolini siano cotti ma ancora molto croccanti contando che continueranno a cuocere mentre li facciamo raffreddare ottenendo così la consistenza ideale. Intanto, tritiamo i peperoncini secchi e mischiamoli con un pizzico di zucchero e l'olio d'oliva. Possiamo anche fare quest'operazione la sera prima per lasciare in infusione i peperoncini più a lungo. Non vogliamo che l'olio sia particolarmente piccante ma piuttosto che l'aromaticità del peperoncino vada ad esaltare la dolcezza delle pesche e i loro profumi. Laviamo il basilico e le pesche, tagliamo le pesche a metà, rimuoviamo il nocciolo e poi le tagliamo a lunette dello spessore di 3-4mm. Per preparare la vinaigrette prendiamo l'olio (filtrando il peperoncino o meno a seconda del nostro gusto), lo mettiamo in una ciotola capiente e lo condiamo con un pizzico di sale. Dopodiché, mescolando sempre con una forchetta o un cucchiaino, aggiungiamo a poco a poco l'aceto. Ci fermiamo quando avremo una salsa emulsionata e leggermente più densa di quella iniziale dell'olio. Assaggiamo e aggiustiamo con sale, aceto, olio o zucchero a piacere. Aggiungiamo le pesche e i fagiolini e mischiamo bene. Guarnire con le foglie di

basilico strappate a mano all'ultimo momento.

NB La ricetta funziona molto bene anche con i cetrioli al posto dei fagiolini (ovviamente i cetrioli non si sbollentano), è una versione ancora più rinfrescante di questa insalata estiva!

Pesto di fagiolini

(Ortobioattivo)

Primo, vegetariana

150 gr di fagiolini
1 spicchio aglio se piace
Peperoncino a piacere
Un bel po' di basilico (circa una ciotolina)
Noci (40 gr)
Sale, olio
Parmigiano grattugiato
abbondante

Lessare i fagiolini e quando morbidi scolarli. Versare in una ciotola e mettere tutti gli altri ingredienti. Frulliamo aggiungendo via via acqua di cottura dei fagiolini fino alla densità che più piace.

PESCHE

Pesche al forno

(Ortobioattivo)

Dolce, vegana

Si svuotano un po' le pesche, la loro polpa si mescola insieme ad amaretti trituriati, cacao amaro, liquore all'anice... dopodiché si mettono in forno a 180° per 20 minuti circa.

Clafoutis alle pesche

(Ortobioattivo)

Dolce, vegana

Un delizioso classico della cucina francese 100% vegetale ed estiva con le pesche.

*Per 4/6 persone***2-3 pesche****150 gr di zucchero di canna****350 ml di latte di soia senza zuccheri****200 ml di panna da cucina vegetale****150 gr di farina 00****30 gr di amido di mais****1 puntina di curcuma****1 pizzico di sale****q.b. olio di semi****q.b. zucchero di canna****q.b. zucchero a velo****(facoltativo)**

Lavate, sbucciate e tagliate a spicchi le pesche. In una ciotola versate lo zucchero di canna, il latte di soia, la panna da cucina vegetale e mescolate bene. Aggiungete la farina, l'amido di mais, il sale, la curcuma e mescolate ancora fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Versate il composto in una pirofila da 28 cm ben oleata, aggiungete le pesche e cospargete con zucchero di canna. Cuocete in forno statico a 180°C per 40 minuti, o finché il clafoutis non sarà dorato e leggermente gonfio. Lasciate raffreddare prima di servire, se volete, con una spolverata di zucchero a velo.

FRUTTA VARIA**Frullato merenda****(Peperita-Rita Salvadori)***Dolce, vegetariano (vegano se si usa latte vegetale)***1 banana matura****1 pesca matura****Fragole, q.b.****1 cucchiaino di Banana****Pepper numero 2 (o altra****spezia a piacere)****Latte vaccino o vegetale, q.b.**

Lava la pesca e le fragole.

Sbuccia la banana se necessario e taglia tutta la frutta a pezzetti.

Metti la frutta tagliata nel frullatore.

Aggiungi il cucchiaino di Banana Pepper numero 2 (o la spezia scelta).

Versa il latte (vaccino o vegetale) nel frullatore, la quantità dipende dalla consistenza desiderata del frullato. Inizia con un po' e aggiungi più latte se necessario per facilitare la frullatura. Se desideri rendere il frullato più dolce, aggiungi zucchero, miele, stevia o sciroppo d'acero a piacere. Frulla tutti gli ingredienti fino a ottenere una consistenza liscia e omogenea.

Versa il frullato merenda in un bicchiere o una tazza. Puoi decorare con qualche fetta di frutta fresca o una foglia di menta, se desideri.

Ora hai un delizioso frullato merenda pronto da gustare, perfetto per una colazione sana e nutriente o come spuntino energetico durante la giornata.

CECI**Pasta e ceci estiva**

(Ortobioattivo)

Primo, vegetariana

Una ricetta con pomodorini al profumo di basilico, difficoltà media, 65 minuti di tempo.

*Per 4 persone***500 gr ceci precotti****180 gr ditalini****1 cipolla****1 spicchio di aglio****½ carota****1 gambo di sedano****10 pomodorini****3 cucchiaini di pesto****4 cucchiaini di olio EVO****Acqua o brodo vegetale q.b.****Sale e pepe q.b.**

Tritate la cipolla spellata, il sedano e la carota ben sciacquati e mondati. In un ampio tegame (se ne avete uno di coccio, il gusto ne guadagnerà) fate soffriggere il trito assieme allo spicchio d'aglio sbucciato, a fuoco molto basso finché la cipolla sarà diventata trasparente. Aggiungete i ceci scolati, un pizzico di sale, eliminate l'aglio. Allungate subito con un bel po' di acqua o di brodo vegetale caldo, mettete il coperchio e cuocete a fuoco dolce per 20-25 minuti, aggiungendo se occorre un po' d'acqua o brodo di tanto in tanto. Quando mancano 10 minuti, unite i pomodorini puliti e tagliati. Trascorso il tempo necessario, prelevate con un mestolo circa 1/3 dei ceci assieme a un po' di acqua della minestra, e traferiteli in una ciotola.

Frullateli con il mixer a immersione (o con il frullatore) fino a ottenere una crema omogenea. Versate la crema di ceci nella pentola e mescolate bene la minestra. Questo passaggio servirà a

rendere la minestra più densa e cremosa.

Continuate a cuocere per altri 5-10 minuti, a fuoco basso e mescolando spesso.

Aggiustate di sale, pepate e cuocetevi dentro la pasta per

8/9 minuti, avendo cura di mescolarla spesso, per non farla attaccare. A fine cottura aggiungete 3 cucchiaini di pesto, mescolate bene, lasciate intiepidire un poco e servite.



Pier Luigi Ciolli





AUTUNNO



ZUCCA

..... **Hummus di zucca**

(Marina Clauser)
Antipasto, vegana

250 gr di ceci cotti
400 gr di zucca
2 cucchiaini di tahina

Lessare la zucca, scolarla bene, aggiungere i ceci, la Tahina e frullare tutto. Aggiungere l'aglio e l'olio.

..... **Vellutata di zucca**

(Ortobioattivo)
Primo, vegana
SENZA SPRECHI

Per 4 persone

1kg di zucca (tutte le varietà di zucca funzionano per questa ricetta, ma a mio gusto meglio una zucca più compatta tipo butternut, delica, hokkaido, etc.)
2 cipolle
1 spicchio di aglio
3 lt brodo vegetale o acqua (si possono congelare tutti gli scarti di verdure ed

erbe aromatiche adatte a fare il brodo come bucce di cipolla, patata, carota, foglie di sedano, gambi di prezzemolo, etc. per poi utilizzarli quando se ne ha bisogno)

Sale
Pepe
Noce moscata
Olio EVO

Tritare le cipolle finemente e l'aglio e rosolare in una pentola dal fondo spesso con un pizzico di sale. Quando il battuto ha preso colore aggiungere la zucca tagliata in pezzi uniformi, far rosolare a fuoco medio alto e salare di nuovo. Coprire il tutto con l'acqua o il brodo di verdura e portare ad ebollizione. Se necessario aggiungere altra acqua o brodo. Abbassare il fuoco una volta raggiunta l'ebollizione, coprire con un coperchio lasciando però che il vapore possa fuoriuscire e cuocere per 20-30 minuti o fino a che la zucca non sarà morbida e ben cotta. A questo punto usando un frullatore a immersione frullare la minestra fino ad

ottenere una vellutata liscia. Aggiustare di sale e pepe e grattugiare un po' di noce moscata. È ottima servita con pane tostato e formaggi freschi dal gusto deciso.

..... **Zuppa di zucca**

(Marina Clauser)
Primo, vegana (se non si aggiunge la ricotta)

Per 4 persone

600 gr di zucca
2 patate
1 porro

In una casseruola insaporire il porro nell'olio, aggiungere le patate a tocchetti piccoli e dopo 5 minuti la zucca tagliata a pezzi. Fare insaporire. Aggiungere brodo vegetale e cuocere circa mezz'ora. Frullare con il minipimer. La zuppa si può arricchire con una cucchiaiatina di ricotta fresca.

..... **Sformato di zucca e ricotta**

(Ortobioattivo)
Secondo, vegetariana

1 kg di zucca (tutte le varietà di zucca funzionano per questa ricetta, ma a mio gusto meglio una zucca più compatta tipo butternut, delica, hokkaido, etc.)
 300 gr di ricotta
 2 uova
 50 gr di parmigiano
 50 gr di burro
 Sale e pepe
 Noce moscata
 Olio EVO

Mettere la ricotta a scolare per almeno un paio d'ore, se possibile anche tutta la notte in frigo. Cuocere la zucca al forno a 180-200C con la buccia e i semi se presenti. Una volta cotta, sbucciarla e privarla dai semi con l'aiuto di un cucchiaino. Passare la zucca cotta al passaverdure o al frullatore. Dovremo ottenere una crema abbastanza densa (in base al contenuto di acqua della zucca che abbiamo utilizzato risulterà più o meno liquida). In una ciotola aggiungere la crema di zucca, le uova, la ricotta, il parmigiano, la noce moscata, e condire con sale e pepe. Mescolare l'impasto e aggiustare di sale se necessario. In caso l'impasto dovesse risultare troppo morbido possiamo aggiungere un po' di pan grattato, se invece dovesse risultare troppo denso, possiamo aggiungere un altro uovo. Riscaldare il forno a 180C e imburrare una pirofila, stendere il composto nella pirofila e cospargerlo col burro restante tagliato a piccoli tocchetti. Cuocere per 20-30 minuti fino a che non avremo una crosta

ben dorata. Raffreddare leggermente prima di tagliare.
 NB usando un composto più liquido lo sformato risulterà più leggero ma dovremo prestare maggiore attenzione nel tagliarlo e servirlo.

Crostata di zucca, ricotta e rosmarino

(Anita Fabbri)

Secondo, vegetariana

Per 6 persone

pasta sfoglia 1 foglio, 325 gr
 Uovo sbattuto
 Zucca 650 gr
 Olio d'oliva 3 cucchiaini
 Per il ripieno:
 ricotta 250 gr
 Formaggio cremoso intero 200 gr
 parmigiano 4 cucchiaini
 Tuorlo d'uovo grattugiato 1
 Rosmarino 2 cucchiaini, tritato
 Per finire:
 il parmigiano un po' di olio d'oliva grattugiato

Imposta il forno a 180 °C ventilato/gas 6. Srotola il foglio di pasta e mettilo su una teglia rivestita con un pezzo di carta da forno. Incidi un rettangolo a circa 2 cm dal bordo, senza arrivare fino alla carta da forno. Questo formerà la "cavità" per il ripieno. Spennella i bordi con l'uovo sbattuto e cuoci per 10 minuti finché non saranno gonfi e leggermente colorati. Togliete la buccia e i semi dalla zucca: dovrete avere circa 450 g di polpa. Tagliate a fettine sottili, ogni pezzo non più spesso di ½ cm. Scaldate l'olio d'oliva in una padella bassa, metteteci

dentro quante più fette di zucca potete (anche con una padella grande non riesco mai a cuocerle tutte in una volta), quindi fatele cuocere a fuoco moderato per circa 3 minuti finché non saranno leggermente dorate. Giratele e fatele dorare leggermente dall'altro lato, quindi trasferitele con cura su un piatto e fate la prossima infornata.

Per il ripieno, mettete la ricotta in una ciotola, aggiungete il formaggio cremoso, il parmigiano grattugiato e il tuorlo d'uovo. Aggiungete il rosmarino e qualche macinata di pepe, quindi mescolate bene. Togliere la pasta dal forno. Incidere di nuovo il rettangolo e spingere la pasta interna verso il basso con il dorso di un cucchiaino per formare una cavità poco profonda. Versare il ripieno e livellarlo fino al bordo. Disporre le fette di zucca sulla superficie, cospargere un po' di parmigiano e irrorare molto leggermente con olio d'oliva. Cuocere in forno per 25 minuti fino a doratura, il ripieno leggermente gonfio e profumato. Lasciare riposare per 10 minuti prima di tagliare e servire.

Zucca appetitosa

(Lucia Falciani)

Contorno, vegana

SENZA SPRECHI

Tagliate la zucca a fette alte mezzo cm, lasciando la buccia. Disponetele in una teglia unta e cospargete di olive, cipolla a fettine, capperi. Se piacciono,



si possono aggiungere peperoni in agrodolce e pomodorini tagliati a metà. Infornare a 180° per 40 minuti.

Zuppa di zucca e ceci, versione della Versilia

(Maria Clauser)

Primo, vegana

SENZA SPRECHI

Per 4 persone

200 gr di ceci secchi
(400 gr ceci cotti)
600 gr di zucca
1 patata

Lasciare insaporire la cipolla nell'olio, aggiungere patate a tocchetti e lasciate insaporire; aggiungere la zucca a pezzi e, se biologica, lasciate la buccia. Aggiungete brodo vegetale e dopo circa 40 minuti spengete il fuoco e frullate. Aggiungere ceci interi e servire.

VERZA

Contorno con la verza

(Camilla Crisante)

Contorno, vegana

Per 2 persone

250 gr cavolo verza
2 carote
½ porro
1 cl olio
50 ml acqua
Sale q.b.



Contorno cotto in padella con l'olio secondo la normale procedura iniziando con le carote tagliate a rondelle, aggiungendo a seguire i porri tagliati a pezzetti e terminando con la verza tagliata finemente. Cotto a fuoco basso con il coperchio.

Rustico con la verza

(Camilla Crisante)

Secondo, vegetariana

Cuocere la verza, aggiungere il tuorlo e il formaggio, distendere sulla pasta sfoglia il resto e cuocere in forno.

Per 6 persone

2 rotoli pasta sfoglia pronta

1 kg di verza
150 gr scamorza affumicata
150 gr di formaggio fresco a fette
50 gr formaggio grattugiato
50 gr pangrattato
1 tuorlo
1 noce di burro
1 spicchio di aglio
Olio EVO q.b.



Vellutata di verza 1

(Ortobioattivo)

Primo

Per 4 persone

600 gr di verza
250 gr di patate
1 cipolla
100 gr di speck (facoltativo)
250 gr di pane casereccio
1 lt di brodo vegetale
Olio EVO q.b.
Sale e pepe q.b.

Per cominciare, lavate le patate, sbucciatele e

tagliatele a tocchetti.

Mondate la verza, eliminando il torsolo e le foglie più esterne, e tagliate grossolanamente le coste e le foglie buone.

Tritate finemente la cipolla e fatela rosolare in padella con un filo d'olio, dopodiché aggiungete le patate e la verza. Regolate di sale e pepe, unite il brodo e lasciate cuocere per circa 30 minuti.

Tagliate a dadini il pane e fatelo dorare in una padella olio e aglio. Frullate il composto di verza e patate.

Versate nelle scodelle aggiungendo i crostini di pane.

Verza alla veneta

(Nicla Zanon)

Contorno, vegana

Per 6 persone

1 verza grande

Spicchi di aglio

Olio EVO

Aceto rosso

Pepe

In un tegame faccio imbiondire gli spicchi d'aglio con olio EVO. Aggiungo la verza tagliata fine e un dado vegetale, faccio insaporire, girandolo continuamente. Aggiungo poca acqua, copro con un coperchio a fiamma molto bassa.

A fine cottura, irroro con aceto di vino e aggiungo

pepe nero. Scoperchio e faccio evaporare il liquido. Il cavolo risulta asciutto, ma morbidissimo.

Parmigiana di verza

(Ortobioattivo)

Secondo

Per 6 persone

12 foglie verza

200 gr prosciutto crudo

400 gr provola (anche piccante)

100 gr parmigiano

grattugiato

Pangrattato q.b.

Olio EVO q.b.

Sale fino q.b.

Per la nostra parmigiana di verza, sbollentiamo in acqua salata le foglie di verza. Basteranno due, tre minuti. Poi scoliamole bene e mettiamole in una ciotola. Prepariamo gli altri ingredienti: il prosciutto cotto, la provola tagliata a pezzetti, il parmigiano grattugiato, e in una pirofila iniziamo mettendo sul fondo della ciotola due foglie di verza e poi formando gli strati successivi con gli altri ingredienti.

Verza stufata

(Ortobioattivo)

Contorno, vegana

Si taglia la verza a striscioline sottili, si mette in pentola con aglio, olio, mezzo bicchiere di vino bianco, peperoncino e mezzo bicchiere d'acqua. Si lascia cuocere a fuoco basso e rigorosamente col coperchio (da qui l'usanza di dire "soffocata").



OLIVE

Olive lasciate addolcire in una salamoia di tisana

(Ortobioattivo)

antipasto/contorno, vegana

1kg di olive

80 gr sale

200 ml acqua

Aromi vari: foglie di alloro, pepe nero in grani, stecche di cannella, limone in quarti più la sua scorza, semi di finocchio, ma anche cardamomo, chiodi di garofano, grani di coriandolo.

Le olive lavate si mescolano con il sale. Con l'acqua e gli aromi si fa una tisana concentrata che si versa sulle olive (una volta fredda!).

Se serve, si versa altra acqua fredda per coprire le olive.

Il tutto deve essere conservato al buio, in dispensa, per 3-4 mesi prima di essere assaggiato.

Le olive così preparate durano oltre due anni.

Olive fritte

(Ortobioattivo)

Antipasto/Con torno, vegana

Le olive fritte le preparo con una padella antiaderente, poco olio di oliva extra vergine buono, un pochino d'aglio, peperoncino se gradito, e pomodorini, un paio di foglie d'alloro aggiungere le olive lavate ed asciutte e far cuocere per 10 di minuti con coperchio e poi ultimare la cottura senza coperchio per altri 5 minuti salare e mangiare.

Olive alla siciliana

(Ortobioattivo)

Antipasto, vegana

Condite le olive con un po' di olio, sedano, aglio, peperoncino, semi di finocchietto selvatico, foglie di finocchietto selvatico, origano e un goccino di aceto di mele.

Mi dispiace che non potete sentire l'odore.

BROCCOLI

Orecchiette con broccoli e rucola

(Anita Fabbri)

Primo, vegetariano (se si usa il parmigiano al posto delle acciughe)

Questa è una rivisitazione di un classico piatto pugliese, tradizionalmente preparato con le cime di rapa. L'idea è che la pasta e i broccoli cuociano insieme, con i broccoli che alla fine si fondono leggermente con la salsa. Ometti le acciughe e usa il parmigiano per un piatto vegetariano. Preparazione 20 minuti. Cottura 40 minuti.

Per 4 persone

100 ml di olio d'oliva

6 spicchi d'aglio, sbucciati, 5 tagliati a fettine sottili e uno schiacciato

2 acciughe salate, tritate grossolanamente

2 teste di broccoli (500 gr netto), spezzate in cimette di 2 cm (conservare i gambi per un altro uso)

1 limone, scorza grattugiata

finemente, per ottenere 2 cucchiaini, quindi spremuta, per ottenere 1 cucchiaino Sale e pepe nero

500 ml di brodo vegetale

100 ml di vino bianco

30 gr di burro non salato

250 gr di orecchiette secche

30 gr di parmigiano,

grattugiato finemente

20 gr di foglie di basilico,

tritrate finemente

20 gr di prezzemolo, tritato finemente

25 gr di rucola, tritata finemente

½ cucchiaino di peperoncino

Scalda 70 ml di olio in una padella larga con coperchio a fuoco medio, quindi friggi delicatamente l'aglio affettato per circa cinque minuti, mescolando spesso, finché non diventa dorato e profumato. Aggiungi le acciughe, i broccoli, metà della scorza di limone, mezzo cucchiaino di sale e abbondante pepe e cuoci, mescolando spesso, per quattro minuti. Aggiungi il brodo, il vino, il burro e 300 ml di acqua, porta a ebollizione e cuoci per altri cinque minuti, o finché i broccoli non iniziano ad ammorbidirsi, quindi aggiungi la pasta, metà del parmigiano e un cucchiaino di sale. Abbassa la fiamma a media, copri la padella e lascia cuocere per 12-15 minuti, finché la pasta non è al dente e i broccoli non sono morbidi e si sfaldano nella salsa.

In una piccola ciotola, unisci le erbe, la rucola, l'aglio schiacciato e l'ultimo cucchiaino di scorza di limone, quindi mescola alla

pasta. Cospargi con i restanti 15 gr di parmigiano, versa i restanti due cucchiai di olio in cima e completa con il succo di limone e il peperoncino.

Flan di broccoli

(Ortobioattivo)

Contorno/secondo,
vegetariana

Per 2 persone

240 gr di broccoli da lessare

2 uova

50 ml di latte vaccino o di
soia

50 gr di formaggio
grattugiato

Sale e pepe q.b.

Lessa i broccoli e scolali per bene per rimuovere più acqua possibile. Quindi frullali con gli altri ingredienti. 200° in forno preriscaldato per 20 minuti.

Crocchette di broccoli, patate e legumi

(Ortobioattivo)

Secondo, vegana

Per 4 persone

1 broccolo (circa 300 gr), grattugiato o tritato finemente con un frullatore

2 patate medie, lessate e schiacciate

80 gr di farina di ceci

100 ml di acqua

1 cucchiaio di olio EVO

Un pizzico di sale

Un pizzico di curry non

piccante (facoltativo)

Pangrattato q.b. per la

panatura

Olio EVO q.b.

1. Prepara la pastella:

In una ciotola mescola la farina di ceci con l'acqua, l'olio e il sale fino a ottenere una consistenza cremosa ma non liquida. La pastella deve essere densa, simile a quella di un uovo sbattuto, per legare gli ingredienti.

2. Aggiungi gli ingredienti principali: unisci il broccolo tritato alla pastella e mescola bene. Aggiungi le patate schiacciate e amalgama fino a ottenere un impasto omogeneo. Se ti piace, aggiungi un pizzico di curry dolce per un tocco di sapore in più.

3. Controlla la consistenza dell'impasto, deve risultare lavorabile con le mani. Se è troppo morbido, aggiungi un po' di pangrattato o altra farina di ceci. Lascialo riposare per circa 1 ora in frigorifero per farlo rassodare.

4. Con le mani leggermente inumidite, forma delle crocchette della dimensione desiderata. Passale nel pangrattato, assicurandoti che siano ben ricoperte.

5. Adagia le crocchette su una teglia rivestita di carta da forno e spennellale con un filo d'olio extravergine di oliva.

6. Cuoci in forno preriscaldato a 180°C per circa 10-12 minuti, o finché non saranno dorate e croccanti.

7. Una volta sfornate, lasciale riposare per almeno 15 minuti. Questo passaggio è fondamentale per farle rapprendere e renderle più compatte.

Note e varianti:

Puoi preparare l'impasto e

conservarlo in frigorifero per un giorno, oppure formare le crocchette e congelarle. In questo caso, disponile su un vassoio ben separate, lasciale congelare e poi trasferiscile in un sacchetto. Quando ti servono, cuocile direttamente in forno senza scongelarle.

Servi le crocchette con un'insalata di stagione o verdure crude per un pasto equilibrato e colorato.

SEDANO RAPA

Puré di sedano rapa

(Maria Clauser)

Contorno, vegana

Il sedano rapa sbucciato e lessato si passa al passaverdure, si aggiunge olio e acqua di cottura del sedano rapa e pepe nero.

Sedano rapa come contorno

(Maria Clauser)

Contorno, vegana

Il sedano rapa sbucciato si cuoce in acqua e si mangia condito con olio e limone.

CAVOLO CAPPUCCIO

Sauerkraut o crauti

(Ortobioattivo)

Contorno, vegetariano

1 kg cavolo cappuccio (viola o bianco)

30 gr di sale marino non iodato

1 cucchiaio di semi di

finocchio (o altri aromi secchi a nostro piacere)

Tagliare il cavolo a fette sottilissime con un coltello o con una mandolina dopo averlo sciacquato. Mettere il cavolo tagliato in una ciotola capiente con il sale e le spezie. Con le mani pulite andare a massaggiare con forza il cavolo fino a che non lo vediamo cambiare leggermente colore e ammorbidirsi (5-10 minuti). Inizierà piano piano a perdere liquido. Prendiamo un barattolo in grado di contenere tutto il cavolo al suo interno (o più di un barattolo se preferiamo), laviamolo bene e asciughiamo barattolo e coperchio. Mettiamo tutto il contenuto della ciotola nel barattolo premendolo bene con le mani per compattarlo. È importante che il barattolo sia pieno ma che il cavolo non tocchi il coperchio in quanto durante la fermentazione ci sarà un leggero aumento di volume. Mettiamo il barattolo in un luogo fresco ma non freddo e lasciamolo riposare per almeno 5 giorni. Dovremmo notare un aumento nel volume dei nostri crauti e anche un cambiamento nel loro colore (soprattutto se usiamo il cavolo viola) da un colore più opaco ad un colore più acceso. Saranno pronti quando, assaggiandoli, saranno aciduli (per via dell'acido lattico e dell'acido acetico prodotti durante la fermentazione) e avranno un odore leggermente fruttato e quasi vinoso. Una volta pronti si mantengono in frigo per mesi, anche se con il tempo perdono piano piano la loro croccantezza.

NB si possono preparare anche con altre verdure come carote, sedano rapa, cavolfiore, etc. e anche un misto di queste. L'importante è utilizzare sempre tra il 2% e il 3% di sale rispetto al peso delle verdure scelte e tagliarle in maniera che il sale possa facilmente penetrarvi.

VERDURE VARIE

Acquacotta di Ida

(Marcella Ansaldi © 2024)

Primo, vegetariana

PROVA DI
CHEF

Per 4 persone

olio EVO, 2-3 cucchiari

1 cipolla piccola

1 spicchio d'aglio

2 carciofi

1 cavolfiore piccolo

2 patate

1 carota

1 finocchio

1 costola di sedano

200 gr di fagioli bianchi

lessati (cannellini)

Pane toscano raffermo 200 gr

Pomodori pelati da 200 gr

4 uova

1 limone

Sale

Pulite i carciofi, tagliateli in quarti e lasciateli in acqua e succo di limone per evitare che anneriscano. Pelate la carota e affettatela. Pelate le patate e tagliatele a cubetti grossi. Sciacquate i finocchi, eliminate le foglie esterne e tagliateli a spicchi. Sciacquate il cavolfiore, tagliatelo a metà e separate le infiorescenze. Lavare il sedano e tagliatelo a pezzi.

Mettete a bollire una pentola

d'acqua da utilizzare al bisogno.

Tritare l'aglio e la cipolla.

Mettete in una pentola (meglio di terracotta) tutti gli ingredienti: olio extravergine di oliva, cipolla e aglio tritati, carota, sedano, carciofi, finocchi, patate e i pomodori passati al passaverdure.

Cuocere per 10 minuti poi



aggiungere il cavolfiore e i fagioli precedentemente lessati. Regolare il sale. La zuppa deve risultare acquosa. Alla fine rompete le uova all'interno della zuppa, coprite con un coperchio e fate cuocere circa 3 minuti. Affettate finemente il pane, grigliatelo e disponetelo sul fondo di una ciotola o direttamente nei piatti individuali. Disporre in ogni piatto un uovo e tutte le diverse verdure.



CAVOLFIORE

Foglie di cavolfiore

(Giovanna Pecci Paoli)

Contorno

SENZA SPRECHI

Le foglie del cavolfiore sono molto gustose, non si buttano!

Le coste troppo grosse si eliminano o si tagliano finissime e si mettono a cuocere per prime in aglio olio e peperoncino, quando si ammorbidiscono si uniscono le foglie tagliate a striscioline e si copre.

Verso fine cottura aggiungere acciughe sottolio a piacere e far sciogliere bene mescolando.

Cavolfiore affogato

(Ortobioattivo)

Contorno

Per 4 persone

Tagliare a fettine sottili 500 gr di cavolfiore e disporlo in un tegame a raggiera, alternando gli strati con cipollotti peperoncino, se piace formaggio saporito, se vuoi anche olive nere ed acciughe alla fine metti sul fuoco con un po' d'acqua e vino rosso, da qui il nome "cavolfiore affogato" nel vino!

Appena si asciugano i liquidi metti olio e fallo rosolare dopodiché bisogna girarlo, come una frittata e aggiungere ancora vino, quindi olio!

FINOCCHI

Finocchi gratinati

(Susanna Campanella)

Contorno, vegana

Tagliare i finocchi a fettine sottili, mettere in una pirofila unta, spolverare di pangrattato e infornare per circa 30-40 minuti. Se le fette di finocchio non sono abbastanza sottili, occorre sbollentarle prima di metterle nella pirofila.

Patate e finocchi

(Archivio storico del fiore e del frutto)

Contorno, vegana

SENZA SPRECHI

Taglio le patate con la buccia a metà e poi a fettine sottili. Le faccio rosolare in un po' di olio poi aggiungo a seconda della stagione le parti esterne e superiori dei finocchi troppo dure per l'insalata tagliate sottili con aglio tritato, rosmarino e semi di finocchio, oppure carciofi sempre a fettine con aglio e mentuccia e faccio finire di cuocere. Sale e peperoncino qb, se occorre aggiungo un po' di acqua.

Finocchi al forno in

agrodolce

(Ortobioattivo)

Contorno, vegana

Per 6/8 persone

4 finocchi medio-piccoli
1 cucchiaino scarso di malto di riso
1 cucchiaio succo di limone
1 cucchiaio di salsa di soia

(shoyu o tamari) oppure un pizzico di sale marino integrale

3 cucchiaini di olio EVO

semi di sesamo a piacere

Prepara una vinaigrette mescolando l'olio con il limone, la salsa di soia, il malto.

Pulisci i finocchi e tagliali a fette sottili, mantenendo la forma, ma se non riesci, puoi tagliarli a fettine come preferisci.

Disponi i finocchi su una teglia con carta forno (io uso quella compostabile, che è anche un po' più "naturale") oppure unta di olio.

Distribuisci la vinaigrette su tutti i finocchi, aggiungi un po' di semi di sesamo e inforna a 170° per circa 20 minuti (io ho un forno a gas).

RADICI DI SONCINO

Radici di Soncino come contorno

(Marina Clauser)

Contorno, vegana

Si sbucciano le radici. Si lessano e si condiscono con olio e limone. Sono leggermente amarognole.

MELAGRANA

Conservare la melagrana

Se non utilizzate l'intero frutto, potete conservare i chicchi in freezer e utilizzarli quando occorre.

SENZA SPRECHI

Risotto alla melagrana

(Carlo Piccioli)

Primo, vegana (se si usa il brodo vegetale)

Per 4 persone

In pentola a pressione mettere mezzo porro, i chicchi di una melagrana, 300 gr di riso, due dadi da brodo; aggiungere acqua fino a coprire il riso (i dadi possono essere sostituiti da brodo vegetale). Da quando la valvola fischia calcolare 4-5 minuti se il riso è bianco, 6-7 se è integrale.

CIUFFO DI CAROTE

Conservare ciuffi di carote

(Marina Clauser)

SENZA SPRECHI

Staccare i ciuffi dalle carote e conservarli in frigo in un contenitore chiuso. Quando servono (entro 15 – 20 giorni) prendere la quantità necessaria, lavarli e tritarli. I ciuffi di carote sono saporiti anche più del prezzemolo e si usano esattamente come questo. Si possono anche tritare e conservare in freezer.

Pesto semplice al ciuffo di carote

(Peperita-Rita Salvadori)

Primo, vegetariana

SENZA SPRECHI

Per 6 persone

6/8 ciuffi di carote freschi e teneri
1/4 di tazza di noci o mandorle

1/4 di tazza di formaggio grattugiato (Parmigiano Reggiano o Pecorino)
4 gocce di Chilimone
1/4 di tazza di olio EVO
Sale e pepe q.b.



Pulisci i ciuffi delle carote, assicurandoti di rimuovere le parti più dure e fibrose. Lavalvi sotto acqua corrente e asciugali. In una padella a secco, tosta le noci o le mandorle a fuoco medio-basso per circa 3-4 minuti, fino a quando saranno leggermente dorati e profumati. Lasciali raffreddare. In un frullatore o robot da cucina, metti i ciuffi di carote, le noci o mandorle tostate, il formaggio grattugiato, Chilimone, sale e pepe. Frulla gli ingredienti mentre aggiungi lentamente l'olio extravergine d'oliva, fino a ottenere una consistenza cremosa e omogenea. Gusta il pesto al ciuffo di carote come condimento per la pasta, per insaporire panini o come salsa per insalate. Conserva eventuali avanzi in un contenitore ermetico in

frigorifero per 2-3 giorni. Questo pesto è un modo semplice e gustoso per utilizzare i ciuffi di carote e ridurre gli sprechi in cucina, mantenendo un sapore fresco e delicato.

RAPE

Minestra di rape e patate

(Ortobioattivo)

Primo, vegana

Per 4 persone

500 gr di rape
400 gr di patate

Fai bollire le rape, una volta cotte e raffreddate, le strizzi per bene.

Intanto anche le patate che hai cotto, le sbucci e con la forchetta le schiacci.

Unisci le rape alle patate; intanto nella padella fai soffriggere aglio olio e se vuoi peperoncino, aggiungi il composto di rape e patate e il pranzo è servito.

Pane cotto con rape e patate

(Ortobioattivo)

Primo/secondo

SENZA SPRECHI

È una ricetta molto antica. In passato non si buttava via niente, la maggior parte delle famiglie erano contadine e con la farina del proprio grano preparavano il pane. Quando il pane diventava duro non si buttava, ma si riciclava inventando nuovi piatti, tra questi figura quello del pancotto con patate e rape.

Per 2 persone

100 gr di pane raffermo (a cui abbiamo tolto la mollica)
 500 gr di cime di rapa
 2 patate
 2 spicchi di aglio
 1 peperone crusco abbrustolito
 Peperoncino (facoltativo)

Iniziamo col tagliare il pane raffermo a quadrotti non molto grandi. Stesso vale per le patate. In una capiente pentola portare ad ebollizione l'acqua e far cuocere le patate per almeno 10 minuti. Poi sbollentiamo le rape per 5 minuti e infine immergiamo velocemente il pane. Dopo neanche un minuto spegnere il fuoco e trasferire il tutto (scolato bene) in una padella nella quale abbiamo soffritto leggermente l'aglio e lasciar insaporire a fiamma alta per qualche attimo. Ultimare con una spolverata di peperone crusco.

CASTAGNE**Castagnaccio**

(Stefano Stanganini)
 Dolce, vegana

Per 4/6 persone

250 gr di farina di castagne

Mettere in acqua fredda la farina di castagne, la consistenza deve essere quella di un frullato. Aggiungere un pizzico di sale, foglie di rosmarino, uvetta lasciata rinvenire nell'acqua, pinoli, un cucchiaio di olio.

Versare in una teglia unta, sulla superficie passare un filo d'olio e infornare a 150-170° per circa 45 minuti.

**KIWI****Risotto al kiwi**

(Carlo Piccioli)
 Primo, vegana (se si usa il brodo vegetale)

Per 4 persone

In pentola a pressione mettere mezzo porro, 2 kiwi sbucciati e a pezzettini, 300 gr di riso, due dadi da brodo; aggiungere acqua fino a coprire il riso (i dadi possono essere sostituiti da brodo vegetale). Da quando la valvola fischia calcolare 4-5 minuti se il riso è bianco, 6-7 se è integrale.

CACHI**Pancake di cachi senza zucchero**

(Ortobioattivo)
 Dolce, vegetariana

2 cachi maturi
 1 uovo
 4 cucchiai rasi di farina di mandorle

Alternative da aggiungere per una consistenza più robusta: 1 cucchiaio di farina

di riso oppure 1 uovo più 2 cucchiari di farina di riso. Frulla tutti gli ingredienti in un robot da cucina o con il minipimer in modo da montare leggermente le uova e rendere l'impasto spumoso e cremoso. Cuoci i pancake a fuoco basso in padella per evitare che si brucino, oppure usa la friggitrice ad aria a 180° o il forno per una versione più leggera!

**UVA****Marmellata d'uva**

(Ortobioattivo)
 Dolce, vegana

1 kg di uva nera, lavata e tagliata
 1/2 kg di zucchero
 1 cucchiaio di succo di limone

Aggiungere lo zucchero all'uva e lasciarla in frigorifero per tre ore o più.

Poi lo mettiamo sul fuoco, aggiungiamo il succo di limone e mescoliamo di tanto in tanto.

Lasciare sul fuoco per un'ora o fino a quando la marmellata sarà cotta a fuoco basso. Eliminare continuamente la schiuma ed i semi che si formano sulla superficie della marmellata.

Dopo che la marmellata si sarà raffreddata, mettetela in una ciotola di vetro completamente asciutta. Conservare in frigorifero.

FICHI

Torta di fichi

(Ortobioattivo)

Dolce, vegetariana

SENZA SPRECHI

Per 6/8 persone

200 gr di farina per dolci

2 uova

80 gr di zucchero

80 gr di cocco grattugiato

60 ml di olio di semi di girasole

250 gr di fichi freschi non grandi

1 bustina di lievito per dolci

1 pizzico di sale fino

Prima della preparazione della torta, lavare e pulire i fichi, lavandoli bene e asciugarli con un canovaccio asciutto. I fichi possono essere utilizzati con la buccia. Tagliare una parte dei fichi a pezzetti che andranno uniti all'impasto e una parte a fettine da sistemare sulla parte superiore della torta. Lavorare le uova con lo zucchero fino ad ottenere un composto chiaro e spumoso. Aggiungere l'olio di semi, lentamente continuando ad usare le fruste elettriche o a mano. Si aggiunge il cocco, la farina e il lievito setacciati, il pizzico di sale e i fichi a pezzetti. Mescolare con una spatola per amalgamare l'impasto. Oppure, per chi ce l'ha, può approfittare del valido aiuto della planetaria, come da tempo faccio io. Prendere una teglia rotonda da 22 cm, mettere della carta da forno e versare il tutto. Disporre sulla parte superiore della torta i fichi tagliati a fettine

rotonde. Cuocere poi in forno statico già caldo a 180 gradi per 35/40 minuti. Controllare la cottura con la prova stecchino. Una volta cotta, farla raffreddare.

Tepache di fichi

(Ortobioattivo)

Bevanda, vegana

SENZA SPRECHI

2 lt acqua dechlorata

140 gr di zucchero

Bucce di 5-7 fichi

3 foglie di fico

Per l'acqua dechlorata: se ce l'hai a disposizione, l'acqua di sorgente è la miglior opzione, ma chiaramente non è sempre una possibilità, quindi va bene anche acqua del rubinetto lasciata a decantare per tutta la notte in una brocca così da far evaporare il cloro, che è volatile.

In un vaso o caraffa capiente, unisco poca acqua calda dechlorata che uso soltanto per scioglierci agevolmente lo zucchero. Poi aggiungo le bucce dei fichi e le foglie, lavate precedentemente e riempio con acqua fredda. Copro con una garza di cotone e fisso con un elastico; faccio fermentare a temperatura ambiente in un luogo riparato dalla luce. Dopo 48h circa - dico circa perché la fermentazione dipende sempre dalla temperatura, quindi i tempi possono variare - filtro ed imbottiglio in bottiglie con chiusura ermetica, assicurandomi di lasciare dello spazio per

la carbonazione. Lascio fermentare in bottiglia ancora per 24-48 ore, sfiatando dopo le prime 24, e poi posso iniziare a consumare il tepache, spostandolo in frigo e consumandolo nell'arco di qualche giorno. Se vuoi assaggiare la bevanda subito, ti consiglio di servirla con del ghiaccio.

Marmellata di fichi

(Ortobioattivo)

Dolce, vegana

SENZA SPRECHI

800 gr di fichi

300 gr di zucchero

Succo di un limone

Semi di finocchietto

Lavare i fichi tagliati in quattro lasciando la buccia, mettere in una pentola con lo zucchero e il succo di limone, cuocere per circa un'ora, si deve addensare; a fine cottura aggiungere i semi di finocchietto prima di invasare in barattoli sterili.

Marmellata di fichi

senza zucchero

(Ortobioattivo)

Dolce, vegana

SENZA SPRECHI

1 kg di fichi freschi e maturi

1 mela grande (per la pectina naturale)

Succo di un limone

1 cucchiaino di cannella

100 ml di succo di mela

(senza zuccheri aggiunti)

Preparazione dei fichi: lavate accuratamente i fichi sotto acqua corrente fredda. Rimuovete il picciolo e

tagliate i fichi in quarti. Non è necessario sbucciarli, poiché la buccia contiene fibre preziose e si ammorbidisce durante la cottura.

Preparazione della mela: sbucciate la mela, rimuovete il torsolo e tagliatela a piccoli cubetti. La mela aggiungerà dolcezza naturale e pectina, un addensante naturale che aiuterà la marmellata a raggiungere la giusta consistenza.

Cottura:

In una pentola capiente, unite i fichi, i cubetti di mela, il succo di limone e il succo di mela. Il succo di limone non solo esalta il sapore della frutta, ma funge anche da conservante naturale. Se desiderate, potete aggiungere la cannella per un tocco speziato.

Cottura a fuoco lento: portate il tutto a ebollizione a fuoco medio-alto, mescolando di tanto in tanto. Una volta raggiunta l'ebollizione, abbassate la fiamma e lasciate cuocere a fuoco lento per circa 40-50 minuti. Continuate a mescolare frequentemente per evitare che la frutta si attacchi al fondo della pentola e si bruci.

Quando i fichi e la mela si saranno completamente ammorbiditi, potete frullare il composto con un frullatore a immersione per ottenere una consistenza liscia, oppure schiacciarlo con una forchetta per una consistenza più rustica e corposa.

Controllo della consistenza: se la marmellata risulta troppo liquida, potete prolungare la cottura fino a ottenere la consistenza desiderata.

SPINACI

Sformato di spinaci di Eletta

(Eletta Rota)

Secondo/contorno
vegetariana

Per 4 persone

700 gr di spinaci freschi

Lessare gli spinaci e strizzarli molto bene e passarli in una pentola antiaderente senza olio per asciugarli il più possibile. Si tritano, si aggiunge la besciamella, 2 uova più un tuorlo e parmigiano. Si unge uno stampo da sformato e si spolvera di farina. Cuocere a bagnomaria per 45 minuti.



INVERNO



CAVOLO RAPA

Zuppa di cavolo rapa e porri

(Ilaria Casalino, ricetta austriaca)

Primo, vegana

SENZA SPRECHI

Per 6 persone

2 porri
2 cavolo rapa
1 mazzetto di erba cipollina
750 ml di brodo vegetale
1 vasetto di panna acida o yogurt
Scorza grattugiata di un limone
Noce moscata a piacere
Sale e pepe

Lavare i porri e tagliarli a rondelle. Volendo, lasciare a parte qualche anello per la guarnizione.
Sbucciare il cavolo rapa e tagliarlo a dadini. Sciacquare l'erba cipollina e tritarla grossolanamente.
Cuocere i porri, il sedano rapa, la scorza di limone e la noce moscata per almeno 15 minuti nel brodo vegetale,

col coperchio.

Poi aggiungere la panna acida o lo yogurt e tritare con il frullatore a immersione per ridurre in crema. Aggiustare con sale e pepe. Decorare con erba cipollina.

Insalata di cavolo rapa e cetrioli

(Ilaria Casalino, ricetta austriaca)

Contorno, vegana

SENZA SPRECHI

Per 4 persone

1 cetriolo
1 cavolo rapa
1 mazzetto di odori (basilico, erba cipollina, menta ecc.)
2 cucchiaini di aceto di mele
3 cucchiaini di olio
Sale e pepe



Sbucciare il cetriolo e il cavolo rapa, tagliarli a julienne.

Lavare il mazzetto di odori.

Tritarlo e aggiungerlo, insieme a olio, sale, pepe, e aceto.

Cavolo rapa arrosto

(Ilaria Casalino, ricetta austriaca)

Secondo/contorno, vegana

SENZA SPRECHI

Per 4 persone

1 cavolo rapa
3 cucchiaini di erbe a scelta
3 cucchiaini di olio d'oliva
3 cucchiaini di pangrattato
1 presa di sale
1 cucchiaino di senape
1 cucchiaino di miele

Riscaldare il forno a 200 gradi. Pulire il cavolo rapa e tagliarlo a fette sottili. Lavare le erbe e tritarle.
Sbollentare il cavolo rapa in acqua salata e cuocerlo al dente. Scolarlo e sistemare le fettine in una teglia da forno oliata. Mescolare il pangrattato, le erbe tritate, la senape, il miele, il sale,

l'olio e distribuire sulle fettine prima di mettere la teglia in forno per 15 minuti. Lasciare arrostiti fino a che la superficie non diventa dorata.



PORRI

Torta salata ai porri

(Ortobioattivo)

Secondo

Per teglia tonda 24 cm:

1 pasta sfoglia tonda

2 porri

100 gr prosciutto cotto q.b.

100 g di scamorza

50 ml di panna fresca

3 uova intere medie

Sale e pepe

Olio d'oliva

Pulite i porri e affettateli. In una padella scaldate un filo d'olio, mettete i porri, salate, pepate, aggiungete un pochino d'acqua e cuocete con coperchio per 10 minuti a fuoco medio. Far intiepidire. Srotolate la pasta sfoglia, adagiatela in una tortiera ricoperta di carta forno. Bucherellate con i rebbi di una forchetta, poi coprite la superficie con fettine di formaggio e con il prosciutto cotto. Versate i porri e distribuiteli uniformemente. In una ciotola sbattete le uova con la panna, un pizzico di sale e di pepe. Versate il composto sulla

torta salata.

Ripiegate un po' all'interno la sfoglia se è troppa.

Cuocere in forno statico preriscaldato a 200° per 30 minuti circa.

Riso patate e porri

(Ortobioattivo)

Primo, vegetariana

Per 4 persone

Riso Originario 120 gr

Patate 600 gr

Porri 500 gr

Aglio 1 spicchio senza camicia

Brodo vegetale q.b.

Parmigiano Reggiano q.b.

Olio EVO 3 cucchiari

Sale q.b.

In una pentola mettere l'aglio con un filo di olio e far prendere colore all'aglio, affettare i porri finemente e metterli nella pentola a stufare dopo aver tolto l'aglio; tagliare le patate a pezzetti anche piccoli. Quando i porri diventano teneri unire un po' di brodo caldo e unire le patate, fare insaporire e unire ancora brodo vegetale a coprire il tutto, portare a bollore e dopo due minuti unire il riso e un po' di sale.

Lasciar cuocere a fuoco moderato per 10-15 minuti. A questo punto spegnere la fiamma, coprire la pentola e lasciare riposare per 10 minuti.

Servire con abbondante parmigiano.



CAVOLO NERO

Pesto di cavolo nero

(Marina Clauser)

Primo, vegetariana

Sbollentare le foglie di cavolo nero alle quali è stata tolta la nervatura centrale. Frullare le foglie con mandorle, formaggio pecorino o parmigiano, olio. Aggiungere aglio a pezzetti e peperoncino se piace. Si conserva bene anche in freezer.

Cavolo nero su bruschette

(Ortobioattivo)

Primo, vegana

SENZA SPRECHI

Fette di pane raffermo abbrustolite, aglio, olio, pepe, cavolo nero

Lavare e lessare in acqua salata il cavolo, saltarlo poi in padella con aglio, olio e pepe (facoltativo); nel frattempo affettare il pane e abbrustolirlo, strofinarlo con l'aglio, condire con olio e adagiare il cavolo nero.

Farinata di cavolo nero

(Ortobioattivo)

Primo

Per 4 persone

Si cuociono 250 gr di fagioli cannellini dopo averli tenuti in ammollo per il tempo necessario.

A parte si fa un soffritto con un porro e olio evo, volendo si può aggiungere un po' di pancetta tagliata a dadini e sgrassata in padella.

Si versa l'acqua di cottura dei fagioli, metà dei fagioli frullati e si porta a ebollizione; quando bolle si aggiungono 2 mazzi di cavolo nero privato delle coste dure e tagliato a pezzetti sottili e si lascia cuocere una mezz'oretta, si aggiungono i fagioli rimasti e se occorre un po' di brodo vegetale o acqua.

Aggiustare di sale e quando il tutto riprende il bollore si versa la farina di granturco, deve essere una polentina morbida. A cottura ultimata si versa subito in una pirofila o direttamente nelle scodelle. Il giorno dopo si può tagliare a fette e friggere. Questa è la ricetta di casa mia (Mugello), magari in altre zone è diversa.

Ribollita

(Ortobioattivo)

Primo, vegana

SENZA SPRECHI

È una zuppa di fagioli, pane raffermo e cavolo nero con l'aggiunta di verdure, tipica della Toscana.

Ho cotto i fagioli cannellini con un rametto di ramerino, poi ne ho frullato la metà. Ho fatto soffriggere la cipolla, aggiunto carote e sedano tagliati a cubetti piccoli, unito due patate a dadini e un mazzetto di timo legato. Fatto insaporire, aggiunto qualche pomodoro pelato, salato e pepato.

Dopo qualche minuto ho unito il cavolo nero, la verza e le bietole tutte tagliate a pezzi e bagnato con il liquido dei fagioli e del brodo vegetale, portato a bollore e fatto cuocere con il coperchio

per due ore.

Ho aggiunto poi il frullato di fagioli e i fagioli e fatto cuocere per un'altra ora. Tolto il timo, aggiustato di sale, ho preso un tegame e ho fatto uno strato di pane raffermo sciapo, poi uno di minestra di verdure e così via; la zuppa deve rimanere almeno 5 ore a riposo, meglio se fino al giorno dopo, dopodiché va fatta cuocere un'altra mezz'ora e poi consumata, con un filo di olio EVO.

Da qui il nome "ribollita".

Zuppa di cavolo nero e fagioli

(Ortobioattivo)

Primo, vegetariana

Faccio un trito con sedano, carota, cipolla e aglio.

Faccio soffriggere con olio EVO, aggiungo 1-2 patate tagliate a cubetti piccoli e faccio soffriggere ancora un po'. Aggiungo il cavolo nero tagliato a striscioline eliminando la parte dura della costa.

Aggiungo un bicchiere di acqua con un cucchiaino di pomodoro triplo concentrato sciolto, e faccio cuocere per una ventina di minuti.

Prendo due barattoli di fagioli cannellini. Uno lo inserisco nel tegame e l'altro lo frullo con minipimer e inserisco anche la crema così ottenuta.

Faccio cuocere per una decina di minuti e aggiusto di sale e pepe. Se è troppo densa, aggiungo un po' d'acqua. Faccio cuocere ancora finché il cavolo risulta tenero. A fine cottura metto un poco di rosmarino fresco tritato.

Servo con fette di pane integrale abbrustolito e cosparso di olio EVO e aglio sfregato e con una spolverata di parmigiano reggiano. Il giorno dopo è migliore. Per questo l'ho fatta sabato per il pranzo di domenica!

CAVOLFIORE

Cavolfiore al rosmarino

(Maria Clauser)

Contorno, vegana

Scottare appena le cimette di cavolfiore, saltare in padella con abbondante rosmarino, aglio, olive, peperoncino.

CAVOLO CAPPUCCIO

Insalata di cavolo cappuccio

(Marina Clauser)

Contorno, vegana

Cavolo cappuccio tagliato a fette sottilissime: lavare e non scolare del tutto.

Condire con olio, sale, aceto e, se piace, cumino.

Meglio prepararlo con due-tre ore di anticipo in modo che il cavolo si ammorbida. Si può aggiungere anche un po' di verza tagliata a listarelle molto sottili.

Cavolo cappuccio con patate

(Ortobioattivo)

Contorno

Per 6 persone

500 gr di patate

300 gr di foglie di cavolo

cappuccio
50 gr di pancetta
1 cipolla
Olio d'oliva
Sale
Peperoncino o pepe

Lavare le foglie del cavolo e ridurle a listarelle dopo aver eliminato i gambi più fibrosi. Pelare e tagliare le patate a rondelle dello spessore di circa ½ cm, farle cuocere in acqua e sale per 10 minuti quindi aggiungere il cavolo e continuare la cottura.

In una padella versare l'olio, unire la cipolla tagliata sottile, la pancetta e rosolare il tutto facendo attenzione che la pancetta non secchi, aggiungere le patate e il cavolo cappuccio, pepe o peperoncino, il sale q.b. e fare saltare per qualche minuto rimescolando bene senza rompere le patate.

.....
Cavolo cappuccio in umido
 (Ortobioattivo)
Contorno, vegana

Per 4 persone

1 cavolo cappuccio
3 cucchiaini di concentrato di pomodoro
1 dl di olio EVO
1 spicchio d'aglio
1 dl di vino bianco secco
Sale q.b.

Tagliate il cavolo cappuccio a striscioline sottili. Successivamente fate imbiondire l'aglio nell'olio EVO.

Aggiungete il cavolo in padella e sfumate con il vino bianco. Lasciate quindi evaporare fino

a che non sentirete più l'odore dell'alcool. Fate appassire leggermente il cavolo per 10 minuti. Procedete aggiungendo del sale e il concentrato di pomodoro.

Mescolate con cura tutti gli ingredienti, coprite con un coperchio e fate cuocere a fiamma bassa per 30/40 minuti.

CICORIA/SCAROLA

.....
Cicoria con uvetta e pinoli

(**Nicola Indelicato**,
 Chef di "Desinare"
 di Francesco Barthel)
Contorno, vegetariana

PROVA DI
CHEF

Per 6 persone:
2 mazzi di cicorie medie
(si possono usare anche le scarole)
60 gr di uvetta
60 gr di pinoli
1 spicchio d'aglio
3 filetti di acciughe
Olio EVO
Sale



Lavare molto bene le cicorie e asciugarle con un panno. Tagliarle in maniera grossolana su un tagliere. In una pentola mettere abbondante acqua, portare a bollore, salare e aggiungere la cicoria. Nel frattempo mettere a rinvenire l'uvetta in un ciotolino coprendola con dell'acqua tiepida. In una padella capiente mettere tre cucchiaini di olio EVO, uno spicchio d'aglio e i filetti di acciughe; a fiamma viva fare sciogliere i filetti e a questo punto aggiungere le cicorie e fare insaporire bene, aggiungere un pizzico di sale. In una piccola teglia mettere i pinoli e passarli in forno per qualche minuto a 180° facendo attenzione a non brunarli troppo.



Dopo circa una ventina di minuti la verdura è pronta, aggiungere a questo punto le uvette ammolate. Fare insaporire tutto per qualche minuto e servire in un bel piatto da portata decorando con i pinoli tostati. Se per caso avanzassero nel piatto vi consiglio di impastare 350 gr di farina tipo 1 con circa 175 gr di acqua e 8 gr di lievito di birra fresco, un pizzico di sale. Fare riposare tutta la notte in frigo l'impasto e il giorno dopo stenderlo con le dita in una teglia oleata e condire con le cicorie avanzate... farete un'ottima figura.

AGRUMI

Insalata di arance e finocchi

(Marina Clauser)

Contorno, vegana

SENZA SPRECHI

Tagliate le arance biologiche a fettine molto sottili lasciando la buccia, tagliate il finocchio con la mandolina e alternate arancia e finocchio in un vassoio; condite con olio, peperoncino e un po' di limone. Aggiungere olive nere.

Torta soffice di clementine

(Evelina Tucci)

Dolce, vegetariana

SENZA SPRECHI

Per 6 persone

3 clementine (non trattate)
170 gr di farina 00, 2 uova,
120 gr di zucchero, 65 g di
burro, 10 gr di lievito in
polvere per dolci, zucchero a
velo, spicchi di clementine

Fate sciogliere il burro in un tegamino o nel microonde, e lasciatelo intiepidire. Lavate le clementine, asciugatele e tagliatele a pezzi, senza sbucciarle. Mettetele in un mixer e frullate per pochi secondi, fino a ottenere una purea. Scegliete dei frutti di media grandezza, per un peso totale di 200-220 grammi. Montate con le fruste elettriche le uova e lo zucchero, fino a renderle gonfie e chiare. Versate il burro sciolto e continuate a mescolare. Unite la purea di clementine e

amalgamatela al composto. Aggiungete infine la farina setacciata con il lievito, e fatela incorporare all'impasto, senza creare grumi. Foderate con carta forno una tortiera da 18 cm di diametro, oppure imburrate e versate l'impasto nello stampo e livellate con una spatola. Mettete in forno statico a 180° e fate cuocere per circa 40 minuti. Prima di spegnere, fate sempre la prova stecchino per verificare la cottura del dolce. Sfornate la vostra torta alle clementine, lasciatela raffreddare, e spolverizzate con zucchero a velo. A piacere, decorate con spicchi di clementine e foglioline di menta fresca.

Risotto all'arancia

(Evelina Tucci)

Primo, vegetariana

SENZA SPRECO

Per 4 persone

300 gr di riso, 2 arance
biologiche, 1 piccola cipolla
bianca, 1/2 bicchiere di
vino bianco, 1/2 litro ca di
brodo vegetale, 30 gr di
parmigiano, burro, sale q.b.

Si grattugia la scorza di un'arancia e si ricavano con la scorza dell'altra arancia delle striscioline, senza la parte bianca, per la decorazione. Si sprema il succo dei 2 frutti. Si fa appassire nell'olio la cipolla tritata, si unisce il riso, lo si fa tostare leggermente e si sfuma con il vino bianco, si sala e si aggiunge via via il brodo vegetale caldo. Verso il termine della cottura si

versa il succo delle arance, la scorza grattugiata e la noce di burro. Si manteca poi con il parmigiano, si impiatta e si decora con le striscioline della scorza.

FAGIOLI

Fagioli con le cotiche

(Ortobioattivo)

Primo/secondo

SENZA SPRECHI

Per 6 persone

300 gr di fagioli borlotti
secchi*
400 gr di cotenna di maiale
1 costa di sedano
1 carota
1 cipolla
Aglione (1 spicchio)
Peperoncino
Vino bianco
800 gr di pomodori pelati
2 foglie d'alloro
Sale
Olio EVO

In una pentola mettere i fagioli precedentemente ammollati per 24 ore, coprire con acqua, portare a ebollizione, coprire e abbassare la fiamma. Far cuocere per 45/50 minuti. Nel frattempo stendere la cotenna sopra un tagliere e con un canello bruciare le eventuali setole (potete farlo anche con il fornello, oppure potete passare un coltello ben affilato contropelo). Tagliare la cotenna in quadrati di 3/4 cm e sbollentare in acqua salata per una decina di minuti, scolare e mettere in un contenitore. In un tegame scaldare

dell'olio EVO con un peperoncino, soffriggere sedano, carota e cipolla (io faccio una dadolata, ma se preferite potete tritare il tutto), dopo qualche minuto aggiungere l'aglio e successivamente le cotiche, far rosolare, salare e sfumare con vino bianco.

Aggiungere i pelati (io li schiaccio con le mani per avere un effetto più rustico, ma li potete frullare oppure usare della passata) e le foglie di alloro.

Dopo una ventina di minuti aggiungere i fagioli e cuocere a fuoco lento finché il sugo non sarà ben tirato, aggiustare di sale e servire ben caldo.

** Non salate l'acqua dei fagioli, altrimenti non cuoceranno mai. I legumi si salano tutti a fine cottura.*

eliminando il torsolo e le foglie più esterne, e tagliate grossolanamente le coste e le foglie buone.

Tritate finemente la cipolla e fatela rosolare in padella con un filo d'olio, dopodiché aggiungete le patate e la verza. Regolate di sale e pepe, unite il brodo e lasciate cuocere per circa 30 minuti.

Nel frattempo, tagliate a dadini il pane casereccio e fatelo dorare in una padella con qualche cucchiaino d'olio e uno spicchio d'aglio.

A questo punto, frullate con un mixer o con un frullatore a immersione il composto di verza e patate, fino a ridurlo in crema. Versate la vellutata di verza così ottenuta in 4 scodelle e servite completando con una manciata di crostini di pane.

Aggiungere aceto di vino più sale e pepe. Fondere il mascarpone e il gorgonzola con il latte, mescolare il tutto e condire la pasta. Guarnire con radicchio tagliato a listarelle e gocce di fonduta.



VERZA

Vellutata di verza 2

(Ortobioattivo)

Primo, vegetariana (se non si mette lo speck, facoltativo)

Per 4 persone

600 gr di verza
250 gr di patate
1 cipolla
100 gr di speck (facoltativo)
250 gr di pane casereccio
1 lt di brodo vegetale
Olio EVO q.b.
Stracchino
Sale e pepe q.b.

Lavate le patate, sbucciatele e tagliatele a tocchetti. Mondate bene la verza,

RADICCHIO

Sugo con radicchio e gorgonzola

(Ornella Esposito Rosolino)
Primo, vegetariana

Per 10 persone

4 cespi di radicchio di Chioggia
1 spicchio d'aglio
4 cucchiaini di aceto di vino rosso e olio q.b.
150 gr di mascarpone
100 gr di gorgonzola
150 gr di latte

Tagliare il radicchio a listarelle, saltarlo in padella con olio e aglio. Una volta rosolato levare l'aglio.

CAVOLINI DI BRUXELLES

Cavolini di Bruxelles affogati

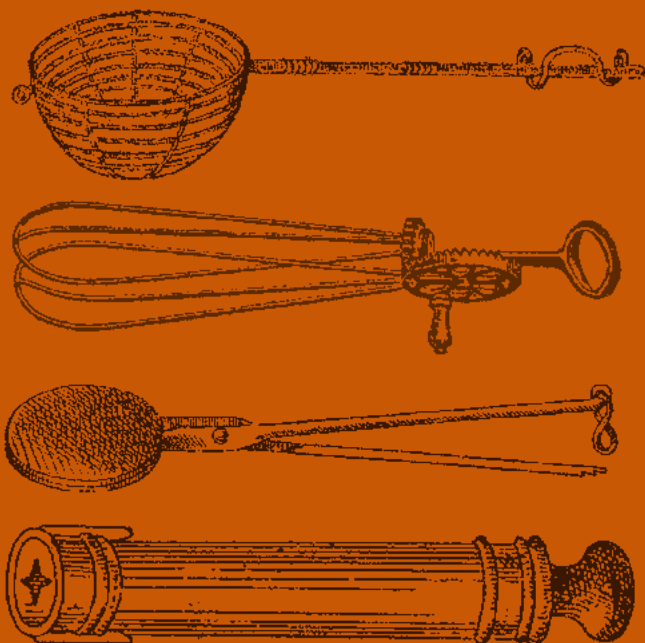
(Ornella Esposito Rosolino)
Contorno, vegetariana

Per 4 persone

800 gr di cavolini
(Tagliare le foglie intorno)

Scottare per pochi minuti in acqua salata i cavolini, in un tegame far appassire nel burro la cipolla tritata, aggiungere i cavolini ben scolati e coprire il tutto con il latte. Lasciare assorbire un po' il latte, poi aggiungere un pizzico di noce moscata, sale e pepe e da ultimo una bella manciata di parmigiano.

RICETTE PER TUTTO L'ANNO



LEGUMI

Vellutata di lenticchie, facile e veloce

(Marina Clauser)

Primo, vegana

Per 4 persone

250 gr di lenticchie secche

1 carota

1 costa di sedano

mezza cipolla

Olio

1 cucchiaio di passata di pomodoro

Origano o timo

Aglione e peperoncino

Lessare le lenticchie con le verdure per circa mezz'ora. Frullare tutto con minipimer.

Per chi non vuole condimenti la vellutata è pronta così, con un filo di olio.

Per il condimento: scaldare aglio, olio, peperoncino, poca passata di pomodoro.

Dopo due minuti aggiungere alla vellutata.

20 ml di olio di semi di vinacciolo

2/3 di un cucchiaino da caffè di aceto di mele non filtrato, ovvero un cucchiaino decisamente scarso

1 pizzico di sale integrale di Bretagna, o quello che preferisci

Compra i ceci biologici in scatola, mangiali



Il burro di aquafaba

(Martina Stoppioni)

Antipasto, vegana

SENZA SPRECHI

PROVA DI
CHEF

45 ml di aquafaba, ovvero l'acqua di cottura dei ceci

1 dl di olio di cocco

e serba la loro acqua di cottura. Misurane 45 ml e mettili nel boccale alto del frullatore ad immersione, oppure nel frullatore classico. Io ho usato quest'ultimo. Dopo aver miscelato vigorosamente gli oli tra di loro, aggiungili filo filo nel frullatore azionato ad una velocità media, poi metti aceto e sale e continua a frullare. Riponi il composto in frigo e aspetta

qualche ora, o una notte intera. Il contenitore non deve essere tappato fino a quando il burro non sarà solido. Se vuoi dargli quel bel colore giallino del burro aggiungi un micro pizzico di curcuma mentre stai frullando il tutto.

Questo burro fittizio si presta ad essere aromatizzato e colorato con spezie ed erbe aromatiche. Mi piace aggiungerci a pezzetti l'erba cipollina, o i teneri germogli delle foglie di lavanda ad inizio primavera. Se voglio aggiungere spezie e fiori, lo faccio quando il composto è ancora morbido, prima di riporlo in frigo.

Alcune considerazioni: per spalmarlo bene sul pane, il burro non deve essere gelido di frigo, ma leggermente a temperatura ambiente. Il retro gusto del cocco non lo sento, ma forse perché ormai sono intrisa di burro di cocco in tutti i miei pori, usandolo sia come condimento che come base per i cosmetici casalinghi. Se non ti dovesse piacere l'olio di cocco al naturale, esiste anche la sua versione deodorata, che si trova comunque nei negozi biologici. L'olio di cocco la fa da padrone in questa ricetta, poiché è molto suscettibile alla temperatura. Con il caldo si scioglie e con il freddo diventa solido, ecco svelato il suo impiego. (l'olio di cocco è solido sotto i 15/20 gradi, e completamente liquido sopra i 24 gradi).

Felice pane e burro a tutti, io sono quasi commossa.

Nuggets di fagioli

(Ortobioattivo)

Antipasto, vegana

Per 8 Nuggets:

300 gr fagioli cannellini (sgocciolati)

30 gr farina di ceci (o farina normale)

Paprika e rosmarino

Corn flakes

Se usi fagioli in scatola, sciacquali sotto acqua corrente. Falli sgocciolare bene, poi frullali con paprika, rosmarino tritato e sale (da evitare per bimbi) e il composto dovrà risultare denso e asciutto (per questo è importante farli sgocciolare altrimenti puoi aggiungere un po' di farina).

Prepara la pastella con farina di ceci e circa 200 ml di acqua ma regolati in base alla consistenza.

Forma i Nuggets e passali prima nella pastella poi nei Nuggets sbriciolati. Adagia sul cestello della friggitrice ad aria (oppure in teglia su carta forno), spruzza con olio e cuoci a 200° per circa 10 minuti su ambo i lati.

Insalata greca di legumi

(Ortobioattivo)

Contorno, vegana

Per 4/6 persone

1 pomodoro cuore di bue per la versione estiva; per la versione invernale aggiungere un pomodoro pelato

1 cetriolo

1 cipolla rossa

200 gr di ceci già cotti

200 gr di fagioli tondini già cotti

80 gr di feta vegetale alle erbe

3-4 cucchiaini di olive taggiasche denocciolate

Per la salsa allo yogurt:

200 gr di yogurt di soia al naturale

1 pizzico di sale

Pepe q.b.

Aglio in polvere q.b.

Scorza e succo di mezzo limone

Qualche foglia di basilico e di menta tritate

1-2 cucchiaini di olio EVO

Tagliate pomodoro, cetriolo e cipolla a cubetti, versando quest'ultima in una ciotola con dell'acqua molto fredda per qualche minuto. Questo procedimento è opzionale ma aiuterà a rendere la cipolla più digeribile. In una ciotola capiente versate i ceci, i fagioli tondini, i pomodori, i cetrioli, la cipolla, la feta vegetale e le olive taggiasche denocciolate. Io non ho aggiunto sale perché la salsa che ho preparato è molto saporita, ma potete aggiungerne un po' secondo il vostro gusto personale. Preparate la salsa mescolando in una ciotola yogurt di soia al naturale, sale, pepe, aglio in polvere, scorza e succo di limone, olio evo e qualche fogliolina di basilico e di menta tritate. Aggiungete la salsa alla vostra insalata e mescolate bene prima di servire.

Zuppa di ceci

(Ortobioattivo)

Primo, vegana

Per 4 persone

250 gr di ceci secchi

1 cipolla media, tritata

2 spicchi d'aglio, tritati

2 carote, tagliate a dadini

2 gambi di sedano, tagliati a dadini

1 pomodoro maturo, tagliato a dadini

1 foglia di alloro

1 cucchiaino di cumino in polvere

1 cucchiaino di paprika

1/2 cucchiaino di pepe nero

1/2 cucchiaino di sale

6 tazze di brodo vegetale

Olio EVO

Prezzemolo fresco tritato (per guarnire)

Metti i ceci secchi in una ciotola e coprili con abbondante acqua. Lasciali in ammollo per almeno 8 ore o durante la notte. Questo renderà i ceci più teneri e facili da cuocere. Dopo l'ammollo, scola e risciacqua i ceci. In una pentola capiente, riscalda un paio di cucchiai d'olio d'oliva e aggiungi la cipolla e l'aglio tritati. Rosola a fuoco medio-forte finché diventano traslucidi. Aggiungi le carote, il sedano e il pomodoro tagliati a dadini. Continua a cuocere per alcuni minuti finché le verdure si ammorbidiscono leggermente. Aggiungi i ceci scolati, la foglia d'alloro, il cumino, la paprika, il pepe nero e il sale. Mescola bene per distribuire gli aromi. Versa il brodo vegetale nella pentola. Porta il tutto ad ebollizione, poi riduci il calore e lascia cuocere a fuoco lento per circa 45 minuti o fino a quando i ceci sono morbidi. Quando la zuppa è pronta, rimuovi la foglia d'alloro e assaggiala per regolare il sapore con sale e pepe se necessario. Servi la zuppa di ceci calda, guarnendo ogni piatto con un pizzico di prezzemolo fresco tritato e un filo d'olio d'oliva.

Panino con farina di ceci

(Ortobioattivo)

Primo/antipasto, vegana

Una sorta di panino con farina di ceci, molto facile da preparare e buonissimo e lo puoi farcire come vuoi.

3 cucchiai di farina di ceci

1 cucchiaino di olio EVO,

Mezzo cucchiaino di lievito disidratato per salati,

Acqua,

Sale e pepe a piacere

Deve venire un impasto tipo pancake. Metti in una padella antiaderente da piccolo diametro e a fuoco lento con coperchio, così si gonfia. Appena vedi le bolle in superficie lo giri e fai cuocere dall'altro lato.

Cecina

(Vincenzo Buonfiglio)

Primo/antipasto, vegana

Per 4 persone

130 gr di farina di ceci

400 ml di acqua

un po' di sale

50 gr di olio EVO

Frullare tutto insieme, togliere la schiuma che si forma in superficie, versare il composto piano piano in una teglia larga e bassa unta bene, mettere sotto il grill: dopo 5-10 minuti dare dei colpetti alla teglia per mescolare la farinata, lasciare cuocere per altri 30 minuti. Tolta dal forno, lasciare riposare per qualche minuto.

Ceci del Kerala al profumo indiano

(Filo e Fibra, ricetta di Laura)

Contorno, vegana

PROVA DI
CHEF*Per 4 persone*

Tempo di preparazione: 12 ore di ammollo, tempo di cottura 20-25 minuti, cottura nella cassetta 8-9 ore.

400 gr di ceci
 1 rametto di rosmarino
 6 foglie di salvia
 1 cipolla
 Curry q.b.
 Cumino qb
 Latte di cocco mezzo bicchiere,
 Sale e pepe

Tenete i legumi in ammollo per una notte; al mattino metteteli a cuocere in acqua per 20 minuti con rosmarino e salvia poi sistemate la pentola ben coperta nella scatola di cottura punto nel tardo pomeriggio virgola dopo 8 9 ore di permanenza nella scatola, buttate via l'acqua di cottura. Preparate un battuto di cipolla, aggiungere un cucchiaino di curry, cumino, latte di cocco, esci e un bicchiere dell'acqua di cottura che avevo salvato 5 minuti sul fuoco per riprendere il bollore e poi di nuovo nella scatola di cottura per far rimanere il pasto caldo.

Zuppa o insalata slow beans

(Filo e Fibra, ricetta di Tiziana Tacchi)

Primo, vegana

Per 4 persone

200 gr di Slow Beans
 1 cipolla rossa
 1 costa di sedano
 1 carota



Sale e pepe,
 Abbondante olio EVO
 Erbe aromatiche a piacere

È un progetto di Slow Food nato dalla Coop l'Unitaria per raggruppare in un solo piatto le comunità leguminose, i presidi Slow Food e prodotti dell'Arca nell'ottica di conservare e coltivare la biodiversità del nostro paese. Dopo aver pulito, lavato bene e ammollato per 12 ore la nostra Slow beans, gettate l'acqua dell'ammollo e in acqua pulita e salata, con uno spicchio d'aglio un mazzetto di salvia e rosmarino, fate bollire per circa 10 minuti i nostri legumi. Spegnete la fiamma e lasciateli in acqua di cottura. In una terracotta mettere il trito di cipolla, sedano e carota, lasciateli ad appassire a fiamma media con un po' di brodo vegetale per 10-15 minuti (devono appassire bene). Passato questo tempo mettete la Slow Beans scolata e fatela andare per qualche minuto, come se fosse un risotto. A questo punto unite l'acqua (filtrata) di cottura dei legumi in rapporto al risultato che volete ottenere, più brodosa o meno. Portate tutto a ebollizione per qualche minuto. Aggiustate di sale e pepe, coprite la pentola col suo coperchio chiudete il tutto con un canovaccio e mettetela nella cassetta di cottura per almeno sei ore. Il risultato è sbalorditivo! Servite con abbondante olio evo, un pizzico di pepe se gradite pane bruscato.

Zuppa di lenticchie gustosa

(Filo e Fibra)

Primo

Preparazione 20 minuti, cottura sul fuoco 25 minuti, cottura nella cassetta 2/3 ore.

Per 6 persone

400 gr di lenticchie per cui non è prevista ammollo
 1 carota, 1 costa di sedano, 1 cipolla
 1 patata, 1 pomodoro grande (va bene anche un po' di passata di pomodoro)
 100 gr di pancetta dolce o affumicata
 Rosmarino q.b.
 Sale e pepe q.b.
 Olio EVO q.b.

In una pentola capiente preparare un soffritto con un filo d'olio di oliva il sedano, la carota e la cipolla ben tritati. Imbiondito il soffritto, aggiungere la pancetta a cubetti e rosolare per un paio di minuti. Aggiungete adesso le lenticchie, la patata e il pomodoro tagliati a cubetti, il rametto di rosmarino. Sfumate con il mezzo bicchiere di vino. Aggiungete l'acqua calda necessaria a ricoprire per bene tutti gli ingredienti, salate e pepate secondo i vostri gusti e cuocete per circa 20-25 minuti. Prendete ora la pentola e inseritela nella cassetta di cottura: il tempo di cottura varia in base alle lenticchie scelte - grandi o mignon - ma sarà sufficiente verificare la cottura dopo circa due ore.

Pronta la zuppa gustatela in semplicità magari con un filo d'olio a crudo e dei crostini di pane oppure usatela come base per un buon piatto di pasta.

Minestrone della longevità

(Ortobioattivo)

Primo, vegana

Il minestrone della longevità è un piatto tradizionale sardo, in particolare della regione dell'Ogliastra, nota per l'alto numero di centenari. Questa zuppa, semplice e nutriente, è a base di legumi, verdure e fregula sarda (una tipologia di pasta molto antica tipica della Sardegna, che viene realizzata con 3 semplici ingredienti: semola di grano duro, acqua e sale) ed è interamente vegetale.

Per 4 persone

60 gr di fave secche
60 gr di fagioli secchi
60 gr di ceci secchi
125 gr di fregula sarda
Olio EVO q.b.
½ cipolla bianca
50 gr di carote
50 gr di sedano
½ spicchio d'aglio
½ scatola di pomodori pelati
150 gr di patate
125 gr di finocchio
Prezzemolo, basilico (a piacere)
1/4 cucchiaino di sale

1/4 cucchiaino di pepe nero

Mettere a bagno fave, fagioli e ceci per 12 ore. In una pentola capiente, soffriggere il sedano, la cipolla e le carote. Dopo 2 minuti, aggiungere l'aglio, le patate, i pomodori pelati, il finocchio e le erbe tritate (basilico e prezzemolo).

Aggiungere i legumi scolati, coprire con acqua e portare a ebollizione. Coprire e cuocere a fuoco lento per 30 minuti, finché le verdure non risultano tenere.

Aggiungere la fregula sarda e cuocere per altri 10 minuti. Aggiustare di sale e pepe.

Il minestrone si conserva fino a 2-3 giorni in frigorifero in un contenitore ermetico.

PATATE

Polpette di patate alla siciliana

(Ortobioattivo)

Secondo, vegetariana

Per 6 persone

1 kg patate
Aglio
200 gr caciocavallo
3 uova
prezzemolo
100 gr pangrattato
Sale
Olio per friggere

Prendiamo le patate e facciamole bollire in acqua salata. Diciamo che tutto dipende da che pezzatura avete. Se sono grandi dovrete contare almeno 40 minuti dalla bollitura. La cottura però sarà possibile verificarla dalla prova dello stuzzicadenti: se affonda, sarà cotta.

Una volta cotte scolatele e schiacciatele con uno schiacciap patate. Avrete quindi una sorta di purea di patate. Fatto questo mettiamole in una ciotola e facciamole intiepidire.

Aggiungete ora le uova, il caciocavallo grattugiato e lo spicchio d'aglio (se possibile tritato e se lo volete. Potete anche decidere di non metterlo). Potete anche aggiungere il pangrattato, sale e prezzemolo. Amalgamate

il tutto fino ad ottenere un impasto bello omogeneo e sodo.
Friggere le polpette in olio ben caldo.

Polpette di patate con il pecorino

(Ortobioattivo)

Secondo, vegetariana

Per 6 persone

1 kg di patate, 4 uova, parmigiano, pecorino, pan grattato, aglio, prezzemolo e naturalmente pecorino, sale, pepe.

Per un kg di patate (le patate non devono essere novelle) quattro tuorli d'uova, per quanto riguarda gli altri ingredienti si va un po' a discrezione

Le chiare dell'uovo si mettono a parte perché dopo aver amalgamato tutti gli ingredienti si formano le polpette, si passano nella chiara dell'uovo e poi nel pan grattato e si friggono.

Patate piccanti

(Paolo Chelini)

Contorno, vegana

SENZA SPRECHI

Si lessano le patate con la buccia, si lasciano raffreddare e si tagliano a fette.
Si adagiano su carta da forno e si condiscono con olio, rosmarino, timo e tanto pepe.
Si rovesciano, si schiacciano leggermente e si condiscono nuovamente con gli stessi ingredienti. Si infornano per 20 minuti circa a 180°.
Sono pronte quando raggiungono un colore dorato e la giusta croccantezza.

Crema di patate

(Ortobioattivo)

Primo

Per 4 persone

600 gr patate
400 gr carote
2 cipolle
pancetta
3 foglie di alloro

1 lt e ½ di brodo

Sale

Pepe

Prezzemolo

Speck

Noce moscata a piacere

Fai rosolare con un po' di burro le cipolle aggiungi la pancetta e rosoli poi carote e patate e l'alloro e versi sopra il brodo vegetale, porto in ebollizione abbasso la fiamma metto il coperchio e cucino 40 min. Salare e pepare, fare la crema e mettere il prezzemolo.

CIPOLLE

Cipolle rosse in agrodolce

(Ortobioattivo)

Contorno, vegana

Per 4 persone

500 gr di cipolle rosse

150 gr di acqua

50 ml di aceto

3 cucchiaini di zucchero di canna

Olio di oliva e sale

Affettate finemente le cipolle rosse e raccoglietele in una ciotola. Miscelate acqua, aceto e zucchero di canna.

In una padella con un filo d'olio, fate rosolare le cipolle per pochi minuti, aggiungete la miscela di acqua, aceto e zucchero. Cuocete le cipolle per una ventina di minuti. Fate asciugare, aggiustate di sale.

Cipolle gratinate

(Ortobioattivo)

Secondo/contorno, vegetariana

Per 4 persone

4 cipolle di medie dimensioni
Pane grattugiato 200 gr
Parmigiano grattugiato 50 gr
Olio EVO q.b.
Timo, peperoncino e sale q.b.

Sbucciate le cipolle e prendete una pentola capiente a sufficienza da contenerle tutte senza che si affollino nell'acqua. Una pastaiola sarebbe perfetta per lo scopo considerando che, poi, basterà sollevare il cestello per recuperare le cipolle senza ammaccarle. Accendete il forno con funzione statica a 180°C. Intanto mettete la pentola sulla fiamma medio alta. Quando l'acqua inizia a bollire, salatela e aggiungete delicatamente le cipolle all'interno.

Se usate la pastaiola potete tenere il cestello fuori dal tegame, riempirlo con le cipolle ed immergerlo delicatamente solo nel momento in cui l'acqua bolle. Scottate le cipolle per una decina di minuti (devono restare molto al dente, quindi calcolate i tempi in base alla dimensione delle cipolle), e toglietele delicatamente con un mestolo forato (nel caso della pastaiola, tirate fuori il cestello).

Lasciate leggermente intiepidire le cipolle e tagliatele in larghezza a metà. Prendete una pirofila da forno abbastanza grande per permetterci di disporre tutte le cipolle su un solo strato. Ungetela leggermente con olio extravergine di oliva e cospargete con un poco di pepe macinato al momento.

Mescolate il pangrattato con il parmigiano grattugiato finemente, il timo e il peperoncino. Ungete leggermente il composto e distribuitelo sulle cipolle.

Infornate e lasciate cuocere per una mezz'ora o fino a quando la gratinatura si dora.

Cipolle appetitose

(Marina Clauser)

Contorno, vegana

Facile e veloce.

Tagliare a fettine sottili le cipolle, bollirle per pochi minuti in acqua e aceto, scolare e condire con olio e poco aceto.

Cipolle al forno

(Ortobioattivo)

Contorno, vegetariana

È una ricetta molto facile, economica, si prepara in 10 minuti e si cuoce in un'ora circa al forno.

Per 4 persone

800 gr cipolle

Sale

Zucchero di canna

Prezzemolo a piacere

4 cucchiaini di formaggio saporito

4 cucchiaini di pangrattato

Pepe

Olio EVO

Vino bianco

Pomodorini a piacere

Capperi se piacciono

Tagliamo a fettine le cipolle, trasferiamole in un contenitore da forno. Spolverizziamole con un po' di zucchero di canna, con un pizzico di sale e con un po' di pepe nero e aggiungere olio.

Aggiungiamo qualche pomodorino tagliato a





metà ed una manciata di capperi.
Tritiamo il prezzemolo e trasferiamolo in una ciotolina unitamente al pangrattato ed al pecorino e amalgamiamo.
Ricopriamo le cipolle con il mix pangrattato, pecorino e prezzemolo.
Uniamo circa 40 ml di olio e 25-30 ml di vino bianco.
Con una forchetta amalgamiamo bene il tutto fino ad ottenere un composto ben legato e cremoso.
Versiamo l'emulsione sulle cipolle spargendola uniformemente aiutandoci con un cucchiaino.
Copriamo la pirofila con un foglio di alluminio.
Cuociamole in forno ventilato preriscaldato a 200° C per circa 30 minuti.
Eliminiamo il foglio di alluminio e proseguiamo la cottura (alla stessa temperatura) per altri 20-25 minuti.
Le cipolle saranno pronte quando risulteranno dorate.

Cipolla caramellata

(Ortobioattivo)
Contorno, vegetariana

Per 4 persone

500 gr di cipolle rosse
50 gr di burro
3 cucchiaini di zucchero di canna
1 cucchiaino di aceto balsamico
Sale q.b.
Pepe q.b.

Sbucciate le cipolle e tagliatele a fettine sottili.
In una padella, sciogliete il burro a fuoco basso.
Aggiungete le cipolle affettate e cuocetele a fuoco lento, mescolando spesso, fino a quando diventano traslucide e morbide.

Aggiungete lo zucchero di canna e mescolate bene. Continuate a cuocere fino a quando le cipolle sono caramellate, circa 10-15 minuti.
Aggiungere aceto e condimenti: versate l'aceto balsamico, salate e pepate a piacere.
Continuate a cuocere per altri 5 minuti, mescolando spesso.

Zuppa di cipolle

(Ortobioattivo)
Primo, vegetariana

Per 4 persone

600 gr cipolle
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
20 gr farina
2 lt brodo vegetale
40 gr formaggio Gruyère DOP opzionale
4 fette di pane (40 gr l'una)
Sale q.b.
Pepe q.b.

Affetta le cipolle finemente dopo averle sbucciate e ponile in una casseruola assieme all'olio, aggiungi sale, pepe e lasciale appassire con il coperchio, a fiamma bassa, mescolando di tanto in tanto.

Unisci un mestolo di brodo e la farina setacciata, mescola con un cucchiaino di legno per stemperarla, aggiungi metà del brodo bollente e cuoci per 30 minuti, aggiungi l'altro brodo quando necessario.

Aggiusta di sale se necessario e aggiungi del timo fresco e cuoci per altri 10 minuti o fino a quando avrai ottenuto la cremosità desiderata.
Nel frattempo tosta le fette di pane.
Quando la zuppa sarà pronta, versala all'interno dei piatti e cospargila di Gruyere quando è ancora calda, servila con le fette di pane tostato.

Chutney di cipolle fermentate con curry e semi di senape

(Ortobioattivo)

Vegana

*Aria di primavera, finalmente, e con essa ritorna il periodo ideale per fermentare! La ricetta di questo chutney di cipolle fermentate è tratta da uno splendido libro, da cui attingo a piene mani per i miei esperimenti fermentatori: **Alimenti fermentati per la nostra salute**, di Kirsten e Christopher Shockey (Edizioni Il punto d'incontro, 2016). Se siete appassionati di fermentazione, in particolare di **verdure fermentate**, non potete non averlo: è un vero e proprio manuale del fermentista, con tanto di teoria oltre che ricette e frammenti di utili testimonianze.*

Prima di leggere la ricetta del chutney di cipolle su questo libro, non avevo mai pensato ad autoprodurmi dei condimenti fermentati... e adesso ne ho il frigorifero pieno! Non servono solo ad insaporire incredibilmente i piatti, ma sono un vero e proprio toccasana per il nostro corpo.

Perché mangiare verdure fermentate:

- perché è il metodo più salutare di conservazione, quando abbiamo cibo in eccedenza
- perché gli elementi nutritivi non solo si mantengono inalterati, ma sono amplificati dal processo di fermentazione spontanea dell'alimento
- perché ora come non mai il nostro intestino martoriato da cibo raffinato e processato ha bisogno dei batteri amici che popolano le verdure fermentate
- perché i probiotici che ti vendono in fiale sono sintetici, pastorizzati e per la maggior parte non passano la barriera gastrica
- perché invece di mangiarci arance e banane in pieno inverno, facciamoci una forchettata di crauti, che contiene più vitamina C, più sali minerali e fa bene all'intestino senza indebolirlo
- perché se sei vegano, sappi che i lattobacilli producono B12
- perché sono deliziose, ogni verdura fermentata è una scoperta di gusto e profumi che non ti aspetti... perché quando mangi il primo vasetto di crauti autoprodotti è una soddisfazione.

3 cipolle dorate medio-grandi

1 mela sbucciata

1/2 T di uvetta bio al naturale (senza olio né zucchero)

1 C di semi di senape

1-2 C di sale marino integrale

1 c di curry in polvere

1 C di salamoia fermentata di crauti (facoltativa)

Utensili:

tagliere, coltello, cucchiaini ben puliti, terrina in vetro o ceramica pulita, vaso di vetro da 1 lt, pulitissimo
un pressello o un sacchetto Ziplock
tappo o telo con elastico

La pulizia è il primo fattore importante per la buona riuscita di una fermentazione, quindi pulire bene tutti gli utensili e asciugare con carta assorbente a perdere o con un canovaccio pulito.

Pulire bene frutta e verdura. Io consiglio sempre di usare prodotti biologici, ma se così non fosse, pelare la mela. In ogni caso, per la fermentazione occorre usare frutta e verdura fresche, non appassite né avvizzite; insomma, devono essere belle.

Pulire le cipolle eliminando tutte le parti fibrose e le pellicine, poi tagliare tutto a pezzettini abbastanza piccoli. Fare lo stesso con la mela. Mettere tutto in una terrina e aggiungere il sale: iniziare con un cucchiaino. A parte, sciogliere il curry nella salamoia (se non l'avete, lo aggiungerete in un secondo momento alle cipolle, insieme ai semi di senape).

Ora viene il bello: con le mani (anch'esse super pulite!) massaggiare con vigore frutta e verdure. Lavorare a lungo, deve uscire tanta salamoia, sufficiente per sovrastare il tutto una volta nel barattolo. Aggiungere anche uvetta, senape e curry e continuare a massaggiare per qualche minuto. Assaggiare: devono essere salate, ma non troppo. Se non si sentisse il sale, aggiungerne ancora.

Quando ritenete che sia abbastanza acquoso, inserire tutto nel barattolo e pressare bene con un pressello oppure con le mani, finché il tutto risulta sotto salamoia.

A questo punto dobbiamo fare in modo che per le prossime settimane resti tutto sotto il



Benedetta Bianchi

livello di liquido, poiché la lattofermentazione avviene in assenza di aria. Per farlo ci sono diverse possibilità:

- usare un sacchetto Ziplock, inserirlo nel barattolo e poi riempirlo d'acqua, così che prenda la forma del barattolo e copra tutta la superficie delle cipolle;
- usare un pressello per conserve, di quelli per i sottoli;
- usare un altro barattolo pieno d'acqua come peso (ovviamente dovrà essere leggermente più piccolo per entrare nel vaso di fermentazione)
- usare un sasso levigato ben pulito, oppure un disco di vetro (tipo fondo di bottiglia levigato) o di legno: ce ne sono di appositi in vendita online.

Coprire il vaso con il suo tappo, senza però avvitarlo: la fermentazione produce gas, che deve uscire, onde far esplodere il vaso! In alternativa, usare un pezzo di stoffa con un elastico.

Riporre tutto il vaso in un luogo abbastanza fresco, lontano dalla luce diretta, con una temperatura abbastanza costante (intorno ai 20° va benissimo).

Dopo almeno una settimana, è possibile assaggiare: da questo momento, quando sono di proprio gusto, è possibile trasferire in vasetti più piccoli, pressare bene per far uscire più salamoia possibile e chiudere bene. In genere ci vogliono almeno 2 settimane, a seconda del clima; io ho aspettato 19 giorni per trasferire nei vasetti. Conservare in frigorifero. Se sono ben chiuse e sotto la salamoia, restano anche più di un anno.

POMODORI SECCHI

Pesto ai pomodori secchi

(Ortobioattivo)

Antipasto, vegana

Pomodori secchi, 300 gr (non salati, vanno bene anche quelli sotto olio)

Passoline (uvetta di Corinto), una manciata

Pinoli, una manciata

Semi di finocchio, 1 cucchiaino

Peperoncino, 1 cucchiaino (può variare, dipende dalla piccantezza e dal proprio gusto)

Semi di anice, mezzo cucchiaino

Capperi sotto aceto sgocciolati, 1 cucchiaio

Pistacchi 50 gr

Mandorle spellate, 50 gr

Origano 1 cucchiaio

Concentrato di pomodoro, 50g

Timo secco, un pizzico

Maggiorana secca, un pizzico

Olio EVO, 150 gr (il pesto del mercato della

Vucciria era fatto con olio di semi)

Mettere nel tritatutto pistacchi e mandorle, tritarli e metterli in un piatto

Tritare finemente i pomodori secchi nel tritatutto (non ammolare i pomodori con acqua).

Versare il composto in una terrina capiente e aggiungere il concentrato di pomodoro amalgamando con una forchetta...

Aggiungere nella terrina pistacchi e mandorle tritati e amalgamare con la forchetta aggiungendo ancora un pochino di olio per rendere il composto cremoso...

Mettere in un barattolo schiacciando bene per eliminare le bolle d'aria. Aggiungere un filo d'olio fino a coprire la superficie del composto.

Conservare in frigo.

Il pesto può essere mangiato appena fatto ma gli ingredienti si armonizzano di più dopo un paio di settimane.

POMODORI PELATI O PASSATA DI POMODORO

Pappa al pomodoro 1 (classica)*

(Ortobioattivo)

Primo, vegana

SENZA SPRECHI

Olio EVO, cipolla, pomodori pelati (d'estate vanno bene i Fiorentini spellati).

Ho fatto insaporire e aggiunto pane cotto a legna a fettine raffermo.

Continuato la cottura.

Sale pepe e tanto basilico.

* Si tratta di una ricetta toscana che come tutti i piatti della tradizione ha tante varianti come quelle riportate di seguito.

Pappa al pomodoro 2

(Ortobioattivo)

Primo, vegana

SENZA SPRECHI

Uno spicchio di aglio con un cucchiaio di olio, frullo e faccio rosolare appena, poi aggiungo origano e basilico cuocio altri due minuti e metto pomodori a dadini e due cucchiari di passata, sale, peperoncino fresco intanto ho preparato il pane raffermo inzuppato nel brodo a freddo di verdure. Unisco il tutto e cuocio per venti minuti alla fine dei quali giro per amalgamare il tutto e servo con basilico e un filo di olio EVO.

Pappa al pomodoro 3

(Ortobioattivo)

Primo, vegana

SENZA SPRECHI

Pomodori pelati, aglio, pane toscano avanzato, olio EVO, basilico, brodo vegetale, un poco di sale e la magia è compiuta...
pappa al pomodoro

Ho fatto dorare 2 spicchi di aglio in olio EVO insieme ad abbondante basilico fresco tritato, un po' di nepitella fresca tritata (o mentuccia) e un pezzettino di peperoncino.

Ho tolto l'aglio e ho aggiunto abbondante passata di pomodoro e un dado fatto in casa. Ho lasciato cuocere qualche minuto e poi ho aggiunto mollica di pane di campagna precedentemente ammollata in un po' di acqua e strizzata non troppo e sbriciolata. Ho fatto cuocere ancora una decina di minuti aggiustando di sale e girando continuamente con un mestolo.

Polpette al pomodoro

(Filo e Fibra, ricetta di Alessio)

Primo/secondo

SENZA SPRECHI

PROVA DI
CHEF

Tempo di preparazione e riposo in frigo 4 ore, cottura sul fuoco 20 minuti, cottura nella cassetta 5 ore.

Per 4 persone

600 gr di macinata di manzo
1 ciuffo di prezzemolo
1 bicchiere di latte
1 panino all'olio raffermo
2 uova
70 gr di parmigiano
1 bicchiere d'olio evo
Noce moscata
20 foglie c.a. fresche di limone
Sale e pepe q.b.

Preparazione: la sera prima preparate l'impasto con macinato misto, formaggio grattugiato (preferibilmente pecorino), uova, mollica di pane duro bagnata nell'acqua oppure pancarrè o pangrattato, un po' di sale, pepe, prezzemolo.

Mescolate in maniera uniforme, preparate le palline (per evitare di farsi attaccare l'impasto nelle mani si consiglia di bagnarsele con l'acqua) e lasciatele addensare in frigo. La mattina dopo preparate il sugo: soffritto di cipolla o scalogno, pomodoro, sale, pepe, acqua: è preferibile rendere il sugo piuttosto liquido perché poi verrà assorbita un po' dalle polpette; mettete le polpette nel sugo e lasciatele cuocere a lungo: in tegame sul fuoco servono circa 2 ore con la cottura in cassetta 20 minuti sul fuoco e 5 ore in cassetta (dopo 5 ore la temperatura all'interno del tegame

ancora di 66°); accompagnate le polpette al sugo con tagliatelle o altra pasta lunga.

FARINE/CEREALI

Sfincione napoletano

(Ortobioattivo)

Primo

Per 6 persone

400 gr di farina 0 (oppure 00)
100 gr di semola rimacinata di grano duro
350 gr circa di acqua
10 gr di lievito di birra fresco (oppure 1 cucchiaino di lievito di birra secco)
1 cucchiaino di olio extravergine
10 gr di sale

Per il sugo di cipolle:

3 cipolle bianche media grandezza
500 gr di pomodori pelati di ottima qualità
2 cucchiaini di olio extravergine
2 filetti di acciughe sott'olio
Sale

Per il condimento:

200 gr di caciocavallo siciliano semi stagionato (da tagliare a pezzi e un pochino da grattugiare, circa 3 – 4 cucchiaini)
5 – 6 filetti di acciughe sott'olio
2 cucchiaini di pangrattato
Manciata di origano

Come fare lo Sfincione palermitano.

Prima di tutto preparate l'impasto mescolando le farine, poi aggiungete il lievito sciolto in acqua, man mano l'acqua e impastate fino ad ottenere un impasto morbido, aggiungete a poco a poco l'olio, impastare sempre, infine aggiungete il sale. L'impasto deve presentarsi liscio, incordato.

Infine formate una palla e lasciatela lievitare almeno 3 h, deve quadruplicare di volume. Nel frattempo preparate il condimento.

Prima di tutto affettate le cipolle sottili e ponetele in pentola con olio e acciughe. Lasciate scaldare per 5 – 6 minuti a fuoco vivace.

Poi aggiungete i pelati precedentemente frullati e lasciate cuocere a fuoco lento, aggiungendo 1 bicchiere di acqua calda per circa 30 minuti.

Il risultato dev'essere un sugo corposo e denso. Correggete di sale.

Poi mettete da parte e lasciate raffreddare. Infine riprendete l'impasto lievitato e stendetelo in una teglia 40 x 40 unta con pochissimo olio. Allargate l'impasto con le dita e picchiettatelo con i polpastrelli senza scoppiare le bolle.

Aggiungete solo i filetti di acciuga

A questo punto coprite la teglia con pellicola e lasciate lievitare ancora 1 h circa.

Poi aggiungete il condimento: prima i pezzetti di caciocavallo poi, il sugo, caciocavallo grattugiato, una manciata di origano.

Infine, lasciate lievitare ancora 1 h in luogo asciutto.

Solo dopo, procedete alla cottura in forno statico ben caldo a 250°.

Infornate subito nella parte bassa, a contatto con il forno e cuocete per 10 minuti, poi trasferite nella parte medio – alta dove dovrà cuocere per ancora 10 minuti circa.

Il condimento dev'essere asciutto e la base ben soffice, fate la prova stecchino!

Pizza rustica di cipolle di Tropea

(Ortobioattivo)

Primo, vegana

Per uno stampo da 30 cm circa:

350 gr di farina 00

50 gr di semola rimacinata

100 gr di olio extravergine di oliva

130 – 150 gr di vino bianco caldo

7 gr di sale

1 pizzico di zucchero

1 kg di cipolle

Capperi q.b.

Olive leccine o similari quanto basta

Olio EVO e pepe

Iniziate col cuocere molto dolcemente le cipolle tagliate sottili con olio sale e pepe (questa operazione può essere fatta il giorno prima).

Nel frattempo preparate la pasta matta: unite alla farina e alla semola il sale e lo zucchero (giusto un pizzico).

Aggiungete l'olio extravergine di oliva e mescolare bene fino a quando la farina non avrà assorbito tutto l'olio

Riscaldare il vino bianco ed iniziate ad impastare, dobbiamo ottenere un impasto abbastanza sodo

(aggiungete il vino poco per volta)

Nota: la quantità di vino potrebbe variare a seconda del tipo di farina che andrete ad utilizzare.

Lavorate a lungo il vostro impasto fino a quando non risulta liscio ed omogeneo.

Lasciate riposare la frolla all'olio per una ventina di minuti al coperto, tempo necessario a che anche la cipolla si raffreddi.

Ora prendete una teglia di 30 cm e ungete con un filo d'olio extravergine di oliva

Su una spianatoia infarinata stendete più della metà del nostro impasto e foderate la teglia scelta, farcite con le cipolle a cui avrete aggiunto i capperi e le olive denocciolate. Ora ricoprite col restante impasto steso sigillando bene i bordi.

Bucherellate la superficie della torta rustica con i rebbi di una forchetta e spennellate con poco olio extravergine d'oliva e infornate a 180° gradi per 30 o 40 minuti circa, fino a doratura.

Piadina di farro senza lievito

(Ortobioattivo)

Primo/pane, vegana

Per 4 piadine

200 gr di farina io farro

Sale q.b

2 cucchiaini olio di semi

1 o 1/2 lt acqua tiepida dipende dalla farina, se serve aggiungerne ancora

In una ciotola versare gli ingredienti si impasta prima con un cucchiaino poi con le mani si forma la palla e si fa riposare almeno 15 min questo permetterà di fare le bolle tipiche senza aggiungere lievito.

Dividere l'impasto stenderle e cuocere in padella calda qualche minuto per lato. Poi farcire come più ci piace

Piadina allo yogurt

(Ortobioattivo)

Primo/pane/antipasto, vegetariana/vegana

Il salva cena di cui non potrai più fare a meno! Queste le preparo da anni e sono tra le più buone mai fatte.. le farcisci o le mangi come pane!

Per 6 piadine

250 gr farina di farro o grano 00
150 gr yogurt bianco (o di soia per la versione vegana)
40 ml acqua
1 cucchiaio olio di oliva
1/2 bustina lievito istantaneo per salati (8 gr)
1 cucchiaio raso di sale

Mescola farina, lievito e yogurt, aggiungi l'acqua poi l'olio. Infine il sale e forma un panetto. Dividilo in 6 pezzi (o quanti ne preferisci) e stendili con matterello formando una sfoglia sottile. Cuoci in padella molto calda su ambo i lati.

Pane pita

(Ortobioattivo)

Primo/pane, vegana

Per 6 persone

500 gr di farina di frumento
300 ml di acqua tiepida
1 cucchiaino di lievito secco attivo
1 cucchiaino di sale
1 cucchiaino di zucchero
2 cucchiai di olio d'oliva

In una ciotola capiente, mescolare il lievito secco attivo con l'acqua tiepida e lo zucchero. Lasciare riposare il composto per qualche minuto finché il lievito non si sarà attivato e farà le bolle. Aggiungere la farina e il sale al composto di lievito. Lavorare l'impasto per circa 5-7 minuti su una superficie leggermente



infarinata, fino a ottenere un impasto liscio ed elastico. Se l'impasto risultasse troppo appiccicoso, potete aggiungere ancora un po' di farina. Formate una palla con l'impasto e mettetela in una ciotola leggermente unta. Coprite la ciotola con un panno umido e lasciate riposare l'impasto in un luogo tiepido per circa 1 ora, o finché non avrà raddoppiato il suo volume. Preriscaldare il forno a 230°C (450°F) e posizionare una teglia all'interno del forno per riscaldarsi. Dividere l'impasto in porzioni grandi quanto una pallina da golf. Stendere ciascuna porzione di pasta in un cerchio sottile, di circa 15 cm di diametro. Togliere la teglia calda dal forno e adagiarvi sopra i cerchi di pasta. Cuocere nel forno preriscaldato per 3-4 minuti o fino a quando le pite saranno gonfie e leggermente dorate. Togliere le pite dal forno e lasciarle raffreddare leggermente prima di servire. Godetevi il vostro pane pita fatto in casa! Puoi farcirli con i tuoi ingredienti preferiti, come carne, verdure, hummus o salsa allo yogurt.

Pane all'aglio

(Ortobioattivo)

Pane, vegetariana

Ho tagliato le estremità di tre teste d'aglio e di due scalogni...li ho appoggiati nella carta forno, conditi con sale, olio buono e messi in forno accartocciati per 50 minuti a 180°... Nel frattempo ho tritato tanto prezzemolo e l'ho unito ad un bel pezzo di burro...finita la cottura in forno, ho preso le teste d'aglio e gli scalogni e li ho spremuti tanto da fare uscire

gli spicchi cotti ... li ho schiacciati e mescolati al prezzemolo, sale e pepe...Ho spalmato il composto su delle fette di fruste e guarnito con pezzetti di pecorino di Pienza...per finire ho rimesso le fette di pane in forno, modalità grill, per 10 minuti.
Per il Negroni ho mescolato Gin, Vermouth, Bitter, una fetta d'arancia e tanto ghiaccio

PEPERONCINO

Ravioli di verdura al Jalap-Lemon (Peperita-Rita Salvadori)

Primo, vegetariana

I ravioli al Jalap-Lemon sono un piatto dal gusto deciso e raffinato, perfetto per chi ama le combinazioni di sapori contrastanti. Per preparare questo piatto, inizia cuocendo i ravioli freschi in abbondante acqua salata, seguendo le istruzioni riportate sulla confezione. Mentre i ravioli cuociono, sciogli in una padella del burro a fuoco medio-basso. Una volta che il burro si sarà completamente fuso, aggiungi delle foglie di salvia fresca e lasciale insaporire nel burro per alcuni minuti, permettendo alla salvia di rilasciare il suo inconfondibile aroma.



Quando i ravioli sono pronti, scolali delicatamente e trasferiscili nella padella con

il burro e la salvia. Salta i ravioli nel burro aromatizzato, assicurandoti che siano ben rivestiti dal condimento. Questo passaggio non solo esalta il sapore dei ravioli, ma li rende anche più saporiti e appetitosi. Aggiungi generosamente le spezie Jalap-Lemon Peperita sui ravioli saltati. Questo condimento, che combina il calore del peperoncino jalapeño con la freschezza del limone di Sicilia, darà ai ravioli una nota piccante e agrumata, creando un contrasto di sapori davvero unico. Mescola delicatamente per distribuire uniformemente il condimento sui ravioli.

Infine, trasferisci i ravioli conditi in un piatto da portata e servili immediatamente, per gustarli al meglio della loro freschezza e sapore.

Questo piatto è un'esplosione di gusto, ideale per una cena speciale o per stupire i tuoi ospiti con un tocco di originalità e carattere.

Olivo al peperoncino

(Ortobioattivo)

Condimento, vegana

Basterà lavare col bicarbonato i peperoncini piccanti, asciugarli, tagliarli (con le forbici e i guanti) e mescolati a qualche manciata di sale e una tazza di aceto e un paio di spicchi di aglio a tocchi. Rigirateli di tanto in tanto e dopo 4/5 ore scolateli e metteteli sottolio nei barattoli. Se vi piace potete aggiungere l'origano secco.

Salsa messicana piccante

(Peperita-Rita Salvadori)

Condimento, vegana

SENZA SPRECHI

Facile da preparare e piena di sapore, è perfetta per nachos, tacos, burritos o qualsiasi altra delizia che richieda un tocco di piccantezza.

Per preparare questa salsa avrete bisogno di 400 gr di pomodori datterini, 1 peperone rosso, 1 punta di polvere di peperoncino Habanero Chocolate Peperita (o un altro tipo di peperoncino a piacere). Per arricchire il sapore, usiamo anche 1 cucchiaino di



concentrato di pomodoro, 1 cipollotto tritato finemente, 1 cucchiaino di zucchero per bilanciare l'acidità e 1 cucchiaino di cumino macinato per una nota calda e terrosa. Aggiungiamo poi 2 cucchiaini di aceto di mele o di riso per un tocco acidulo, sale e pepe nero a piacere e uno spicchio d'aglio per una profondità di sapore. Infine, servirà un po' di olio EVO per soffriggere e 1 cucchiaino di maizena per regolare la consistenza.

Iniziamo tritando finemente l'aglio e il cipollotto. Laviamo e tagliamo i pomodori datterini a metà, e riduciamo il peperone rosso a cubetti. In una padella grande, scaldiamo un filo di olio evo a fuoco medio, poi aggiungiamo l'aglio e il cipollotto, facendoli soffriggere fino a doratura. A questo punto, uniamo i pomodori datterini, il peperone rosso e la polvere di peperoncino, mescolando bene. Aggiungiamo il concentrato di pomodoro e continuiamo la cottura per circa 15 minuti mescolando di tanto in tanto. Successivamente, incorporiamo lo zucchero, il cumino macinato e l'aceto di mele o di riso, mescolando accuratamente per amalgamare tutti gli ingredienti. Utilizziamo un frullatore a immersione (minipimer) per frullare la salsa fino a ottenere una consistenza liscia. Se la salsa risulta troppo densa, possiamo aggiungere un po' di acqua per regolare la consistenza. Riportiamo la salsa a ebollizione e, nel frattempo, sciogliamo il cucchiaino di maizena in un po' di acqua, aggiungendolo

poi alla salsa e mescolando bene per evitare la formazione di grumi. Continuiamo a cuocere fino a raggiungere la densità desiderata. Infine, versiamo la salsa calda in vasetti sterilizzati, chiudiamo e lasciamo riposare per almeno un'ora prima di gustare.

VERDURE VARIE

Sugo scappato o sugo finto alla Toscana

(Mariolina Garau)

Primo, vegana

PROVA DI
CHEF



Sugo scappato perché la carne di lepre o altro non c'era nella pentola, era scappata; è del tutto simile ad altre preparazioni povere della cucina italiana, ad esempio gli spaghetti alle vongole fuite.

Per 4 persone

Cipolle rosse 200 gr
Sedano 120 gr
Carote 200 gr
Foglie di alloro 5
Vino rosso 30 ml
5/6 cucchiaini di olio EVO, sale e pepe
Pomodori pelati tagliati e non frullati 450 gr

Fate un battuto con cipolla sedano carote e aggiungete le 5 foglie di alloro, farle dorare a

fuoco dolce per 20- 30 minuti con sale e pepe in una casseruola con l'olio. Aggiungete il vino rosso e farlo sfumare per 5 minuti, aggiungete pomodori pelati e 20 ml di acqua, coprire a fuoco vivo e far riprendere la temperatura. Sempre coperta abbassare la fiamma e lasciar cuocere. In 30/40 minuti dovrebbe essere pronto. Girarlo spesso perché non si attacchi. Aggiustare di sale quando l'olio è in superficie e quindi il sugo scappato è pronto.

Giardiniera

(Magazzino del gusto)

Condimento/antipasto, vegana

PROVA DI
CHEF

1 kg di carote
1 kg di finocchio
1 kg di cavolfiore
1 kg di cipollotto
1 kg di sedano
300 ml di acqua
150 ml di aceto di vino bianco
150 ml di vino bianco
sale q.b., zucchero q.b., spezie



Lavare i cipollotti, il sedano le carote, i finocchi e il cavolfiore. Tagliate i cipollotti a metà, il sedano a pezzettini, le carote finocchi a spicchi e il cavolfiore in piccoli ciuffetti. Portare ebollizione una pentola d'acqua e sbollentare ogni tipo di verdura separatamente per 2-3 minuti. Scolare le verdure e metterle subito in acqua

ghiacciata per fermare la cottura. Scolarle di nuovo e metterle da parte.

In una grande pentola mescolare l'aceto bianco, il vino bianco, il sale, lo zucchero e l'acqua. Aggiungete le spezie a piacere (consigliamo una decina di grani di pepe, 2-3 foglie di alloro, qualche chiodo di garofano e la senape se piace).

Portare a ebollizione poi abbassare la fiamma e lasciar sobbollire per 5 minuti circa. Aggiungere le verdure sbollentate alla marinata e lasciarle cuocere a fuoco lento per altri 5 minuti, ben coperte dal liquido. Trasferire il tutto in barattoli sterilizzati, assicurandosi che il liquido copra completamente le verdure e chiudere barattoli ermeticamente.

Lasciar riposare i barattoli a temperatura ambiente fino a quando non si raffreddano, poi conservarli in un luogo fresco e buio.

Lasciar riposare la giardiniera per almeno una settimana prima di consumarla, in modo che possa sprigionare tutto il suo gusto. La giardiniera con le verdure dell'ortobioattivo del Magazzino del gusto è poco acetosa, ben bilanciata e versatile, ideale in abbinamento al tagliere di formaggio, insalate di riso estive e anche come farcitura per panini.

Minestra di fave e cicoria

(Ortobioattivo)

Primo, vegana

Per 4 persone

200 gr di fave decorticate, un pezzo cipolla e un ciuffo di prezzemolo, acqua sale
1 kg di cicorie, olio sale, pepe, e cipollotto (porro in alternativa)

La sera prima si mettono a bagno le fave per una notte. Il giorno seguente si lavano e si mettono in una pentola ricoperte di acqua pulita, la cipolla e il prezzemolo, si fanno andare a fuoco basso togliendo la schiuma bianca che si forma in superficie all'inizio della bollitura. Si cuociono fino a quando non si sfaldano, aggiungendo poca acqua bollente se tende a consumarsi. Una volta cotte possono essere frullate, oppure girate vigorosamente con un cucchiaio di legno per

un risultato più grossolano. Le cicorie vanno pulite eliminando la parte dura del torso si tagliano e si mettono in una pentola alta condite con olio sale pepe un po' di cipollotto a fette e poca acqua. Si mettono sul fuoco e si fanno stufare per una mezz'ora circa. Questo metodo di cottura nel Salento viene detto "tuttu paru" (tutto insieme senza soffritto). A fine cottura comporre il piatto con le fave la cicoria un giro di olio evo e del pane tostato possibilmente casareccio, con farina di grano duro (il mio, pane con farina di ceci e farina 0) raffermo fatto da me nei giorni precedenti.



CAVOLO CINESE

Kimchi di cavolo cinese 1

(Ortobioattivo)

Contorno, vegana

Il mio kimchi è ancora in fermentazione:

1200 gr cavolo cinese
240 gr erba cipollina con cipollotto bianco
440 gr daikon
100 gr carote
20 gr aglio
64 gr zenzero
30 gr di amido di mais in 1 tazza di acqua
fatto addensare come un budino
33 gr Goghjang paste
13 gr Oyster sauce
45 gr di sale (il 2% del peso verdure)

Non ho aggiunto acqua ma solo quella delle verdure.

Lascero fermentare per almeno 3/4 giorni (di solito lascio 10/14 giorni ma adesso fa più caldo) a temperatura ambiente e poi va conservato in frigorifero.

Kimchi di cavolo cinese 2

(Ortobioattivo)

Antipasto

Sale grosso 600 gr, acqua, 10 cavoli cinesi grandi, 3 daikon grandi, 3 porri medi, 1 cipolla, aglio 20 spicchi, zenzero 1 radice piccola, 3 mele Fuji, 3 pere Abate, polvere di peperoncino 350 gr, colatura di pesce coreana 200 gr, farina di riso 2 cucchiaini

Lavare esternamente i cavoli, tagliarli a metà e metterli a marinare in un contenitore grande con una miscela 1 a 10 di sale e acqua per un minimo di 8 ore mescolando ogni 2 ore. Lavare e tagliare i daikon a listarelle e farlo marinare con il sale grosso per mezz'ora. Risciacquare abbondantemente i cavoli e lasciarli scolare bene.

Frullare mele, pere e mescolare con la polvere di peperoncino. Fare riposare almeno per 2 ore in frigo.

Frullare la cipolla con un po' di acqua e mettere sul fuoco in un tegamino con la farina di riso. Arrivato a cottura fare raffreddare tritare l'aglio grossolanamente. Tagliare finemente i porri a listarelle per il senso della lunghezza. Frullare e filtrare lo zenzero, fino ad ottenere un succo. Mescolare daikon, aglio, porro, frutta e peperoncini, cipolla con la farina di riso, colatura di pesce succo di zenzero e creare una pasta omogenea. Massaggiare con il composto all'interno del cavolo, cercando di raggiungere tutte le foglie, anche quelle interne. Cercare di creare un involtino utilizzando la foglia più esterna del cavolo. Riporre in un contenitore a strati i cavoli. Coprire con una pellicola per evitare il contatto con l'aria. Lasciare in un luogo fresco per due giorni. Poi conservare in frigo. Dopo 2-3 giorni il kimchi può essere utilizzato.

CAROTE

Carote arrosto alla salvia

(Ortobioattivo)

Contorno, vegana

SENZA SPRECHI

1 kg di carote, sale, EVO, salvia fresca

Questa ricetta è semplicissima ma sorprendente. Il tutto sta nell'utilizzare delle carote non più freschissime e nel non sbucciarle ma lavarle bene con una spugna di setola o simile. Scaldiamo il forno a 250°, intanto mettiamo le carote su una teglia e le cospargiamo di olio e sale (abbondanti), mettiamo anche le foglie di salvia (alloro, rosmarino e timo funzionano altrettanto bene) e massaggiamo le carote così da coprire uniformemente con il condimento. Cuociamo a 250C fino a che non le vediamo prendere colore. Dopodiché abbassiamo il forno a 150C e continuiamo a cuocere fino a che le carote non saranno ben dorate e morbide al tatto.

Maionese di carote

(Ortobioattivo)

Condimento, vegana

2 carote medie, pelate e tagliate a rondelle
1 tazza di olio vegetale (preferibilmente olio di girasole)

1 cucchiaio di aceto di mele

1 cucchiaino di senape di Dijon

Sale e pepe q.b.

Inizia cuocendo le carote in acqua bollente fino a quando diventano tenere. Questo di solito richiede circa 10-15 minuti. Assicurati di non cuocerle troppo, altrimenti la maionese potrebbe risultare troppo liquida. Scola le carote cotte e trasferiscile in un frullatore o un robot da cucina. Frulla fino a ottenere una purea liscia e cremosa. Aggiungi gli ingredienti liquidi: l'aceto di mele e la senape di Dijon alla purea di carote nel frullatore. Avvia il frullatore a bassa velocità e inizia a versare lentamente l'olio mentre il frullatore è in funzione. Continua a versare l'olio

lentamente finché la miscela non inizia ad addensarsi e ad emulsionarsi, creando la consistenza desiderata della maionese. Assaggia la maionese e aggiusta il sapore con sale e pepe a piacere. Puoi anche aggiungere un po' più di aceto o senape se desideri un sapore più pronunciato. Trasferisci la maionese di carota in un contenitore ermetico e conservala in frigorifero per almeno 30 minuti prima di servire. Questo permetterà ai sapori di fondersi e alla maionese di raffreddarsi.

SEDANO

Pesto di foglie di sedano per non sprecare

(Archivio storico del fiore e del frutto)

Primo, vegetariana

SENZA SPRECHI

Tritate le foglie di sedano con le mandorle, l'olio e il parmigiano.

Insalata di sedano

(Marina Clauser)

Contorno, vegetariana

Sedano a fettine, aggiungere mandorle, pochi pomodorini quando è la stagione giusta, insalata, pepe, olio, miele e scaglette di pecorino.

AGLIONE

Pesto di aglione alla Roggiolani

(Fabio Roggiolani)

Primo, vegana

Per 4/6 persone

Primo ci vuole l'aglione. Poi se ne prendono uno, due o tre spicchi a seconda della grandezza dell'aglione e si schiacciano con lo schiaccia aglio. Olio bono e per 20 minuti a fuoco bassissimo si cuoce e poi si frulla. Si rimette in padella e ci si mette un chilo e mezzo di pomodori freschi senza pelle e si fa

una pummarola rosa. Sale, pepe un po' e se proprio ma proprio, un po' di peperoncino.



LATTE DI MANDORLE

Ricotta di mandorla alla spirulina e sale kala namak

(Ortobioattivo)

Secondo, vegana

Il sale kala namak è un particolare sale nero indiano che sa di zolfo e io lo adoro, ovviamente potete tranquillamente sostituire con il sale che preferite o omettere il sale.

1 litro di latte di mandorla autoprodotta
(potete sostituire con il latte commerciale che dovrà avere una percentuale alta di mandorle e senza zuccheri, sale o conservanti aggiunti)
30 ml di aceto di mele (sostituite con il succo di limone caglia ugualmente)

Spirulina q.b.

Sale kala namak q.b.

Ho messo in una pentola il latte e ho portato a 85 gradi (si c'è bisogno di un termometro per alimenti); ho spento e aggiunto l'aceto di mele mescolando un po', ho chiuso con un coperchio e ho lasciato raffreddare completamente.

Una volta raffreddata, ho aggiunto la cagliata

in un colino che ho rivestito con garza o telo di cotone e ho lasciato scolare dal siero in frigorifero. Successivamente ho aggiunto la spirulina e il sale e ho messo in una fucella. La ricotta si conserva in frigo almeno per una settimana, perfetta per ripieni di pasta o semplicemente spalmata sul pane o potete decidere di farla asciugare, facendo sì che diventi della consistenza della ricotta salata.

UOVA

Maionese con uova sode

(Ortobioattivo)

Condimento, vegetariana

Maionese leggera fatta in casa senza uova crude!

2 uova sode

2 cucchiaini colmi di yogurt greco

3 cucchiaini d'olio evo

1 cucchiaino di senape

Il succo di 1/2 limone

Sale

Per fare la maionese allo yogurt senza uova crude, cuoci le uova per 8 minuti dal bollore partendo da acqua fredda. Raffreddale immergendole in acqua fredda. Sgusciarle e mettile in un frullatore.

Aggiungi lo yogurt, la senape, il succo di limone, l'olio e il sale e frulla.

È possibile aromatizzare con erba cipollina aglione o altre spezie.

PREZZEMOLO

Conservare il prezzemolo

(Ortobioattivo)

Conservazione, vegana

SENZA SPRECHI

Una volta portato a casa il prezzemolo, tritate tutto il mazzetto. Questa preparazione ne facilita l'utilizzo in ricette future e aiuta nella conservazione.

Posizionare un tovagliolo di carta sul fondo di un barattolo, preferibilmente di vetro.

Ciò assorbirà l'umidità in eccesso, il che è fondamentale poiché l'umidità accelera la decomposizione.

Dopo aver lavato bene il prezzemolo, tritatelo finemente e stendetelo uniformemente sulla carta assorbente all'interno del barattolo. Conservare il barattolo in frigorifero. Questo metodo mantiene il prezzemolo fresco, mantenendone il sapore e il valore nutrizionale fino a due mesi.

TÈ

Kombucha

(Ortobioattivo)

Bevanda/fermentato, vegana

Per ogni litro di acqua prendere 5 grammi di tè nero in foglie, 80 o 100 grammi di zucchero bianco e il 10% del tè Kbucha precedentemente preparato.

Preparare il tè e lasciare le foglie in infusione 15 minuti. Lasciarlo raffreddare bene. Si può preparare anche il giorno prima; se il tè è caldo la coltura muore. Filtrare e aggiungere lo zucchero, prendere un vaso di vetro, inserire il 10% del tè Kombucha (starter), il tè preparato da poco e lo scoby (cioè il kombucha). Coprire con un tovagliolo e un elastico. Tenere in luogo senza luce diretta per 6 o 12 giorni, ciò dipende dalla temperatura e dal gusto. Più giorni è più acetico, meno giorni è più dolce. Assaggiatelo per verificare quando è pronto. Dopo un tot di giorni imbottigliare in bottiglie resistenti alla fermentazione, non di plastica. Conservare in frigo e aromatizzare a piacere. Non fumare: il Kombucha col fumo muore!

LIQUORI / ERBE AROMATICHE

Liquore all'alloro

(Andrea Battiata)

Liquore, vegana

500 ml alcol puro
30 foglie alloro fresche
350 gr zucchero
750 ml acqua

Usare foglie di alloro fresche e sane, possibilmente raccolte in giornata; lavarle sotto l'acqua corrente, asciugarle bene e metterle in infusione nell'alcol puro per 20 giorni.

Trascorso il tempo prestabilito, preparare uno sciroppo facendo sciogliere lo zucchero nell'acqua, a fuoco medio, fino a quando l'acqua diventerà limpida; togliere dal fuoco e lasciare raffreddare. Aggiungere allo sciroppo l'infuso di foglie di alloro, facendolo passare per un colino, mescolare bene e riempire delle bottiglie di vetro.

Lasciare riposare almeno un mesetto prima di consumarlo.

Servire freddo questo gustoso e profumatissimo liquore digestivo.

Digestivo dei monaci

(Ortobioattivo)

Liquore, vegana

500 ml alcol puro
300 ml acqua minerale naturale
200 gr zucchero
20 gr camomilla fiori
20 gr timo
20 gr maggiorana
10 gr menta
10 gr rosmarino
10 gr melissa

Il digestivo dei monaci è un delizioso e profumatissimo preparato alcolico da diluire in acqua dopo i pasti. Una ricetta originaria di un monastero ligure, preparata con erbe aromatiche tipiche della bella stagione (da inizio primavera a fine estate) come la camomilla, il basilico, la maggiorana, il timo, la melissa, la menta e il rosmarino.

Per preparare con le tue mani il digestivo dei monaci come prima cosa, spezzetta tutte le erbe.

Versa in un vaso a chiusura ermetica 500 millilitri di alcol e 300 millilitri di acqua. Metti le erbe aromatiche appena preparate nella soluzione alcolica, chiudi ermeticamente e lascia riposare per 7 giorni scuotendo ogni tanto il recipiente. Probabilmente il rilascio di aromi e olio essenziale avviene nel giro di un'ora. Dopodiché si trasmettono solo sottoprodotti di degradazione. Sarebbe interessante mettere

gli aromi solo in alcool. Filtrare dopo un'ora e aggiungere gli altri ingredienti. Filtra infine il macerato, metti nuovamente il liquido nel vaso, aggiungi 200 grammi di zucchero e shakera finché si sarà sciolto. Ottimo come liquore alle erbe, per sfruttare le doti di digestivo dopo pasto ne basta in realtà una misura molto piccola, puoi aggiungerne semplicemente 1/2 cucchiaino in 1 decilitro di acqua.

YOGURT

Yogurt bianco

(Filo e Fibra, ricetta di Salvatore Quarto)

Yogurt, vegetariana

PROVA DI
CHEF

1 lt di latte intero UHT

170 gr di yogurt intero, 50 gr di latte in polvere

Portare il latte a 38 °, aggiungere il latte in polvere e lo yogurt. Mescolare con una frusta. Porre in un recipiente pulito nella cassetta di cottura. Lasciare fermentare nella cassetta dalle sedici alle diciotto ore.

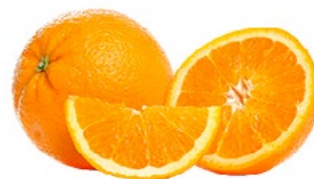
Se desideri zuccherarlo, ho trovato interessante dolcificarlo con lo sciroppo di agave (175 grammi di sciroppo di agave) oppure con miele o sciroppo di acero. Riporre in frigorifero in vasetti ermetici; si conserva bene per tre giorni; accompagnare con frutta fresca cubettata, semi oleosi, frutta secca.



Confetture linee guida

Linee guida del Ministero della Salute:
https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2176_allegato.pdf





Azienda Agricola Ortobioattivo ha preso avvio nel 2013 ed è rivolta alla produzione orticola in pieno campo e sotto tunnel non riscaldati, esclusivamente basata sul metodo Ortobioattivo, messo a punto da Andrea Battiatà (vedi). La sperimentazione ha portato risultati misurati e tangibili dell'efficacia sia in termini qualitativi che quantitativi. L'Azienda applica inoltre il modello economico conosciuto come CSA (Community Supported Agriculture) e attualmente rifornisce a cadenza settimanale circa 100 famiglie (soci consumatori).

ortobioattivo@gmail.com

Lucia Bacciottini è laureata in Scienze Biologiche e Dottorato di Ricerca in Fisiopatologia Applicata, svolge ricerca come neurofarmacologa presso l'Università di Firenze, è specializzata presso l'Università di Siena, Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione, è nutrizionista presso Medicina Interna Università di Firenze e docente di Nutraceutica a Scienze Motorie. È nutrizionista, libero professionista, con un settore specialistico dedicato alla nutrizione nella danza classica.

info@nutritionfordancers.org

Andrea Battiatà è agronomo, Specializzato in economia e budgeting aziendale, ripristino fertilità naturale dei terreni, Agroecologia, Alimentazione sostenibile in una visione evoluzionistica, Nutraceutica. È formatore di Agricoltori per riconversione in agroecologia.

Collabora a progetti di ricerca con l'Università di Firenze. Collabora con enti pubblici anche con azioni di Cittadinanza Attiva. Attualmente è imprenditore agricolo presso l'azienda Ortobioattivo (vedi) di Firenze e svolge capillare attività di divulgazione sui temi del giardinaggio e orticoltura sostenibili.

ortobioattivo@gmail.com

Elisabetta Cappugi è storica dell'arte, ha collaborato con la Harvard University-Villa I Tatti e con il Ministero per i Beni Culturali; ha partecipato all'organizzazione di mostre e convegni con enti e musei tra i quali il Fuji Art Museum di Tokyo, l'Università di Firenze e il Museo di Storia della fotografia F.lli Alinari; ha tenuto lezioni sul Rinascimento ed ha scritto su olografia, miniatura, arte e astronomia e su ville e giardini nei dintorni di Firenze. È perito ed esperto d'arte, guida turistica per le città e le provincie di Firenze e Prato.

elisabetta.cappugi@gmail.com

Zeffiro Ciuffoletti è professore ordinario di Storia contemporanea presso l'Università di Firenze. Ha insegnato anche all'Università di Siena e al Middlebury College (USA). Storico del Risorgimento, si è occupato di storia sociale, politica e della comunicazione attraverso numerose pubblicazioni. È editorialista de «La Nazione» e conduce una trasmissione di approfondimento politico su Italia 7. Amante e conoscitore del gusto, da anni si dedica alla storia dell'agricoltura e dell'alimentazione, attraverso saggi e pubblicazioni monografiche.

zeffirociuffoletti@yahoo.com

Marina Clauser è stata curatrice dell'Orto botanico dell'Università di Firenze (1990-2022) dove si è occupata di piante alimentari, giardinaggio e orticoltura sostenibile, agricoltura urbana, identificazione di piante nei beni culturali. Nel 2013 ha coordinato il partenariato europeo *Botanic gardens. New tools for environmental education* con gli Orti botanici di Meise (Bruxelles) e di Madrid. È autrice di più di 80 pubblicazioni, fra le quali 19 volumi dedicati al mondo vegetale e agli Orti botanici.

marinacla2014@gmail.com



Sergio Ferli è Perito Tecnico Agrario, ha lavorato come giardiniere nel parco della Casa di Cura Villa le Terme di Firenze; dal 1984 al 2020 ha lavorato come giardiniere all'Orto botanico dell'Università di Firenze, dove ha curato collezioni di piante tropicali, alimentari, acquatiche, peperoncini e altre. Ha partecipato alle missioni scientifiche a Sumatra per la raccolta dei semi di *Amorphophallus titanum* che, con le sue cure, è fiorito per la prima volta in Italia. È esperto di piante spontanee commestibili e in questo campo è attivo divulgatore.

sergio.ferli57@gmail.com

Andrea Grigioni dal 1990 al 2021 ha lavorato come fotografo e tecnico presso l'Orto botanico dell'Università di Firenze, gestendo l'archivio fotografico e il catalogo delle piante e collaborando agli allestimenti. Ha partecipato a numerose missioni come fotografo e tecnico per lo studio e la raccolta di materiale scientifico: nell'Arcipelago Toscano per completare gli studi floristici e di vegetazione, in Uganda per l'incremento della collezione di felci, a Sumatra per lo studio e la raccolta di semi di *Amorphophallus titanum*, una delle piante più singolari al mondo.

andreagrighioni59@gmail.com

Marta Mariotti Lippi si è laureata in Scienze Naturali nel 1980 ed in Scienze Biologiche nel 1984, ha conseguito il titolo di Dottore di Ricerca in Biosistemica ed Ecologia Vegetale nel 1987. Ha tenuto vari corsi di Botanica presso l'Università di Pisa e di Firenze e si è occupata di didattica delle Scienze Naturali. Ha svolto attività di ricerca principalmente in campo palinologico, paleobotanico e archeobotanico in Italia, Sultanato di Oman, Libia e Giordania.

Matteo Pedrini, teologo, nel 2007 entra nella comunità dei Ricostruttori nella preghiera. Consegue il baccalaureato in Teologia nel 2012 alla Pontificia Università Gregoriana e viene ordinato sacerdote a Prato nel 2014. Come viceparroco ha accompagnato adolescenti e giovani in un cammino spirituale, in seguito è entrato nella Caritas diocesana ed è diventato assistente AGESCI della zona di Prato. Responsabile amministrativo di Villa del Palco, casa di ritiri della diocesi di Prato, tiene corsi di meditazione profonda che introducono ad una spiritualità laica.

matteo.pedrini81@gmail.com

Pasquale Pellegrini è giornalista, scrive per il "Corriere del Mezzogiorno" e "Città Nuova" e si occupa prevalentemente di scienze e ambiente. Tra le opere pubblicate, "Cattolici dal potere al silenzio" (Premio Capri-San Michele, 2011), "Scienze e spiritualità. La trascendenza tra cultura, ricerca neuroscientifica ed evoluzione", "Salviamo il mondo a tavola" per la saggiistica; "Il mistero dei cavalieri del rombo", "Babbo Natale uno di noi", "Che cosa ci rimane?", "Io c'ero" per la narrativa.

paspellegrini@gmail.com

Maria Chiara Pozzana (ICOMOS, AIAPP) si è dedicata al restauro e alla progettazione di giardini. Ha lavorato al parco Venaria Reale a Torino, ha restaurato il Giardino Bardini a Firenze, il giardino del Castello di Torre a Pordenone e realizzato molti giardini privati di ville e di alberghi. Autrice di numerose monografie sul restauro dei giardini, sul paesaggio e sul *garden design*, lavora ad alcuni progetti privati e a due PNRR sui giardini storici. È presidente di Firenze Greenway che organizza i laboratori di Garden Design.

www.firenzegreenway.com www.mariachiarapozzana.com

www.gardendesignfirenze.com mariachiara.pozzana@gmail.com



Domenico Prisa è ricercatore del Crea Orticoltura e Florovivaismo di Pescia, è membro internazionale dello IUCN SSC (Cactus and Succulent Plant Specialist Group) e della British Cactus and Succulent Society. Applica microrganismi e biofertilizzanti per il miglioramento della qualità delle piante ed effettua ricerche utilizzando metodi sostenibili e a basso impatto ambientale. Ha all'attivo più di 200 pubblicazioni scientifiche e 50 progetti riguardanti lo studio di piante, biofertilizzanti e metodiche legate allo Xeroscaping.

domenico.prisa@crea.gov.it

Egidio Raimondi è architetto libero professionista, attivo nella ricerca e divulgazione sui temi della sostenibilità. Attivo nell'associazionismo, è stato vice-presidente e presidente del Consiglio dell'Ordine degli Architetti PPC di Firenze. È stato per 5 anni membro del Gruppo di Lavoro Energia e Sostenibilità presso il Consiglio Nazionale degli Architetti PPC. Autore di articoli e pubblicazioni, docente e divulgatore, è presidente della sezione di Firenze e membro del Consiglio Direttivo Nazionale del Movimento Consumatori.

www.egidioraimondi.com er4953@gmail.com

Gabriele Rinaldi è botanico naturalista, vive e lavora a Bergamo. Si occupa di botanica, educazione, museologia, conservazione del patrimonio naturale. È direttore del civico Orto botanico di Bergamo 'Lorenzo Rota'. Ha ideato e promosso la Valle della Biodiversità ad Astino, è attivo nella Rete degli Orti botanici della Lombardia che ha ideato e portato alla fondazione. Ha orientato l'Orto botanico come attrattore sociale attento alle dinamiche della Città e al crescente gap tra giovani generazioni e natura.

gabriele.rinaldi@comune.bergamo.it

Fabio Roggiolani dal 2000 al 2010 è stato consigliere verde della Regione Toscana e presidente delle commissioni Agricoltura e Sanità. Dal 2013, con Jacopo Fo, Michele Dotti e Giuliano Gabbani, ha fondato Ecofuturo. Fa parte di Pres Giga, del Direttivo Coord Free, del Comitato Scientifico di Key Energy Ecomondo, fondatore di Ecquologia.com. Ha pubblicato "Il futuro dell'energia è tutto rinnovabile" (2003), è coautore di "La terra che salva la terra" (2023) con prefazione del Nobel Rattan Lal.

rogiolani@gmail.com

Giulia di San Giuliano Nata a Firenze ma da sempre legata alle origini siciliane della famiglia, ha raccolto il testimone e la sfida di portare l'azienda agricola Marchesi di San Giuliano nel futuro, trasfondendo nel lavoro un'etica rigorosa e la passione per la natura, e continuando nell'impegno già profuso dai suoi avi.

info@marchesidisangiuliano.it

Pietro Santamaria è professore ordinario di orticoltura dell'Università degli Studi di Bari Aldo Moro. La sua attività scientifica è rivolta in modo particolare alla biodiversità e alla coltivazione delle specie orticole, coltivazione senza suolo e qualità dei prodotti. Ha coordinato il progetto integrato "Biodiversità delle specie orticole della Puglia (BiodiverSO, 2013-2018)" e nel 2024 i progetti BiodiverSO Karpos e BiodiverSO Veg. È autore di oltre 370 pubblicazioni scientifiche tra cui 24 libri.

pietro.santamaria@uniba.it

Armando Sarti è medico, con corso di perfezionamento universitario in Scienza dell'Alimentazione. Dopo lunga carriera ospedaliera in terapia intensiva svolge attualmente attività di cardiologo. Consulente per aziende ed enti di ricerca per l'alimentazione e i corretti stili di vita. Co-fondatore della Fondazione Est-Ovest (<https://fondazione-est-ovest.it/>). Socio a vita Slow Food. Membro dell'associazione EduAli che fa capo a ValoriAziendali (<https://www.valoriaziendali.it/>) per l'educazione alimentare nelle scuole e divulgazione.

armandosarti.as@gmail.com



SenzaSpresco è un progetto di Le Mele di Newton APS che dal 2014 si dedica al contrasto dello spreco alimentare tramite progetti e attività volti a promuovere una maggiore consapevolezza o il recupero di eccedenze. Negli anni sono stati realizzati laboratori, giochi, photo set, Disco Soupe, catering, reti di recupero e donazione, cooking show, e molte altre attività rivolte a giovani, scuole, enti pubblici, aziende, associazioni a varia vocazione, operatori culturali, catering, università (<https://www.senza-spreco.it/>).

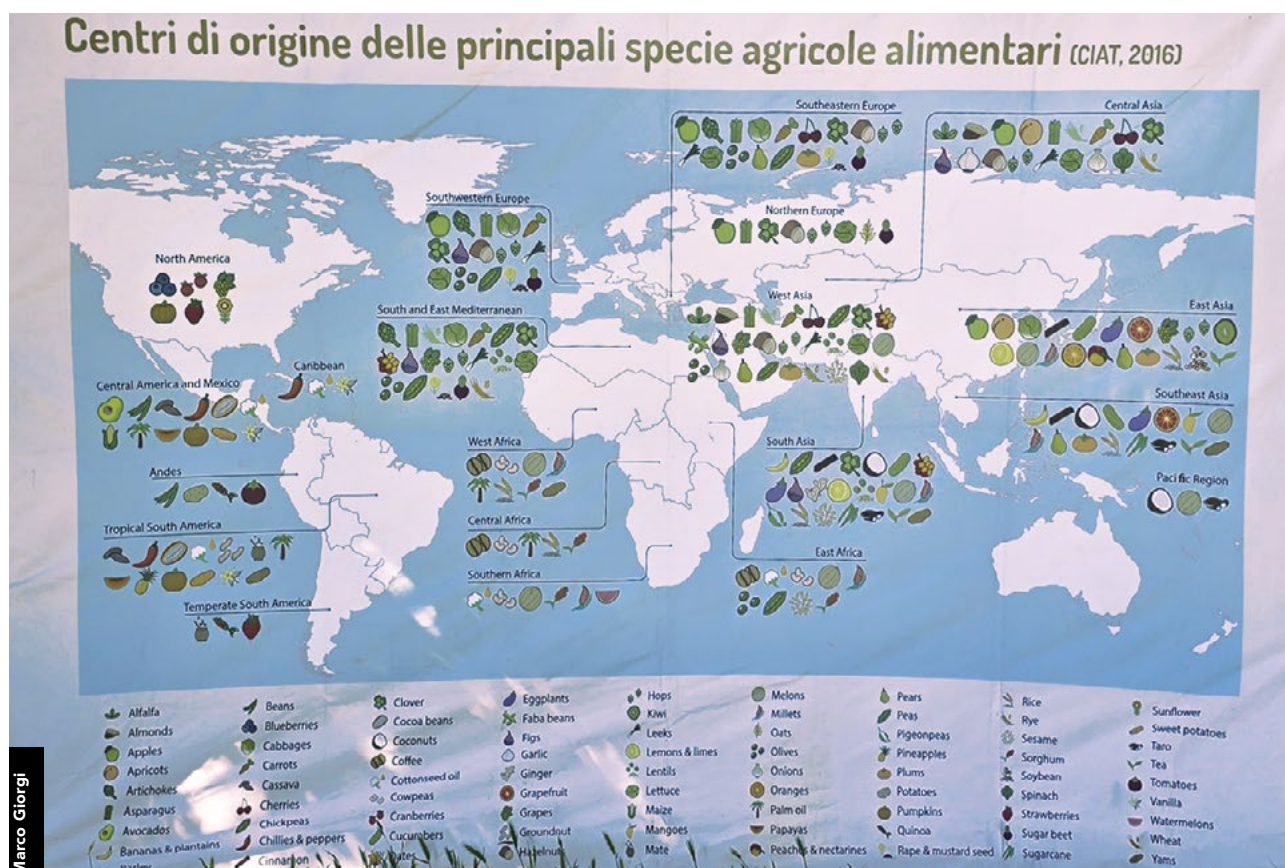
info@senza-spreco.it

Martina Stoppioni, storica dell'arte, scopre e riscopre la passione della cucina dopo la nascita di sua figlia, ritrovando i gesti, i sapori e i saperi tramandati dalle nonne. Tiene classi di cucina da 14 anni, sia per italiani che stranieri, dedicandosi ad una cucina stagionale, rurale e vegetale, rispettosa della salute dell'essere umano e dell'ambiente. Vive in campagna con la sua famiglia e il suo cane, in mezzo al bosco, e coltiva un orto giardino.

martinaverde@gmail.com

Maria Letizia Tani, laureata in Scienze Biologiche presso l'Università degli Studi di Firenze, ha lavorato a lungo per i Servizi Educativi del Museo di Storia Naturale di Firenze, collaborando in particolare con l'Orto botanico e la Sezione di Zoologia "La Specola". Da appassionata naturalista fotografa spesso piante, animali e paesaggi con attrezzatura Nikon ma anche semplicemente con il cellulare.

letizia.tani@biotrading.it



Indice della frutta e della verdura nelle ricette**A**

aglionie 196
agrumi 176
albicocche 135
alloro 198
asparagi 134

B

barbine rosse 126
barbabietole 126
bietole 128
broccoli 164

C

cachi 169
carciofi 131
carote 196
carote ciuffo 168
castagne 169
cavolfiore 167, 174
cavolini di Bruxelles 177
cavolo cappuccio 165, 174
cavolo cinese 195
cavolo nero 173
cavolo rapa 172
ceci 156
cereali 189
cetrioli 154
cicoria 175
cipolle 183
cipollotti 134

E

erbe aromatiche 198
erbe spontanee 129

F

fagioli 176
fagiolini 155
farine 189
fave, fragole e pecorino in insalata 134
fichi 170
finocchi 167
fragole 135
friggirelli 153
frutta varia estiva 156

K

kiwi 169

L

latte di mandorle 197
legumi 178

M

melagrana 167
melanzane 147

O

olive 164

P

passata di pomodoro 188
patate 182
peperoncino 192
peperoni 152
pesche 155
piselli 126
pomodori 140
pomodori pelati 188
pomodori secchi 188
porri 173
prezzemolo 197

R

radicchio 177
radici di Soncino 167
rape 168

S

sambuco 136
scarola 175
sedano 196
sedano rapa 165
spinaci 171

T

tè 198

U

uova 197
uva 169

V

verdure varie 193
verdure varie autunnali 166
verdure varie estive 138
verdure varie primaverili 134
verza 162, 177

Y

Yogurt 199

Z

zucca 160
zucchine 144

Indice delle ricette**A**

Acquacotta di Ida 166
Acquacotta di Capalbio 140

B

Barbine rosse speziate 126
Bevanda ai semi di zucca 146 (ricetta zuccona)
Borbotta lunigianese con zucchine con fiore 144
Burro di acquafaba 178

C

Caponata al forno 138
Caponata in barattolo 147
Caponata originale palermitana 147
Caponata siciliana 147
Carciofi alla romana 133
Carciofi ripieni 134
Carciofi vino e olio 133
Carciofini sott'olio 132
Carote arrosto alla salvia 196
Carpaccio di melanzane con salsa tonnata senza maionese 151
Castagnaccio 169
Cavolfiore affogato 167
Cavolfiore al rosmarino 174
Cavolini di Bruxelles affogati 177
Cavolo cappuccio con patate 174
Cavolo cappuccio in umido 175
Cavolo nero su bruschette 173
Cavolo rapa arrosto 172
Cecina 180
Ceci del Kerala al profumo indiano 180
Cecina di zucchine 144
Chutney di cipolle fermentate con curry e semi di senape 186
Ciambotta 139
Cicoria con uvetta e pinoli 175
Cipolla caramellata 185
Cipolle al forno 184
Cipolle appetitose 184
Cipolle gratinate 183
Cipolle rosse in agrodolce 183
Clafoutis alle pesche 156
Confettura di pomodori verdi al cardamomo 143
Confetture, linee guida 199
Conservare i ciuffi di carote 168
Conservare il prezzemolo 197
Conservare la melagrana 167
Conservare i pomodori interi 141
Contorno con la verza 162
Cous cous con verdure e legumi 138
Crema di bucce di fave 135
Crema di bucce di piselli 126
Crema di carciofi per crostini 133
Crema di fave 135
Crema di melanzane 151
Crema di patate 183
Crema di peperoni per condire la pasta 153

Crocchette di broccoli, patate e legumi 165
Crostata di zucca, ricotta e rosmarino 161

D

Digestivo dei monaci 198

F

Fagioli con le cotiche 176
Farinata di cavolo nero 173
Fave, fragole e pecorino in insalata 134
Finocchi al forno in agrodolce 167
Finocchi gratinati 167
Flan di broccoli 165
Foglie di barbabietola rossa in padella 128
Foglie di cavolfiore 167
Friggitelli imbottiti 154
Friggitelli in padella 153
Friggitelli ripieni al forno 154
Frittata di carciofi 131
Frullato merenda 156

G

Gazpacho a gusto 140
Gazpacho andaluso 140
Giardiniera 194

H

Hummus di barbine rosse 128
Hummus di zucca 160

I

Insalata di arance e finocchi 176
Insalata di bietola colorata 129
Insalata di cavolo cappuccio 174
Insalata di cavolo rapa e cetrioli 172
Insalata di fagiolini e pesche 155
Insalata di sedano 196
Insalata greca di legumi 179
Involtini di melanzane con hummus 151

K

Kimchi 1 di cavolo cinese 195
Kimchi 2 di cavolo cinese 195
Kombucha 198

L

Linguine con borragine 129
Liquore all'alloro 198

M

Macedonia di fragole con peperoncino 135
Maionese con uova sode 197
Maionese di carote 196
Marmellata d'uva 169
Marmellata di cetrioli 154
Marmellata di fichi 170
Marmellata di fichi senza zucchero 170
Marmellata di peperoni 153

segue **Indice delle ricette**

Melanzane al forno mollicate alla pugliese 150
 Melanzane alla pizzaiola 150
 Melanzane fritte 148
 Melanzane fritte in padella 149
 Melanzane grigliate 149
 Melanzane 1 sott'olio 149
 Melanzane "turche" 148
 Melanzane 2 sott'olio a crudo 149
 Minestra di barbabietole 128
 Minestra di fave e cicoria 194
 Minestra di rape e patate 168
 Minestrone della longevità 182

N

Nettare di albicocche 135
 Nuggets di fagioli 179

O

Olio al peperoncino 192
 Olive alla siciliana 164
 Olive fritte 164
 Olive lasciate addolcire in una salamoia di tisana 164
 Orecchiette con broccoli e rucola 164

P

Pancake di cachi senza zucchero 169
 Pane all'aglio 191
 Pane cotto con rape e patate 168
 Pane pita 191
 Panino con farina di ceci 180
 Panzanella alla senese! 143
 Panzanella dell'estate 143
 Panzerotti al forno con bietole saltate 129
 Pappa al pomodoro 1 classica 188
 Pappa al pomodoro 2 188
 Pappa al pomodoro 3 188
 Parmigiana di verza 163
 Parmigiana di zucchine 145
 Passato di peperoni gialli 153
 Pasta e ceci estiva 156
 Pasta e piselli 126
 Patate e finocchi 167
 Patate piccanti 183
 Peperonata 152
 Peperoni e patate 152
 Peperoni in padella 152
 Pesche al forno 155
 Pesto ai pomodori secchi 188
 Pesto alle erbe spontanee di Deva 130
 Pesto di aglione alla Roggiolani 196
 Pesto di cavolo nero 173
 Pesto di fagiolini 155
 Pesto di foglie di sedano 196
 Pesto semplice al ciuffo di carote 168
 Piadina allo yogurt 191
 Piadina di farro senza lievito 190
 Pizza rustica di cipolle di Tropea 190
 Polpette al pomodoro 189

Polpette di melanzane alla siciliana 148
 Polpette di patate alla siciliana 182
 Polpette di patate con il pecorino 183
 Pomodori confit 142
 Pomodori ripieni con riso 141
 Pomodorini alla Roggiolani 141
 Puré di sedano rapa 165

R

Radici di Soncino 167
 Ravioli al Jalap-Lemon 192
 Ribollita 174
 Ricetta zuccona: tre ricette in una 146
 Ricotta di mandorla alla spirulina e sale kala namak 197
 Riso patate e porri 173
 Risotto al kiwi 169
 Risotto all'arancia 176
 Risotto alla melagrana 168
 Rustico con la verza 162

S

Salmorejo 141
 Salsa di barbabietole 128
 Salsa di peperoni rossi 152
 Salsa messicana piccante 192
 Salsa tzatziki greca 154
 Sauerkraut o crauti 165
 Sauza calabrese 145
 Scarpaccia dolce viareggina 145
 Schiacciata di zucchine con i suoi fiori, bufala e acciughine, croccante 145
 Sciroppo di fiori di tarassaco, o *finto miele* 129
 Sciroppo di fragole e limoni 135
 Sciroppo di sambuco 136
 Sedano rapa contorno 165
 Semi di zucca saltati in padella 146 (ricetta zuccona)
 Sfera di erbette di campo 130
 Sfincione napoletano 189
 Sformato di spinaci di Eletta 171
 Sformato di zucca e ricotta 160
 Spaghetti alla Cecco trattoria Pandemonio 131
 Sugo con radicchio e gorgonzola 177
 Sugo scappato o sugo finto alla Toscana 193

T

Tepache di fichi 170
 Torta di fichi 170
 Torta rustica zucchine e cremoso di anacardi 145
 Torta salata ai porri 173
 Torta salata alle bietole 129
 Torta soffice di clementine 176
 Tortino di patate con cime di rapa, oppure bietole oppure cicoria 128
 Tortino di piselli 126
 Tris di verdure ripiene 138

V

Vellutata di lenticchie, facile e veloce 178
 Vellutata 1 di verza 162
 Vellutata 2 di verza 177
 Vellutata di zucca 160
 Verdure croccanti al forno 139
 Verdure varie al forno gratinate 139
 Verza alla veneta 163
 Verza stufata 163
 Vignarola 134

Y

Yogurt bianco 199

Z

Zucca appetitosa 161
 Zuccona ripiena 146 (ricetta zuccona)
 Zucchine in scapece 144
 Zucchine marinate 144
 Zuppa con barbarossa 127
 Zuppa di barbine rosse 127
 Zuppa di cavolo nero e fagioli 174
 Zuppa di cavolo rapa e porri 172
 Zuppa di ceci 180
 Zuppa di cipolle 185
 Zuppa di lenticchie gustosa 181
 Zuppa di zucca 160
 Zuppa di zucca e ceci, versione della Versilia 162
 Zuppa estiva fredda con pesto di nasturzio 130
 Zuppa o insalata *slow beans* 181





.....

La stagionalità di frutta e verdura è legata alla filiera corta, a un'agricoltura rispettosa dell'ambiente, alla salute nostra e del pianeta, a una spesa attenta e un consumo responsabile. Conoscere i prodotti tipici che ogni periodo dell'anno offre, saperli scegliere e utilizzare al meglio ci rende protagonisti di un circolo virtuoso: la consapevolezza è infatti il punto di partenza per il cambiamento verso la sostenibilità.

.....

edizioni

NUOVE DIREZIONI

CITTADINO e VIAGGIATORE

www.nuovedirezioni.it

Pubblicazione fuori commercio priva di pubblicità a pagamento

ISBN 978-88-942760-4-6



9 788894 276046