

metaforEdizioni

Ricette in Rosso

PER MIGLIORARE L'UMORE



Città di Cuneo



Ricette in rosso

PER MIGLIORARE L'UMORE

L'attualità delle tradizioni - i Ricettari - anno 9 n. 9

Il ricettario è stato realizzato

con la collaborazione dell'Assessorato all'Agricoltura
del Comune di Cuneo

Si ringrazia

il Comitato di San Sereno

©2008 **METAFORE** - pia&gianniSALERNO

Via Carlo Emanuele,15 - 12100 Cuneo

stampa - Tipolitoeuropa

Iniziativa realizzata con il concorso finanziario della Regione Piemonte
Assessorato Ambiente, Agricoltura e Qualità

Il cibo di colore rosso stimola il metabolismo, riattiva tutte le funzioni dell'ultimo tratto dell'intestino facilitando l'eliminazione delle scorie e porta una ventata di energia alle ghiandole surrenali e al sistema nervoso autonomo. Risultato: nell'organismo entra in circolo una maggiore quantità di norepinephrina, sostanza che fa lavorare meglio e più in fretta le cellule adipose, e quindi ha un'azione dimagrante, il licopene e antocianine, facilitano inoltre il drenaggio dei liquidi e la circolazione vascolare. Per questo i cibi rossi accelerano il sistema linfatico, la seconda via d'uscita delle scorie, dopo l'intestino. La frutta e la verdura rossa, in particolare pomodori e angurie, sono ricchi di licopene e di antocianine che prevengono le malattie cardiovascolari, stimolano le difese immunitarie ed i processi di guarigione della pelle. Si ha bisogno di alimenti rossi quando ci si sente abbattuti o si hanno carenze di ferro, dato che l'ossido di ferro è notoriamente rosso. Gli alimenti rossi sono anche depurativi e, grazie al loro alto contenuto di potassio, rinnovano le energie vitali.

GLI ALIMENTI ROSSI

Pomodoro, Anguria, Carne rossa in generale, Cavolo rosso, Ciliege, Cipolla rossa, Fagioli rossi, Fegato, Fragole, Mela rossa, Melograno, Peperone rosso, Peperoncino, Bresaola, Prosciutto crudo, Radicchio, Ravanelli, Ribes, Salumi...

LE RICETTE IN ROSSO - INDICE

da pag . 4 con i Fagioli Rossi

da pag . 8 con la Bresaola

da pag . 12 con la Cipolla Rossa

da pag . 14 con il Pomodoro

da pag . 18 con i Ravanelli

da pag . 20 con la Frutta Rossa



FAGIOLO DI CUNEO

Il fagiolo è ritenuto essere originario dell'America del Sud, fu introdotto, in Europa, dagli spagnoli nel XVI secolo. In Italia, si hanno notizie della sua coltivazione fin dal 1569. Questo legume un tempo rappresentava la fonte proteica più economica per molte popolazioni e ha tuttora un ruolo determinante in molte località del terzo mondo. I fagioli possiedono elevato valore energetico, un buon contenuto in sali minerali, una discreta quantità di vitamine e molte proteine.

Questa coltura è importante per la Provincia di Cuneo dove i coltivatori locali nel tempo, hanno selezionato i differenti ecotipi più idonei a valorizzare pienamente le peculiarità degli ecosistemi collegati al bacino idrografico del primo tratto del fiume Po. Il fagiolo viene coltivato in quella fascia di terreno fresco e fertile che divide l'area pedemontana dai primi fondi della pianura padana.

La colorazione del seme e dei baccelli dei "Fagioli di Cuneo" con variegature accentuate, che vanno dal rosso fulvo al bruno passando per il viola e la sapidità inconfondibile sono il frutto di una combinazione irripetibile di fattori ambientali e pedologici locali.

L'azione combinata del termoperiodo (cioè dell'alternanza tra notti fresche e giornate calde, nella bella stagione) con il fotoperiodo (il quale rappresenta il ciclico allungamento ed accorciamento stagionale della durata delle ore di luce) presenta combinazioni non riscontrabili ad altre latitudini. Complessivamente il



fagiolo fresco da granella del cuneese gode di una situazione di mercato favorevole in quanto giunge al consumo in un periodo (luglio- settembre) in cui è completamente assente l'offerta di prodotto proveniente da altre regioni. Le coltivazioni adottate sono tutte rampicanti e le varietà più diffuse sono: la "Lamon" (semi tondeggianti, con colore di fondo panna con leggere striature rossastre) e la "Borlotto" utilizzate per la produzione di fagioli secchi; la "Stregonta" (baccelli striati di rosso su campo bianco) destinata prevalentemente alla commercializzazione allo stato fresco.

Il fagiolo "Lamon" già negli anni Sessanta veniva coltivato in provincia di Cuneo in forma estensiva ricoprendo un ruolo di primaria importanza nel contesto dell'agricoltura locale. Per la tutela, la valorizzazione, lo sviluppo e l'incremento della produzione, nonché per la commercializzazione, è sorto negli ultimi anni il Consorzio di Tutela del Fagiolo di Cuneo con sede presso la Camera di Commercio di Cuneo. Il Consorzio è promotore dell'uso della denominazione "Fagiolo di Cuneo", deputata alla difesa della denominazione stessa in Italia ed all'Estero, e di sigilli e da contrassegni regolarmente depositati ai sensi di legge.

ZONA DI PRODUZIONE: Le aree mercatali caratteristiche dei "Fagioli di Cuneo" sono Cuneo, Centallo, Caraglio, Boves e Castelletto Stura.

FONTE: B.U.R. Piemonte

COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO

Per 100 g FAGIOLIO CRUDI

Ist. Naz. della Nutrizione www.inran.it

PARTE EDIBILE: 100%	FERRO: 8,0 MG
ACQUA: 10,5 G	CALCIO: 135 MG
PROTEINE: 23,6 G	FOSFORO: 450 MG
LIPIDI: 2,0 G	NIACINA: 2,30 MG
CARBOIDRATI: 47,5 G	VIT A: 3 MG
AMIDO: 40,0 G	VIT C: 3 MG
ZUCCHERI SOLUBILI: 3,5 G	ENERGIA: 291 KCAL

SALUBRITÀ

Una ricerca condotta dall'Università di Tulane, negli Stati Uniti, ha dimostrato che i legumi, ed in particolar modo i fagioli, portano beneficio al cuore. Secondo la ricerca coloro che consumano legumi almeno quattro volte alla settimana hanno minori probabilità di soffrire di malattie cardiache rispetto a coloro che li consumano meno frequentemente. Le fibre contenute nei fagioli danno senso di sazietà ed aiutano a controllare l'assunzione degli alimenti; inoltre possono trattenere i grassi saturi ed il colesterolo a livello intestinale.

Le fibre, fermentate nell'intestino, producono grassi acidi solubili nel sangue e non creano depositi sulle pareti arteriose. Infine, i peptidi contenuti nella buccia dei fagioli sono in grado di inibire l'amilasi, enzima utile nella digestione dei carboidrati ad alto peso molecolare e, di conseguenza, utili a risolvere i problemi di sovrappeso.

BELLEZZA

Con la polvere ottenuta macinando i fagioli secchi si può effettuare un efficace trattamento esfoliante. Bisogna inumidire la pelle prendere un pò di polvere e massaggiarla delicatamente con movimenti circolari, la polvere a contatto con la pelle bagnata diventa cremosa e andrà risciacquata con abbondante acqua tiepida. Questo scrub è adatto per la pulizia del viso di tutti i tipi di pelle.

FAGIOLI ALLA PAESANA

Per 4 persone - 300 g fagioli rossi secchi, 300 g di broccoli, 2 patate, 100 g di pasta tipo ditali, 1 cotenna di maiale, ½ bicchiere olio d'oliva, sedano, semi di finocchio selvatico, aglio, sale.

Lasciare a bagno i fagioli una notte. Quindi metterli in una pentola di coccio con molta acqua, la testa d'aglio intera, il sedano, qualche seme di finocchio, salare e bollire a fuoco moderato per 2 ore. Aggiungere la cotenna di maiale a pezzetti, le patate a dadini e condire con olio.

Dopo mezz'ora, aggiungere anche i broccoli e continuare la cottura per circa 15 minuti. Infine buttare giù la pasta. Mescolare spesso e, se necessario, aggiungere dell'acqua calda. A fine cottura versare nei piatti e lasciare riposare per 5 minuti. Prima di servire versare dell'altro olio su ogni piatto.

FAGIOLI ROSSI STUFATI ALLA PIEMONTESE

Per 4 persone - 700 g fagioli freschi, burro, farina, erbe, lardo, 1 cipolla, 1 l di vino rosso, sale q.b.

Cuocere nell'acqua i fagioli rossi, quando sono cotti metterli in casseruola con un pezzo di burro, un cucchiaino di farina bianca, delle erbe, lardo e cipolla, aggiungere un buon litro di vino rosso, fate bollire una mezz'ora abbondante e servire.

VELLUTATA FREDDA DI FAGIOLI ED ORZO

Per 4 persone - 300 g fagioli rossi freschi, 120 g orzo lessato, aglio, trito aromatico (prezzemolo, erba cipollina, dragoncello), cipolla, olio extravergine d'oliva, sale.

Aromatizzare 600 g di acqua con una fetta di cipolla e cuocere i fagioli per 50 minuti. Frullarli con il brodo di cottura e passali al setaccio ottenendo una crema omogenea e vellutata. Rosolare l'orzo in padella con un filo d'olio, uno spicchio d'aglio, sale e abbondante trito aromatico. Servire la crema ben fredda arricchita con l'orzo aromatizzato, aggiustare di sale e cospargere con un filo d'olio crudo.

TAGLIATELLE CON SUGO DI FAGIOLI

Per 4 persone - 200 g di fagioli rossi (cotti), 100 g polpa di pomodoro, carote, sedano, cipolla, olio extravergine di oliva; sale, pepe, peperoncino, 400 g tagliatelle all'uovo
Lessare i fagioli in acqua. A parte soffriggere un trito di carota, sedano e cipolle: aggiungere polpa di pomodoro. Unire a questo composto circa la metà dei fagioli lessati e interi, tutta l'acqua di cottura ed i rimanenti fagioli passati al passaverdura. Ultimare la cottura a fuoco lento ed aggiustare il sapore unendo sale, pepe, e peperoncino. Condire le tagliatelle (meglio se fatte in casa) e servire con parmigiano e un filo di olio d'oliva.



BRESAOLA

Il nome di questo salume potrebbe derivare dall'espressione *sala come brisa*, per l'uso che un tempo si faceva del sale nella conservazione e per il fatto che in Valchiavenna (valle vicina alla Valtellina) *brisa* indicava una ghiandola dei bovini fortemente salata. C'è chi riconduce l'origine di questo nome al termine *brasa* (brace in dialetto) poiché un tempo l'asciugamento avveniva in locali riscaldati da bracieri a carbone di legna di abete e bacche di ginepro, timo e foglie di alloro. Da *brisaola* il nome è poi mutato con gli anni in *bresaola*. La bresaola si ricava dalle seguenti parti di bovino:

Fesa: corrisponde alla porzione posteromediale della muscolatura della coscia e comprende il muscolo retto interno, il muscolo adduttore ed il muscolo semimembranoso **Punta d'anca:** è il taglio più pregiato, corrisponde alla parte della fesa privata del muscolo adduttore. Ha un peso minimo di 2,5-3 Kg **Sottofesa:** corrisponde alla porzione posterolaterale della muscolatura della coscia e precisamente al muscolo lungo vasto e pesa almeno 2 Kg **Magatello:** corrisponde alla porzione posterolaterale della muscolatura della coscia e più in particolare al muscolo semitendinoso e pesa almeno 1 Kg **Sottosso:** corrisponde alla fascia anteriore della coscia, composta dal muscolo retto anteriore e dal muscolo vasto esterno, interno e intermedio (quadricipite femorale).

COMPOSIZIONE E VALORE NUTRIZIONALE

Per 100 g di prodotto - Ist. Naz. della Nutrizione www.inran.it

PARTE EDIBILE	100%	ENERGIA	KCAL 151
ACQUA	G 60,0	PROTEINE	G 32,0
LIPIDI	G 2,6	CARBOIDRATI	G 0
AMIDO	G 0	ZUCCHERI SOLUBILI	G 0
FIBRE	G 0	SODIO	MG 1597
POTASSIO	MG 505	FERRO	MG 1,4
CALCIO	MG 7	FOSFORO	MG 168
VIT. B1	MG 0,12	VIT. B2	MG 0,23
VIT. PP	MG 2,40	VIT. C	MG 0

La preparazione avviene unendo la carne selezionata al sale, al pepe macinato e agli aromi naturali, in miscele che variano a seconda del produttore. Finita la salatura - da dieci a venti giorni - la carne viene lavata e insaccata in budelli naturali o artificiali. In alcuni casi si procede anche all'affumicatura. Il processo si conclude con la stagionatura. Durante la lavorazione, gli enzimi trasformano la carne rendendola più digeribile.

La bresaola è uno dei pochi salumi concessi nelle diete poiché non è molto calorica. È però sconsigliabile agli ipertesi che devono consumarla con moderazione, considerando l'alto contenuto di sale.

La bresaola è un prodotto tipico della Valtellina. Fino ai primi decenni del Novecento era diffusa solamente nella zona di Sondrio, mentre in seguito è stata commercializzata con successo in tutta Italia e anche all'estero, ottenendo da parte della CEE il riconoscimento di Igp.

INVOLTINI CON FRAGOLE E RUCOLA

Per 6 persone 150 g di bresaola tagliata sottile, 400 g di formaggio tipo Philadelphia, 140 g di rucola, 140 g di fragole di media maturazione, 1 cucchiaino di salsa Worcestershire, sale, pepe e noce moscata q.b.

Lavorare a crema il formaggio con un trito finissimo di rucola, il Worcestershire, poco sale, pepe e noce moscata, fino ad ottenere un composto omogeneo. Mescolare le fragole pulite, lavate, asciugate e tagliate a dadini. Porre l'impasto in frigo per mezz'ora. Prendere una fettina di bresaola, adagiatevi sopra una cucchiata di ripieno, e poi arrotolatela a forma di cono.

Disporre gli involtini su un piatto da portata, e decorare le parti aperte di ciascuno con mezza fragola. Tenere in frigo fino al momento di servire.



BRESAOLA FIORITA

Per 4 persone: 300 g di Bresaola affettata finemente, 150 g di champignon, 1 scatola di mais, 1 limone, 1 mazzetto di erba cipollina oppure di rucola, ½ bicchiere di olio d'oliva, 2 cucchiaini di senape, 1 spicchio d'aglio, sale, pepe
Pulire con cura gli champignon, affettarli finemente e immergeteli in una scodella con acqua acidulata con il succo di mezzo limone. Pulire l'aglio e l'erba cipollina o la rucola e tritateli finemente con una mezzaluna, raccogliendo ciò che ricavate in una terrina. Unire la senape, il succo di mezzo limone, l'olio d'oliva, il sale e una manciata di pepe, sbattete gli ingredienti con una forchetta finché avrete ottenuto una salsetta omogenea. Disporre la Bresaola su un grosso piatto di portata sovrappponendo leggermente le fettine. Guarnire con gli champignon affettati, ben sgocciolati ed asciugati, disponendoli a cerchi concentrici con i gambi rivolti verso il centro. Sgocciolare il mais e disponerlo a cupola al centro del piatto sui funghi, condire con la salsa preparata e servire subito.

10

BRESAOLA RAFFINATA

Per 4 persone: 300 g di Bresaola affettata finemente, pepe, 80 g di salmone affumicato, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 limone, ½ bicchiere d'olio d'oliva, 1 cucchiaino di vodka
Tritare finemente il salmone, raccoglierlo in una scodella e aggiungere il succo di limone, il cucchiaino di vodka e l'olio d'oliva. Mescolare il tutto con una frusta in modo di ottenere una salsa omogenea poi unire il prezzemolo tritato, una manciata di pepe e sbattere ancora. Infine disporre la Bresaola in un piatto di portata, coprirlo con la salsa e far riposare per una ventina di minuti in frigorifero, quindi servire accompagnata da una insalata fresca di stagione.

BRESAOLA PICCANTE E SEDANO

Per 4 persone: 300 g di Bresaola affettata finemente, 1 tazza di panna, 1 cucchiaino di senape, 1 cucchiaino di salsa ketchup, 3-4 gocce di salsa Worcestershire, 1 cucchiaino di cognac, 1 pianta di sedano bianco, sale, pepe
Mettere in una ciotola la senape, un pizzico di sale, una man-

ciata di pepe, il cognac, la salsa Worcestershire, la salsa ketchup e la panna. Sbattere il tutto con la forchetta fino a ottenere una salsetta omogenea, quindi coprire e mettere in frigorifero per mezz'ora. Pulire il sedano, eliminando i gambi legnosi, lavare e asciugare i gambi teneri e tagliarli a rondelle sottili. Infine disporre la Bresaola in piatti individuali, condire con la salsa preparata, guarnire con il sedano a rondelle e servite subito.

BRESAOLA IN SALSA D'ACCIUGHE

Per 4 persone: 300 g di Bresaola affettata finemente, 4 filetti d'acciuga sott'olio, 2 cucchiaini di capperi sottaceto, 1 mazzetto di prezzemolo, 2 uova sode, 1 piccola cipolla, 2 cucchiaini d'aceto, 5 cucchiaini d'olio d'oliva, pepe
Sgusciare le uova sode e schiacciarle con la forchetta in una terrina, aggiungere un trito finissimo di: prezzemolo, cipolla, acciughe e capperi. Quindi unire aceto e olio d'oliva, insaporire con il pepe e sbattere il tutto fino a ottenere una salsa omogenea. Disporre la Bresaola su piatti individuali e coprire con la salsa, poi marinare in frigorifero per mezz'ora prima di servire. Ottimo l'abbinamento con patate lesse in insalata.

MOUSSE DI BRESAOLA

Per 6 persone: 150 g Bresaola, 50 g burro, 50 g mascarpone, 6 cucchiaini di panna, 3 cucchiaini di brandy, pepe e sale q.b.
Tagliare a pezzetti la bresaola e il burro e tritarli nel frullatore. Versare la crema ottenuta in una terrina aggiungendo il pepe. Mescolare con un cucchiaino di legno e pian piano amalgamare il mascarpone, la panna ed il brandy. Mettere il composto nella tasca da pasticciere e formare dei grossi ciuffi sul vassoio. Lasciar riposare in frigo 4 ore prima di servire. Servire in tavola con qualche ciuffetto di prezzemolo e qualche fetta di bresaola arrotolata.

CIPOLLA ROSSA

Cipolla rossa di Tropea è il nome dato alla cipolla rossa (*Allium cepa*) prevalentemente prodotta lungo la fascia tirrenica tra Briatico e Capo Vaticano nel comune di Ricadi.

Questo ortaggio di forma rotonda od ovoidale contiene vitamina C, vitamina E, ferro, selenio, iodio, zinco e magnesio.

Il bulbo ha effetti benefici per il cuore e le arterie, e aiuta a prevenire il rischio di infarto. È anche un sedativo naturale, utile a conciliare il sonno.

La dolcezza dell'ortaggio, coltivato in queste zone da oltre duemila anni, dipende dal microclima particolarmente stabile nel periodo invernale, senza sbalzi di temperatura per l'azione di mitezza esercitata dalla vicinanza del mare, e dei terreni freschi e limosi, che determinano le caratteristiche pregiate del prodotto.

Il gusto è determinato in particolare dalla consistente presenza di zuccheri tra i quali glucosio, fruttosio, saccarosio. È facilmente digeribile ed anche dietetico: circa 20 calorie per 100 grammi di prodotto fresco.

CIPOLLE ROSSE ALL'ACETO BALSAMICO

Per 2 persone: 4 cipolle rosse, 500 ml circa

di brodo vegetale, 1 cucchiaino d'olio extravergine

di oliva, ½ bicchiere di vino rosso, sale, pepe,

1 cucchiaino di zucchero,

1 cucchiaino di aceto balsamico

Sbucciare le cipolle e tagliarle a spicchi. Scaldare il brodo. In una padella antiaderente mettere l'olio, le cipolle e portarla sul fuoco. Far rosolare qualche minuto a fiamma vivace, quindi unire il vino rosso, un mestolo di brodo vegetale, un pizzico di sale, una grattugiata di pepe, coprire e cuocere per 30 minuti a fiamma media, girando piuttosto spesso. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo aggiungere altro brodo vegetale.



A fine cottura scoperchiare, alzare la fiamma, far asciugare, unire lo zucchero, l'aceto balsamico e mescolare continuamente fintanto che le cipolle risulteranno ben caramellate. Servire.

MARMELLATA DI CIPOLLE ROSSE

Per 3/4 barattoli da 200 g circa:

1 kg Cipolle rosse di Tropea, 600 g di zucchero,

2 mele grattugiate, il succo di 1 limone e mezzo

Tagliare le cipolle a fettine, grattugiare le mele, spremere il limone e mettere il tutto in una pentola capiente insieme allo zucchero. Mescolare, portare ad ebollizione, quindi abbassare la temperatura, e cuocere semicoperto prima a fuoco basso e poi medio per un'ora /un'ora e mezzo. Nel frattempo sterilizzare i barattoli (metterli insieme ai loro coperchi in una pentola con acqua fredda, mettere a fuoco e contare 10 minuti da quando l'acqua bolle). Invasare a caldo, chiudere bene, capovolgere i vasetti e coprirli con un panno fino a completo raffreddamento. Si conserva a lungo, ma una volta aperto il vasetto è preferibile conservare la marmellata in frigorifero.

ZUPPA DI CIPOLLE ROSSE ALLA CAPOVATICANO

Per 4 persone: 1 Kg di cipolle rosse di Tropea,

1 l circa di brodo di carne, 200 g circa di olio d'oliva,

1 cucchiaino di farina, sale, crostini

Tagliate le cipolle in fette sottili, dopo averle lavate sotto l'acqua corrente, fatele rosolare nell'olio d'oliva fino a renderle di colore oro-scuro, aggiungete poi la farina, dopo averla leggermente abbrustolita in forno o in un padellino fino ad assumere un colore paglierino.

Mescolate per qualche minuto le cipolle rosolate con la farina e aggiungete subito dopo il brodo di carne fino a raggiungere a fuoco moderato il grado di addensamento della zuppa preferito. Unite un pizzico di sale, se occorre, per insaporire. Servite la zuppa calda come primo piatto con crostini. Facoltativa una spruzzata di parmigiano

POMODORO

Il pomodoro è originario della cordigliera andina, in particolare di quella fascia territoriale che si estende dal nord del Cile al sud dell'Ecuador. Gli aztechi lo chiamarono xitomatl, il termine tomatl indicava vari frutti simili fra loro, in genere sugosi. La salsa di pomodoro divenne parte integrante della cucina azteca. Alcuni affermarono che il pomodoro avesse proprietà afrodisiache, sarebbe per questo che i francesi l'hanno chiamato pomme d'amour equivalente al nome di pùma-d'amùri che assume in certi paesi della Sicilia.

Il pomodoro arrivò in Europa nel 1540, quando lo spagnolo Hernán Cortés rientrò in patria; ma non ebbe colti-



vazione né diffusione fino alla seconda metà del XVII secolo. Arriva in Italia nel 1596 ma solo più tardi, trovando condizioni climatiche favorevoli nel sud del paese, si ha il viraggio del suo colore dall'originario e caratteristico colore oro, che diede appunto il nome alla pianta, all'attuale rosso, grazie a selezioni e innesti successivi.

Le varietà di pomodoro diffuse e commercializzate sul territorio nazionale sono oltre 320, ma solo una ventina può essere ricondotta alla tradizione agricola italiana.

SALUBRITÀ

L'ortaggio principe della cucina italiana, il re della dieta mediterranea, è la bacca più consumata al mondo. Umile ma ricco di virtù, il pomodoro è un alimento dalle molteplici proprietà benefiche: amico della linea, dall'azione antiossidante e dagli effetti positivi per il cuore e le arterie. Negli ultimi anni è stata dimostrata l'efficacia del pomodoro nella prevenzione delle patologie cardiovascolari e di alcune tipologie di tumori.

BELLEZZA

L'industria cosmetica utilizza la polpa di pomodoro come ingrediente base per maschere tonificanti, nutrienti e rassodanti per la pelle. Anche i rimedi casalinghi sono numerosi. Il pomodoro è infatti un ottimo alleato per combattere la tendenza ai brufoli: è sufficiente massaggiare il viso con una fetta ben lavata, una o due volte al giorno.

Per nutrire le pelli aride e asfittiche è perfetto il succo di pomodoro: mescolato con uguale quantità di olio d'oliva (o di mandorla), radici e foglie di malva. Per le piccole scottature domestiche, una fettina ben lavata di pomodoro sulla parte ustionata è un eccellente rimedio. Anche le mani possono diventare più belle, adoperando metà pomodoro come se fosse una saponetta. Si asciugano le mani all'aria, poi si sciacquano con acqua tiepida e la pelle risulta più chiara, pulita e morbida. Del pomodoro sono utili anche le foglie: schiacciate, aiutano ad alleviare il bruciore causato dalle punture d'insetto, mentre una manciata in alcuni recipienti, da distribuire nelle varie stanze di casa, tiene lontane le zanzare.

ALCUNE VARIETÀ DI POMODORI

ARAWAK	Tip. Cuore di Bue (foto a sinistra)
BUBU/CAMONE	Tip. Insalataro
DUNNE	Tip. Mini Perino
OSKAR	Tip. Perino
IKRAM	Tip. Rossa a Grappolo
CLAVE/ TYTY	Tip. Mini cocktail
MARIA VITTORIA	Tip. Cherry / Ciliegino
PICCADILLY/SNACK	Tip. Vesuviano

INSALATONA CON POMODORI E NOCI

Per 4 persone 8 pomodori Oskar (foto), 10 gherigli di noce, 100 g di insalatina da taglio, 4 ravanelli, aceto balsamico, 1 cucchiaino di capperi, 50 g di grana a scaglie, 4 filetti di acciughe sotto'olio, 100 g di olive verdi snocciolate, sale, olio
Lavare l'insalata e tagliuzzarla disponendola nell'insalatiera. Aggiungere il grana a scaglie, qualche goccia di aceto balsamico e un filo d'olio. Tagliare il pomodoro a dadini e spezzettare i gherigli di noce. Lavare e tagliare i ravanelli. Dividere le olive snocciolate a rondelle. Unire tutti gli ingredienti all'insalata, più i filetti di acciuga spezzettati e i capperi. Salare e condire ancora con un filo d'olio d'oliva.

PANZANELLA

Per 4 persone 4 fette di pane toscano raffermo, 3 pomodori costoluti maturi, 1 cipolla rossa fresca, 1 costa di sedano, 1 rametto di basilico, aceto bianco, olio d'oliva extravergine, sale
Bagnare il pane con l'acqua, strizzarlo con delicatezza e sistemarlo su un piatto fondo. Condire con sale, olio e una spruzzatina di aceto. Tagliare a fettine o a cubetti i pomodori, scartando eventualmente la buccia e i semi. Affettare molto sottile la cipolla e spezzettare le foglie del basilico. Distribuire pomodori, cipolla e basilico sul pane, condire con sale e pepe, un giro d'olio di oliva e ancora una spruzzatina di aceto e lasciare riposare per circa 15 minuti. Prima di servire, a piacere, ancora un filo d'olio.

POMODORI RIPIENI FREDDI

Per 4 persone: 4 pomodori Oskar, sale, pepe, sedano, olive nere, acciughe, aglio, prezzemolo, olio, basilico
Dividere i pomodori in due parti e svuotarli della polpa, che conserverete a parte. Lasciate scolare i pomodori, capovolti, della loro acqua. In una terrina mettere la polpa del pomodoro scolata, il sedano a piccoli pezzetti, le olive e le acciughe, aggiustare di sale, pepe, olio di oliva, prezzemolo, aglio finemente tritato e foglie di basilico. Mescolate il tutto, riempiete con il composto i pomodori e servite.

TORTA DI POMODORI

Per 4/6 persone: 300 g di pasta brisée, 300 g di grossi pomodori Arawak, 125 g di mozzarella, 150 g di provolone dolce, 2 uova, 2 cucchiaini di pasta di olive nere, 2 cucchiaini di pangrattato, 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato, olio d'oliva extravergine, basilico, origano, sale.
Stendere la pasta nella teglia unta. Lavare e asciugare i pomodori e tagliarli a fette rotonde; salarli e tenere da parte. Tritare nel robot di cucina i formaggi e mescolarli con le uova, basilico spezzettato e una presa di origano. Mescolare pangrattato e parmigiano e distribuirli sul fondo della pasta. Allinearvi le fette di pomodoro ben sgocciolate e coprire con il composto di formaggio e uova. Completare con la pasta di olive e cuocere nel forno già caldo a 190°C per circa 40 minuti.

VELLUTATA DI CUORI DI BUE

Per 4/6 persone: 1 kg di pomodori Arawak, 3 spicchi d'aglio, 1 litro di brodo, possibilmente di carne, 1 patata, 2 cipolle, sale, pepe, foglie di menta, prezzemolo
Sbucciare i pomodori Arawak a crudo. Per facilitare l'operazione sbollentarli un paio di minuti, eliminare i semi e tagliarli in 8 pezzi. In una pentola mettere qualche pezzetto di pomodoro che faccia da fondo di cottura e far cuocere a fuoco lento la cipolla con l'aglio tritato. Dopo circa 20 minuti aggiungere il brodo di carne, la patata e i rimanenti pomodori tagliati a piccoli pezzi, cuocere per circa trenta minuti, passare al mixer e aggiungere prezzemolo e un paio di foglie di menta tritate. Questa ricetta non prevede condimenti durante la cottura o il soffritto tipo olio o burro ma è possibile aggiungere crostini di pane e un cucchiaino di olio extravergine di oliva a crudo sul composto quando è già servito nel piatto.



RAVANELLO

Il ravanello ha sapore piccante e polpa candida e croccante. È facile da coltivare per questo ideale per gli orti domestici.

I ravanelli possono essere tondi, di colore rosso, a volte striati di bianco, grossi come ciliegie; oppure di forma allungata, di colore monocromo rosso o bianco, e dimensioni molto variabili che possono raggiungere il mezzo metro di lunghezza e i due kg di peso. I ravanelli hanno solamente 11 kcal per 100 g: infatti sono una delle verdure meno caloriche in assoluto e contengono sali minerali quali sodio, potassio, calcio e fosforo. I ravanelli devono avere un colore luminoso, essere sodi e fragranti. Se hanno ancora la parte verde attaccata, questa deve essere consistente e di un colore vivo e intenso.

RAVANELLI CREMOSI

Per 4 persone: 700 g Ravanelli, 40 g burro, 2 cucchiaini panna da cucina, sale e pepe

Lavate i ravanelli, tagliateli a metà e sbollentateli in acqua salata. In un tegame fate sciogliere il burro, aggiungete la panna e i ravanelli; fate addensare a fuoco dolce; salate, pepate. Servite come contorno a scaloppine di vitello.

RAVANELLI GLASSATI

Per 4 persone: 600 g Ravanelli, 80 g burro, 2 cucchiaini zucchero, un pizzico di sale

Pulite i ravanelli, lavateli, sgocciolateli, divideteli in due, metteteli in una pentola, ricopriteli con acqua fredda, aggiungete il burro, lo zucchero e un pizzico di sale. Portate a bollire, riducete la fiamma e fate cuocere molto lentamente e a recipiente coperto fino a quando il liquido è diventato denso e sciropposo. A questo punto mescolate in modo che i ravanelli risultino uniformemente velati dallo sciroppo. Questo gradevole contorno può essere abbinato con successo a un arrosto di arista di maiale o di vitello.

RAVANELLI SOTTO ACETO

Per 1 mazzetto di Ravanelli: 20 cl aceto di vino bianco, 50 g zucchero, 2 foglie di alloro, 6 grani di pepe nero, 1 chiodo di garofano, sale

Lavare e asciugare i ravanelli, se sono molto grossi tagliarli a metà. Sistemare i ravanelli dentro un barattolo, aggiungere l'alloro, il pepe e il chiodo di garofano. Portare a ebollizione, in un pentolino, l'aceto con lo zucchero e il sale (sciolto prima in due cucchiaini di acqua), lasciar bollire per 2 minuti e versare tutto quanto sui ravanelli. Chiudere e lasciar riposare per 12 ore, conservare al frigorifero.

ZUPPA DI RAVANELLI

Per 2 persone: fogliame di 2 mazzetti di Ravanelli, 1 piccola cipolla, 2 piccole patate, acqua, sale e pepe

Lavare le foglie dei ravanelli. Tritare la cipolla e sbucciare le patate poi tagliarle a pezzetti. Sistemare il tutto in un pentolino, coprire con acqua (o brodo vegetale), salare e cuocere 20 minuti. Passare al mixer, e servire con qualche ravanello affettato e, se piace, un goccio di panna fresca.

RAVANELLI RIPIENI

Per 4 persone: 16 Ravanelli, 1 uovo, 2 cucchiaini di maionese light, 2 cucchiaini di senape dolce, 50 g di primosale, 20 g capperi in salamoia 20 g, 1 mazzetto di soncino

Lavate i ravanelli, asciugateli, tagliate la calotta superiore con le foglie e scavate leggermente la polpa all'interno. Lavate e asciugate l'insalata, tagliate il formaggio a rettangolini e mettete a cuocere l'uovo in un pentolino con acqua per circa 8 minuti. Scolatelo, lasciatelo raffreddare e poi sbucciatelo, prendendo il tuorlo. Scolate e capperi e fateli asciugare.

Preparate la farcitura: In una ciotola amalgamate il tuorlo con maionese e senape, distribuite all'interno dei ravanelli i rettangolini di formaggio, coprite con la salsa e decorate con i capperi. Disponete insalata e ravanelli su un piatto da portata e servite.



FRUTTA ROSSA

IL COCOMERO, detto anche melone d'acqua o anguria, è il frutto di una Cucurbitacea (come ad esempio il melone), una pianta strisciante originaria dell'Africa tropicale. Può avere forma sferica oppure ovale e arrivare fino a 20 kg di peso. Il cocomero è costituito d'acqua per circa il 90 - 95%. È un alimento povero di calorie (appena 20 per ogni 100g) e ricco di sali minerali e vitamine A e C.

GRANITA DI ANGIURIA

Per 4 persone: 1 mini Anguria, 250 g di zucchero, 250 ml di acqua, ½ limone

Fate sciogliere, a fuoco lento, lo zucchero con l'acqua, in modo da ottenere uno sciroppo. Fate raffreddare lo sciroppo e frullatelo insieme alla polpa dell'anguria, aggiungendo il succo di limone. Versate il tutto in un recipiente rettangolare dai bordi bassi (tipo vaschette per fare il ghiaccio) e mettete nel freezer per circa 2 ore mescolando ogni mezz'ora con l'aiuto di una spatola di legno in modo da frantumare la granita. Se preferite è possibile in questa fase unire del cioccolato amaro o dei chicchi di caffè. Servite poi in coppe ghiacciate.

MINI ANGIURIA UBRIACA

Per 4 persone: Una Mini Anguria (senza semi), 100 g di zucchero integrale, 2 bicchierini di cognac (o rum).

Lavate, asciugate l'anguria, tagliate la calotta superiore e mettetela da parte. Svuotate la Mini Anguria scavando la polpa con un coltello, cercando di lasciare 1 cm attaccato alla buccia. Tagliate la polpa a dadini ed in caso necessario eliminate i semi, mettendola in una terrina dove si agghixerà lo zucchero, il cognac (o il rum) mescolando con un cucchiaino di legno. Versate il composto nell'anguria scavata, chiudetela con la sua calotta e mettetela in frigorifero per almeno due ore prima di servire.

LE CILIEGIE che consumiamo abitualmente sono i frutti del ciliegio dolce (*Prunus avium*). Esistono centinaia di varietà di ciliegie, che si possono suddividere in due categorie:

ciliegie tenerine: a polpa tenera e succosa, vanno da colori chiari e succo quasi incolore al nero con succo scuro, passando per il rosso;

ciliegie duracine o duroni: sono più grandi e sono caratterizzate da polpa soda e compatta, di colore rosso scuro o nero con polpa rosso - violacea oppure rosso chiaro con polpa rosata o gialla.

Le ciliegie sono una buona fonte di vitamina C e potassio; le varietà meno dolci sono piuttosto dissetanti e ideali per uno spuntino, dal momento che vengono consumate piuttosto lentamente, anche a causa del nocciolo.

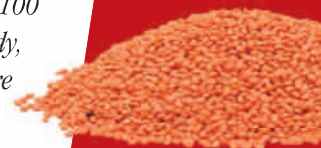
CRÊPES CON CILIEGIE, VINO E ROSMARINO

Per 4 persone: 2 uova, ½ l di latte, 200 g di farina 00, 2 dl di vino rosso e ½ dl, 3 cucchiaini di zucchero, 2 stecche di cannella, 20 ciliegie denocciolate; 1 rametto di rosmarino

Sbattere le uova con il latte la farina; lasciare riposare la pastella. Ridurre il vino rosso e il porto in padella con lo zucchero e la cannella; unirvi le ciliegie e il rosmarino lasciando macerare il tutto. Cuocere la pastella per le crêpes in una padella unta di burro. Farcire le crespelle con le ciliegie scolate dallo sciroppo aromatizzato. Servire con panna montata a piacere e qualche goccia dello sciroppo rimasto.

CLAFOUTIS DI CILIEGIE

Per 4 persone: 600 g di ciliegie nere, 45 g di farina, 45 g di maizena, 3 uova, 100 g di zucchero in polvere, 100 ml di latte, 100 ml di panna fresca, 2 cucchiaini di brandy, 1 bustina di vanillina, burro per ungere q.b., zucchero semolato q.b.



Lavare le ciliegie, asciugarle, togliervi il gambo e denocciolarle. Imburrare una pirofila da forno dai bordi bassi e della capacità di un litro e cospargerla di zucchero semolato.

In una terrina, sbattere le uova con lo zucchero in polvere fino ad ottenere un composto chiaro, gonfio e spumoso; unirvi la vanillina, la farina, la maizena, il latte, la panna e, per ultimo, il brandy: la pastella deve risultare liscia e fluida.

Distribuire sul fondo della pirofila le ciliegie, uniformemente ed in un unico strato, e versarvi quindi sopra il composto preparato. Infornare a 180° per circa 40 minuti, fino a quando la superficie sarà dorata.

Il dolce può essere servito, direttamente nella pirofila, tiepido o a temperatura ambiente, precedentemente spolverato con dello zucchero semolato.

SBRISONA DI CILIEGIE E PISTACCHI

Per 6 persone: 600 g di ciliegie, 70 g di farina, 70 g di mandorle ridotte in farina, 100 g di zucchero semolato, 70 g pistacchi; possibilmente di Bronte, pelati e non salati, 80 g di burro, più una noce per la pirofila

Preriscaldare il forno a 210 gradi.

Imburrate una pirofila. Pulite le ciliegie, snocciolate e distribuitele all'interno della pirofila.

Triturate grossolanamente i pistacchi.

Versate in una ciotola la farina, lo zucchero, la farina di mandorle, i pistacchi ed il burro a dadini e mescolate il tutto.

Sfregate il miscuglio tra le vostre mani fino a formare delle briciole grossolane, oppure usate un robot da cucina in modo intermittente.

Versate il briciolame sulle ciliegie, infornate per 30 minuti.

Servite il crumble tiepido o freddo, eventualmente accompagnando con del gelato alla vaniglia.



IL RIBES, frutto tipico dei paesi nordici, è prodotto da tre tipi di arbusti:

ribes rosso o comune,

che produce grappoli di frutti rossi o bianchi dal gusto acidulo;

ribes nero o di montagna, che invece presenta frutti più scuri dal

gusto più dolce, utilizzati anche nella preparazione del Cassis.

uva spina, dai frutti bianco-giallastri con sapore acidulo, oggi piuttosto rara dato che cresce solo in maniera spontanea e il suo habitat naturale è stato gravemente ridotto.

Come gli altri frutti di bosco sono piuttosto delicati e si deteriorano rapidamente: andrebbero quindi consumati subito dopo l'acquisto. Fanno eccezione i mirtilli che mostrano una buona resistenza se vengono surgelati. I frutti di bosco sono generalmente poveri di calorie, e ricchi di vitamina C, antiossidanti, acidi organici e minerali utili all'organismo umano.


Queste considerazioni presuppongono però che tali frutti vengano consumati così come sono; spesso infatti sono impiegati come ingredienti per salse e dolci, che presentano caratteristiche nutrizionali ben diverse

ASPIC DI RIBES E MIRTILLI ALLO SPUMANTE

Per 6 persone: 250 g di ribes e mirtilli misti, 200 g di zucchero semolato, 200 g di vino spumante, 20 g di gelatina in fogli, un limone

Sciacquate e sgocciolate ribes e mirtilli e suddividetene metà fra 4 coppette. Mettete in ammollo i fogli di gelatina. Preparate uno sciroppo facendo sciogliere a caldo lo zucchero con 300 gr di acqua. Strizzate la gelatina bene ammorbidita e fatela sciogliere nello sciroppo. Unite lo spumante e un pò di scorza di limone a filetti. Versate circa metà del preparato sulla frutta e lasciate rapprendere un pò; intanto tenete in caldo il resto del preparato. Disponete la frutta rimanente nelle coppette e versatevi sopra la gelatina avanzata. Tenete l'aspic in frigorifero fino alla completa solidificazione.





Assessorato all'Agricoltura Città di Cuneo
Tel. 0171.444457 - Fax 0171.444458
www.comune.cuneo.it