

METAFOR EDIZIONI

# *Pomi d'ORO*

RICCHEZZA E SAPORE IN OGNI PIATTO



Città di Cuneo

## *Pomi d'ORO*

*ricchezza e sapore in ogni piatto*

L'attualità delle tradizioni - i Ricettari - anno 10 n. 10

### INDICE

pag. 4	IL POMODORO ▶ VARIETÀ ▶ SCHEDE TECNICHE
pag. 8	POMODORO CHE TROVI RICETTA CHE SCEGLI
pag. 9	APERITIVO AL POMODORO ▶ BAVARESE AI POMODORI ▶ BUCCE FRITTE
pag. 10	BELGA BRASATA CON POMODORO ▶ CAROTE E POMODORO CON FETA
pag. 11	CILIEGINI GRATINATI AL FORNO ▶ CILIEGINI IN INSALATA SAPORITA
pag. 12	CONSERVA DI POMODORO
pag. 13	CREMA DI POMODORO E POLPO ▶ CRÈME BRÛLÉE DI POMODORO
pag. 14	FARFALLE AI POMODORI VERDI ▶ FRAPPÉ AL POMODORO
pag. 15	LASAGNE ISOLANE ▶ MARMELLATA DI POMODORI VERDI
pag. 16	MELANZANE CON MARINATA DI POMODORO ▶ OMELETTE
pag. 17	ORZO AL POMODORO ▶ PENNETTE CON IL POMODORO CRUDO
pag. 18	PESTO ALLA TRAPANESE ▶ PESTO DI POMODORI SECCHI ▶ PINZIMONIO AROMATICO DI POMODORO
pag. 19	POMODORI VERDI ALL'ITALIANA
pag. 20	POMODORI VERDI FRITTI
pag. 21	POMODORINI SECCHI SOTT'OLIO ▶ POMODORO FARCITO ALLA PASTA
pag. 22	SPAGHETTI ALICI E POMODORO ▶ SPICCHI DI POMODORI FARCITI
pag. 23	TARTARE DI ALICI, POMODORO E OLIVE ▶ ZUPPETTA FREDDA DI POMODORO ALLO YOGURT

Il ricettario è stato realizzato con la collaborazione  
dell'Assessorato all'Agricoltura del Comune di Cuneo

Si ringrazia il Comitato di San Sereno

©2009 **METAFORE** - pia&gianni **SALERNO**

Via Carlo Emanuele, 15 - 12100 Cuneo

stampa - Tipolitoeuropa

L'ottantesima Mostra Regionale Ortofrutticola della Città di Cuneo pone al centro della Rassegna "Il pomodoro". Una scelta inedita, ma coerente con la finalità di porre in evidenza le colture soprattutto orticole che costituiscono una effettiva risorsa per l'agricoltura del territorio. Il pomodoro diventa quindi protagonista del decimo ricettario di San Sereno che ne descrive sia gli impieghi gastronomici, che le origini e il processo di diffusione delle varie tipologie in ambito provinciale.

La produzione di pomodori è importante per il territorio cuneese che con circa 340 ettari dedicati a questa coltura - di cui 2/3 abbondanti commercializzati direttamente sui mercati ed 1/3 circa riservato all'industria conserviera - trova buone risposte all'investimento dedicato che permette oggi continuità produttiva (di cui parte in serra) per un arco temporale lungo che va dalla metà di aprile alla fine di novembre, con punti di massima nei mesi di luglio e agosto. La coltura di pomodori in provincia è oggi la terza per importanza e raggiunge punte di eccellenza nella varietà colturale del Cuore di Bue albenganese, che attraverso i continui miglioramenti ottenuti risulta oggi compatto e in grado di raggiungere mercati anche lontani in quanto capace di conservare la propria consistenza per più giorni. Oggetto di sperimentazione da parte dei tecnici è il recupero di una particolare varietà astigiana, che diversamente dall'albenganese che ha fondo piatto, si presenta con la forma vera e propria di un cuore (ecotipo locale a goccia) ed è caratterizzato da un colore rosso vivo.



*Domenico Girardo*

assessore all'Agricoltura del Comune di Cuneo

## IL POMODORO

È squisito crudo, insostituibile in salse e condimenti, ottimo fritto, al forno, imbottito e gratinato. Il pomodoro ha solide radici nella cucina italiana: è l'ortaggio più diffuso e il consumo pro capite è di circa 50 Kg annui. Giunti in Europa dopo la scoperta dell'America, i pomodori hanno dovuto aspettare più di un secolo prima di comparire sulle nostre tavole quando trovando condizioni climatiche favorevoli nel sud del paese, grazie a selezioni e innesti, si ebbe il viraggio dal colore oro originario, che diede il nome alla pianta, all'attuale rosso.



### ALCUNE VARIETÀ DI POMODORI ITALIANI

Tip. Cuore di Bue: **Arawak**

Tip. Insalataro: **Bubu/Camone/Carson**

Tip. Marmande: **Merinda**

Tip. Oblungo /Mini Perino: **Dunne**

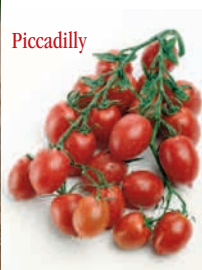
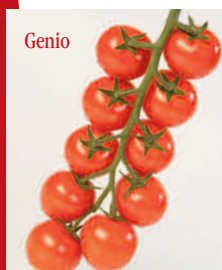
Tip. Oblungo/Perino: **Lancelot/Oskar/Parsifal**

Tip. Rosso a Grappolo: **Ikram**

Tip. Mini cocktail: **Iskra/Tyty**

Tip. Cherry/Ciliegiino: **Genio/Maria Vittoria**

Tip. Vesuviano: **Piccadilly/Pixel/Snack**



Nei ricettari italiani si comincia a parlarne verso la fine del Seicento. A poco a poco, vincendo pregiudizi e radicate consuetudini - fino alla metà dell'Ottocento la pasta si mangiava in bianco, condita con il formaggio - acquistarono popolarità crescente finché divennero eclettici protagonisti di tante ricette.

Oggi, sono il primo ortaggio cui si pensa facendo la spesa, quello che non manca mai in casa, tra i pochi ingredienti che si accompagnano a tutto, dalle verdure, alla carne, al pesce, ai cereali, alle spezie, perfino allo zucchero in ricercate composte.

Di solito ci si limita a lavarlo, tagliarlo e condirlo in insalata, senza dubbio la sorte migliore quando è maturo al punto giusto. In pentola è protagonista di salse, guarnizioni, pietanze e contorni. La versatilità d'impiego è correlata alla moltitudine delle varietà di pomodoro; quelle diffuse e commercializzate in Italia sono oltre 320, ma solo una ventina può essere ricondotta alla nostra tradizione agricola.

### POMODORI DA MENSA - SCHEDA TECNICA

Dott. Agron. Michele Baudino, Responsabile Sezione Orticola CRESO  
Consorzio di Ricerca e Sviluppo per l'Ortofrutticoltura Piemontese

#### Perché mangiarli?

Grazie alle particolari caratteristiche qualitative delle bacche il pomodoro, definito anche "oro rosso", oltre che appagare il palato dei consumatori più esigenti per una spiccata aromaticità dei succhi aumenta anche le difese naturali dell'organismo. In relazione a particolari situazioni pedoclimatiche in Piemonte si possono effettuare coltivazioni di pomodoro sia in coltura di pieno campo (destinati prevalentemente alla trasformazione) sia in ambiente protetto con produzione di bacche destinate al consumo fresco. Il frutto è una bacca carnosa di diversa forma (rotondeggiante per le tipologie insalataro e grappolo, allungato e/o, per le tipologie "cuor di bue", a forma di fiasco) e dimensione con pezzature comprese tra 70 / 80 g e 350 /400 g; le bacche presentano una buccia sottile che, in fase di piena maturazione commerciale, assume una colorazione rosso marcato.

All'interno della bacca i semi, di forma appiattita, sono contenuti in logge e circondati dalla polpa che è particolarmente ricca di succo ed aroma. La tipica colorazione rossa delle bacche è dovuta alla presenza di un carotenoide, cioè una sostanza che l'organismo utilizza per la formazione di Vitamina A, il Licopene, analogo al Beta-Carotene; di conseguenza il pomodoro maturo è considerato una buona fonte di ProVitamina A: un importante antiossidante. Esiste infatti una stretta correlazione tra il consumo di pomodori freschi e i bassi livelli di grassi perossidati presenti nel colesterolo "cattivo" che porta le cellule ad invecchiare molto precocemente. Le bacche di pomodoro, costituite quasi per il 95% di acqua, evidenziano inoltre elevati contenuti zuccherini; queste sono particolarmente ricche di vitamine (B1,B2,PP e, in particolar modo, di Vitamina A e C.

### Dove in Piemonte?

Il pomodoro, originario dei paesi sudamericani, è stato introdotto in Europa e ora trova diffusione nei diversi ambienti produttivi. Le piante, a ciclo annuale, ben si adattano a coltivazioni in ambiente protetto; la protezione esercitata sulla vegetazione dal tunnel / serra favorisce lo sviluppo delle piante assicurando interessanti rese produttive associate ad elevata qualità delle bacche (assenza di screpolature superficiali, ridotta incidenza dei patogeni, elevata regolarità di forma delle bacche).

La coltivazione si estende su vaste aree del Piemonte; negli areali di pianura alessandrini vengono prevalentemente effettuate coltivazioni estive di pieno campo finalizzate alla produzione di pomodoro da trasformazione industriale (polpa - concentrato..) mentre negli areali di pianura del torinese - braidese/cuneese ed astigiano si effettuano coltivazioni in ambiente protetto di pomodoro da mensa (prevalentemente "cuor di bue" ed allungato) destinate al mercato del prodotto fresco.

*Fenogramma a barra (raccolta + immissione in mercato)*

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

### Le varietà tipiche

Particolari situazioni pedoclimatiche associate ad una marcata professionalità degli operatori agricoli di settore hanno favorito, negli anni, la diffusione della coltura nei vari ambienti produttivi del Piemonte; l'adozione di tecniche produttive a basso impatto ambientale, la diffusione in coltivazione di cultivar locali caratterizzate da elevati standard qualitativi delle bacche hanno contribuito al miglioramento della qualità del prodotto rafforzando la presenza della produzione piemontese sui mercati nazionali.

Tra le cultivar maggiormente diffuse citiamo il "cuor di bue" riconducibile alla tipologia albenganese caratterizzato da bacche a forma di "fiasco", di medio elevate dimensioni a polpa soda - piena con ridotte cavità interne. L'elevata aromaticità dei frutti, il ridotto spessore della buccia associata a buona struttura della polpa rendono questo pomodoro particolarmente interessante per il consumo fresco.

In contrazione, anche se ancora presente in molte aree piemontesi, la coltivazione del pomodoro da mensa a bacca "rotondeggiante" (insalatato); questi frutti, ottenuti da piante ibride, presentano forma tonda leggermente compressa ai poli, pezzature medio elevate (180 - 250 g) con calice ampio - disteso e sepali riflessi/liberi. La colorazione della bacca è particolarmente marcata verde scuro, rossa intensa a piena maturazione. La polpa, mediamente aromatica e consistente, si presta molto al consumo fresco. Destinato sia al consumo fresco che alla trasformazione industriale troviamo le tipologie a frutto "allungato"; queste presentano polpa soda particolarmente asciutta, pezzature medio contenute delle bacche (80-50 g) a forma cilindrico-allungata.

### Quando gustarli?

Sfruttando tecniche di produzione in ambiente protetto e in pieno campo e le diverse epoche di maturazione delle singole varietà, si è formato un calendario di raccolta che inizia alla fine della prima decade di luglio e prosegue sino a inizio dicembre quando, con il sopraggiungere del gelo, s'interrompono i processi di maturazione della bacche.

## *Pomodoro che trovi ricetta che scegli*

**CHERRY/CILIEGINO** è piccolo, dolce di colore rosso brillante e cresce su piante di facile coltivazione. Ideale come stuzzichino, è perfetto abbinato a mozzarella e olive verdi, su uno stecchino.

**RAMATO (GRAPPOLO)** chiamato così perché cresce sui “rami” di un grappolo che ne porta parecchi. Polposo, di buone dimensioni, facile da sbucciare (meglio se tuffato in acqua bollente) è campione di versatilità in cucina.

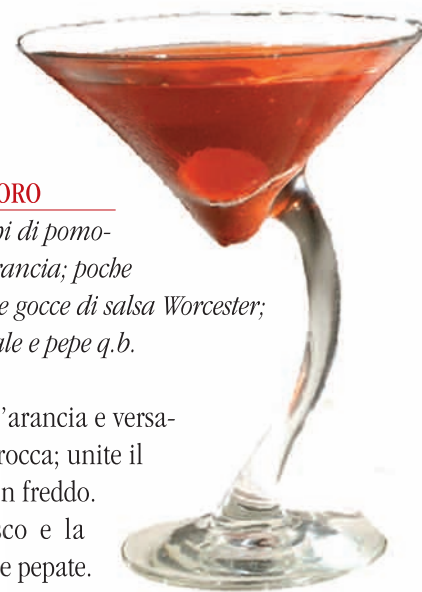
**CUORE DI BUE** a forma di cuore raggiunge un peso da 200 a 250 grammi. Il colore, a maturazione, tende al vinaceo. Ricco di polpa, con pochi semi, si consuma prevalentemente crudo.

**PERINO** ha buccia robusta e polpa soda, a livello industriale, viene conservato sotto forma di pelati o per preparare il concentrato. È la varietà più indicata per la classica passata.

**CAMONE ( SARDO)** tipico pomodoro invernale, molto saporito va consumato soprattutto crudo. Ha forma irregolare anche se la produzione tende a selezionare frutti sempre meno costoluti, più facili da sbucciare e utilizzabili in tanti modi.

**OBLUNGO PERINO (SAN MARZANO)** classica varietà da cui si ricavano i pelati e la conserva. Ottimo anche in insalata grazie alla polpa soda, poco acquosa e di buon sapore: basta privarlo della buccia nel caso questa risulti al palato troppo spessa.

**COSTOLUTO (INSALATARO)** può essere preparato in tutti i modi: crudo, è ottimo in insalata, cotto può essere impiegato per sughi o farcito. Da provare con un ripieno di riso e mentuccia.



### **APERITIVO AL POMODORO**

*per 4 persone: 4 succhi di pomodoro; ½ limone; ½ arancia; poche gocce di Tabasco; poche gocce di salsa Worcester; 4 foglie di crescione; sale e pepe q.b.*

Spremete il limone e l’arancia e versatene il succo in una brocca; unite il succo di pomodoro ben freddo. Condite con il tabasco e la salsa Worcester, salate e pepate. Mescolate gli ingredienti e versateli in 4 bicchieri che decorerete con le foglie di crescione.

### **BAVARESE AI POMODORI**

*per 6 persone: 300 g di pomodori; 300 g di panna fresca; 15 g di colla di pesce; 1 limone; 2 cucchiaini di latte; 3 cucchiaini di olio d’oliva; sale q.b.*

Mettete a bagno in poca acqua fredda la colla di pesce. Frullate i pomodori, privati di pelle e semi, con olio, succo di limone e poco sale. Sciogliete nel latte su fuoco dolce la colla di pesce strizzata. Amalgamate il pomodoro con la panna leggermente montata e con la colla di pesce. Disponete in uno stampo unto di olio e mettete in frigo per almeno 3 ore.

### **BUCCE FRITTE**

*per 4 persone: 4 pomodori ramati da g 150 l’uno; olio per friggere (meglio se d’oliva); farina; sale.*

Incidete con un’ampia croce i pomodori e scottateli in acqua bollente per 30 secondi circa. Pelateli ricavando da ognuno 4 belle bucce. Infarinare le bucce e frigatele in olio caldo. Salatele e servitele croccanti. Sono degli ottimi stuzzichini.

## BELGA BRASATA CON POMODORO

*per 6 persone: 6 cespi d'indivia belga; polpa di pomodoro a pezzi g 125; brodo (anche di dado) g 150; cipolla pulita g 80; carota g 80; sedano g 70; pancetta distesa g 50; olio d'oliva; sale*

Lavate i cespi d'indivia, poi tagliateli a metà, nel senso della lunghezza e immergeteli in abbondante acqua bollente, salata, tenendoveli per circa mezzo minuto dalla ripresa dell'ebollizione. Scolateli e passateli a sgocciolare su un canovaccio. Spuntate e mondate la costa di sedano e raschiate la carota. Tritate queste verdure insieme con la cipolla poi metteteli a rosolare in una casseruola, con 4 cucchiainate d'olio e la pancetta tritata. Dopo che il soffritto sarà ben appassito, aggiungete la polpa di pomodoro e bagnate con il brodo caldo. Aggiustate il sugo di sale e collocatevi le mezze indivie, lasciandole brasare, a fuoco lento e a pentola coperta per circa 30 minuti. Alla fine la verdura dovrà risultare ben insaporita e parzialmente asciutta. Servitela subito, con il suo sughetto.

## CAROTE E POMODORO CON CREMA DI FETA

*per 4 persone: carote g 400; formaggio feta g 70; 2 pomodori costoluti; un cuore di sedano bianco; un cespo di lattuga; olive taggiasche snocciolate; basilico; aglio; olio extravergine d'oliva; sale; pepe in grani*

Ricavate dai pomodori costoluti 4 grosse rondelle e accomodatele nei singoli piattini su un letto di foglie di lattuga. Distribuitevi sopra le carote, pelate e grattugiate a filetti fini, il sedano, ridotto a bastoncini sottili (julienne), e qualche oliva.

Grattugiate la feta e lavoratela con qualche cucchiaino di olio, sale, una bella macinata di pepe, 10 foglie di basilico e uno spicchio di aglio tritati insieme, ottenendo una salsa piuttosto consistente. Servite l'insalata accompagnata da questo condimento.

## CILIEGINI GRATINATI AL FORNO

*per 4 persone: 120 g mozzarella; 80 g peperone rosso e giallo a dadini; 80 g tonno sott'olio sgocciolato; 80 g melanzane; 20 g pane grattato; 44 pomodori ciliegini; olive verdi e nere a pezzetti (una decina); 4 code di gambero; 4 cozze; maggiorana; prezzemolo; basilico; timo; olio extravergine di oliva; sale*



Tagliate la calotta ai pomodorini e svuotateli utilizzando uno scavino. Mescolate il pane grattato alle erbe tritate, sale e olio e con il composto riempite 8 pomodorini. Farcitene poi 8 con pezzi di mozzarella; 8 con pezzi di gambero sguosciata e un pizzico di sale; 4 con pezzi di melanzana con la buccia, 4 con le cozze sguosciata, 4 con le olive tritate, 4 con i peperoni e 4 con il tonno. Distribuite equamente i pomodorini in 4 pirofile piccole (ø cm 15, con lo stesso assortimento di gusti; condite con un filo di olio e infornate i tegamini a 200 °C per 7/8'. Sforate e servite subito.

## CILIEGINI IN INSALATA SAPORITA

*per 4 persone: fagiolini g 200; un mazzetto di rucola; 20 pomodorini ciliegia; un vasetto di maionese; limone; prezzemolo; 3 filetti d'acciuga sott'olio; sale*

Spuntate i fagiolini, lavateli e lessateli in abbondante acqua leggermente salata; scolateli al dente e raffreddateli. Mondate, lavate e sgocciolate bene il mazzetto di rucola. Tagliate a metà i pomodorini. Raccogliete in mazzetti i fagiolini freddi e accomodatevi nel piatto da portata insieme con la rucola e i mezzi pomodorini. Raccogliete in una ciotola circa mezzo vasetto di maionese, stemperatela con succo di limone e amalgamatela con un pizzichino di sale e i filetti d'acciuga sgocciolati dall'olio di conservazione e tritati finemente insieme con un mazzetto di prezzemolo. Condite con questa salsina le verdure al momento di portarle in tavola e mescolatele in presenza dei commensali.

## CONSERVA DI POMODORO

*per 8/9 bottiglie da 750cl: 5 kg di pomodori maturi, 350 g di carote, 250 g di cipolle, un gambo di sedano, 20 foglie di basilico, un ciuffo di prezzemolo, un pugno di sale grosso, olio di oliva*



Lavate tutte le verdure, dopodiché raschiate e sbollentate le carote per 2-3 minuti, sbucciate e affettate le cipolle, tritate grossolanamente il sedano, spezzettate le foglie di basilico e tritate il prezzemolo. Spezzettate i pomodori usando le mani.

In una pentola riunite: i pomodori, le carote, il sedano, le cipolle, il basilico, il prezzemolo e il sale. Cuocete a fiamma moderata, e a pentola semicoperta, per 2 ore circa, al termine lasciate raffreddare il composto.

Una volta raffreddato, passate il tutto al setaccio e imbottigliate. Versate un dito d'olio a chiusura di ogni bottiglia, poi tappatela ermeticamente.

Avvolgete le singole bottiglie in teli (in modo che urtandosi fra loro non si rompano) e sistematele, l'una accanto all'altra, in una grande pentola con acqua fredda. Portate a ebollizione e sterilizzate per 30-40 minuti circa (contate il tempo a partire da quando l'acqua comincia a bollire) lasciate raffreddare, e solo dopo togliete le bottiglie dalla pentola. Conservate le bottiglie in luogo fresco e asciutto, al riparo dalla luce.

## CREMA DI POMODORO E POLPO

*per 4 persone: pomodori cuore di bue maturi g 450; peperone g 120; polpo g 300; paté di olive g 40; cipolla g 80; 2 cucchiaini di olio extravergine; aceto; sale*



Tritate la cipolla, fatela appassire nell'olio con il peperone tagliato a quadretti. Spezzettate il pomodoro tenendone da parte un paio di fette e unitele al soffritto per un minuto, poi bagnate con g 450 di acqua, salate e lasciate cuocere per circa 30'. Tagliate a fettine sottili il polpo e scottatelo in acqua bollente leggermente salata e acidulata con l'aceto per un paio di minuti, scolatelo e lasciatelo raffreddare. Frullate il pomodoro ormai cotto, lasciatelo intiepidire e servitelo con il polpo e il pâté di olive.

## CRÈME BRÛLÉE DI POMODORO

*per 4 persone: pomodori kg 1; colla di pesce in fogli g 8; un'arancia; agar/agar; curry; cannella in polvere; basilico; zucchero grezzo; olio extravergine d'oliva; sale; pepe*

Mondate i pomodori, frullateli e passateli al setaccio. Raccogliete in un tegame g 600 di passata così ottenuta, 4 cucchiaini di succo di arancia, 2 cucchiaini di olio, sale, pepe, un pizzico di cannella, un po' di curry, un cucchiaino di agar-agar, trasferite sul fuoco e lasciate sobbollire il tutto per 2'. Unite quindi la colla di pesce, ammollata e strizzata e, tenendo la fiamma bassissima, mescolate con cura finché non sarà completamente sciolta. Suddividete il composto in quattro stampini e riponeteli in frigorifero fino a quando la crema non si sarà rassodata. Trascorso questo tempo, cospargetene la superficie con zucchero grezzo e caramellatela posandovi sopra per qualche istante l'apposito ferro con il manico, che avrete arroventato sulla fiamma. Servite la crème brûlée con foglioline di basilico.

## FARFALLE AI POMODORI VERDI

*per 6 persone: 350 g di pasta tipo farfalle; 800 g di pomodori verdi rotondi da insalata; 3 cucchiaini di olio d'oliva extra-vergine; 2 cucchiaini di pecorino romano grattugiato; 2 spicchi di aglio; basilico; sale e pepe*

Lavate i pomodori e tagliateli a fette orizzontali di circa un cm di spessore. Ungete la placca del forno con un cucchiaino d'olio e sistematevi le fette di pomodoro in un solo strato. Spellate gli spicchi d'aglio e tritateli finissimi insieme a cinque o sei foglie di basilico. Cospargete il trito sulle fette di pomodoro e completate il condimento con sale, pepe e con due cucchiaini d'olio. Mettete la placca nel forno precedentemente scaldato a 200 gradi e lasciate cuocere per circa un'ora fino a quando i pomodori saranno teneri e avranno preso un leggero colore caramellato. Togliete la placca dal forno e schiacciate i pomodori con la forchetta in modo da formare una salsa cremosa. Cuocete la pasta, scolatela e versatela sulla placca con i pomodori ancora caldi. Mescolate bene in modo da raccogliere tutto il condimento e completate con il pecorino e con una macinata di pepe fresco. Servite caldo.

*Assicuratevi che i pomodori per questo piatto siano verdissimi anche internamente: solo così manterranno un piacevole sapore aspro anche dopo la cottura.*

## FRAPPÉ AL POMODORO

*per 4 persone: 5 cl. di latte; 25 cl. di succo di pomodoro; 1/2 cucchiaino di senape piccante; 1/2 spicchio di aglio schiacciato; sale e pepe q.b.*

Mettete nel mixer elettrico il latte insieme al succo di pomodoro, la senape e lo spicchio d'aglio e fate frullare. Insaporite a piacere con sale e pepe, versate il frappé in quattro bicchieri e servite.

*Questo frappé al pomodoro è adatto agli adulti per il suo sapore piccante.*

## LASAGNE ISOLANE

*per 4 persone: caprini freschi g 300; pasta fresca per lasagne g 250; 2 melanzane; una scatola di pomodori pelati; parmigiano reggiano; scalogno; basilico; olio extravergine; sale; pepe*

Tritate finemente lo scalogno e fatelo appassire in un cucchiaino d'olio. Unitevi i pelati, un ciuffo di basilico, sale, pepe e cuocete la salsa per 10'. Mondate le melanzane, tagliatele in due per il lungo e, da una metà, togliete una fetta da ridurre a dadini e saltare in poco olio. Cuocete il resto delle melanzane nel microonde a potenza max per 7', quindi frullatene la polpa con i caprini, 2 cucchiaini di parmigiano, sale e pepe. Disponete la pasta per lasagne in una pirofila leggermente oliata, a strati, alternandola con le melanzane e la salsa di pomodoro. Completate con i dadini soffritti e infornate a 180°C per 25'.

## MARMELLATA DI POMODORI VERDI

*per circa 4 barattoli da 350g: 1 kg di pomodori verdi, 600 g di zucchero, 2 mele, 1 limone*

Dopo aver lavato i pomodori, sbollentarli per circa 1 minuto, in modo da togliere facilmente la buccia. Eliminare i semi e tagliare i pomodori a pezzettini. Mettere i pomodori in un contenitore e coprire con lo zucchero. Nel frattempo, pelare il limone facendo attenzione a non prendere anche la parte bianca e tagliare la scorza a striscioline sottili. Spremere quindi il limone; versare il succo nel contenitore contenente i pomodori con lo zucchero e lasciar macerare per circa 12 ore. Trascorso questo tempo, sbucciare le mele (preferibilmente bianche), e tagliarle a pezzettini. Versare i pomodori in una pentola, aggiungendo le mele e le scorzette di limone; far cuocere a fuoco moderato per circa 40 minuti, mescolando spesso con un cucchiaino di legno. Quando la marmellata è pronta, travasarla in barattoli di vetro sterilizzati, chiuderli ermeticamente, capovolgere i vasetti e tenerli così finché non si saranno raffreddati. Far riposare per circa un mese.

*Da provare su fette di pecorino*





### MELANZANE CON MARINATA DI POMODORO

*per 4 persone: 4 melanzane; 4 pomodori maturi; trito aromatico (basilico, menta, maggiorana, prezzemolo); aceto balsamico; olio extravergine d'oliva; sale; pepe*

Lavate le melanzane, asciugatele, privatele del picciolo, spaccatele a metà per il lungo e incidetene la polpa con piccoli tagli incrociati. Salatele, pepatele, irroratele con un filo d'olio, appoggiatele su una placca con la polpa verso il basso, infine passatele in forno a 180° per 30' circa. Intanto lavate i pomodori, senza pelarli svuotatevi dei semi e riduceteli a cubetti che raccoglierete in una ciotola e condirete con abbondante trito aromatico, un cucchiaio di aceto balsamico, un filo d'olio, sale e pepe. Appena le melanzane saranno cotte, sfornatele, trasferitele nel piatto da portata, guarnitele con il pomodoro condito e lasciatele marinare così, per circa 2 ore prima di servirle

### OMELETTE DI POMODORO

*per 4 persone: 4 pomodori grossi maturi; 1 manciata di prezzemolo tritato; 1 cipolla bianca; 3 cucchiaini di olio d'oliva; 6 uova; sale e pepe q.b.*

Sbucciate i pomodori, tagliateli a metà, eliminate i semi e tritateli. Tritate il prezzemolo, fate soffriggere la cipolla tritata con l'olio in una padella, unite i pomodori e fateli cuocere per 10 minuti, salate, pepate.

In una ciotola sbattete le uova, aggiungete il prezzemolo, salate, pepate e versate sui pomodori. Fate rapprendere la frittata, giratela da una parte, rigiratela e fatela cuocere per pochi minuti. Tenetela piuttosto morbida all'interno.



### ORZO AL POMODORO

*per 4 persone: orzo g 250; passata di pomodoro g 100; cipolla; un cespo di lattuga; olive nere; capperi salati; vino bianco; brodo vegetale; olio extravergine d'oliva; sale; pepe*

Soffriggete in poco olio mezza cipolla tritata e tostatevi l'orzo; sfumatelo con un dito di vino e portatelo a cottura in 40' circa unendo, poco alla volta, circa un litro di brodo; aggiungete infine la passata di pomodoro, sale, pepe e servite l'orzo; guarnito con la lattuga a tocchetti, saltata in padella con olio, una dozzina di olive e capperi risciacquati dal sale.



### PENNETTE CON IL POMODORO CRUDO

*per 4 persone: 500 g di pennette rigate; 400 g di pomodorini a grappolo maturi e sodi; 60 g di ricotta salata; 2 cucchiaini di olio extra-vergine d'oliva; basilico; origano; sale e pepe q.b.*

Lavate e asciugate i pomodori e tagliateli a fettine facendole cadere dentro un'insalatiera. Al termine dell'operazione scolate dall'insalatiera l'acqua di vegetazione che si sarà depositata sul fondo e condite i pomodori con olio, poco sale (la ricotta è piuttosto salata) pepe, basilico spezzettato e origano. Grattugiate la ricotta usando una grattugia a fori grandi. Cuocete la pasta, scolatela, amalgamatela con l'insalata di pomodori e completate il condimento con la ricotta grattugiata. Mescolate rapidamente e servite subito la pasta che dovrebbe essere gustata ancora calda.

### PESTO ALLA TRAPANESE

*per 500 g di pasta: 3 mazzetti di basilico (circa 150 foglie); 1 manciata di mandorle con le pelle; 2 spicchi d'aglio; 3 pomodori rossi, grossi e belli maturi; sale grosso; pepe abbondante olio extra vergine di oliva*

Mettete a bollire l'acqua, per la pasta, consigliate le reginette, da spolverare dopo di pecorino! Pestate nel mortaio le mandorle insieme all'aglio e un pizzicone di sale grosso. Le mandorle non devono diventare una pappina, per cui, non appena vedete che sono a pezzettoni, aggiungete immediatamente il basilico. Il tutto deve essere ben pestato ma, la consistenza deve rimanere granulosa, si devono sentire i pezzettini di mandorla. A parte sminuzzate i pomodori privati dai semi e aggiungerli al pesto facendo attenzione che non diventi troppo rosso. Diluite con abbondante olio, aggiustate di sale e pepe.

### PESTO DI POMODORI SECCHI

*per 500 g di pasta: 150 g di pomodori secchi sott'olio; 50 g di pinoli; 100 g di parmigiano; 1 pizzico di peperoncino tritato; 1 ciuffetto di prezzemolo; 6 olive nere sott'olio*

Frullate i pomodori secchi con tutto il loro olio insieme ai pinoli, al parmigiano, le olive a pezzettini e il prezzemolo tritato. Versate in una padella, aggiungete un pizzico di peperoncino e un mestolo di acqua di cottura della pasta fino ad ottenere una crema; cuocete per 5 minuti. Questo pesto è adatto a tutti i tipi di pasta.

### PINZIMONIO AROMATICO DI POMODORO

*per 4 persone: 300 g salsa di pomodoro; 1 tazzina di zucco di zenzero; olio extravergine; sale q.b.*

Condite la salsa con un filo di olio extravergine, aggiustatela di sale e aromatizzatela con il succo di zenzero fresco (per ottenere il succo dello zenzero grattugiatene un pezzo e poi spremete la polpa). Gustate l'ottimo pinzimonio con le verdure fresche in particolare finocchio, sedano e peperoni.

### POMODORI VERDI ALL'ITALIANA

*per 4 barattoli da 350g: 6/7 pomodori ; 6 cucchiaini di sale fino; aceto di vino bianco q.b.; olio extra vergine di oliva q.b.; 3 cucchiaini di prezzemolo tritato (con la mezzaluna); 1 spicchio di aglio; 1 peperoncino; 1 cucchiaino di origano*

Lavare bene i pomodori che devono essere assolutamente verdi (altrimenti col tempo diventano molli). Tagliarli prima a fette sottili poi a striscioline, quindi riporli in una capace terrina di ceramica. Versare il sale sui pomodori e mescolare molto bene con le mani pulite. Coprire con un telo e poi con un coperchio e lasciar riposare per 24 ore. Dopo 24 ore mettere i pomodori in uno scolapasta, quindi coprirli con un contenitore piccolo che riesca a schiacciarli bene e riporvi sopra una capace pentola piena di acqua (in modo da strizzarli bene). Coprire con un telo e lasciarli riposare per altre 24 ore. Dopo 24 ore togliere i pomodori dallo scolapasta, buttare il liquido e rimetterli nella terrina pulita e ricoprirli di aceto di vino bianco, mescolandoli ben bene con una forchetta per districarli. Dopo altre 24 ore togliere i pomodori dall'aceto e strizzarli ancora molto bene con le mani, devono restare belli asciutti. Preparare nella terrina un intingolo mescolando il prezzemolo tritato, l'aglio tritato, il peperoncino tritato, l'origano e olio di oliva extra vergine. Immergere i pomodori e mescolarli ben bene con le mani pulite. Coprirli con un telo e lasciare riposare 24 ore. Dopo ulteriori 24 ore invasare in vasetti perfettamente puliti: nel fondo del vasetto mettere 2 cucchiaini di olio quindi inserire, i pomodori (dopo averli ben mescolati) schiacciandoli bene. Ricoprirli di olio, chiudere e riporre al fresco e al buio per almeno 3 mesi prima di assaggiarli. Ci vuole molta pazienza. Ma ne varrà la pena. Sono ottimi gustati con il pane senza sale sorseggiando un boccale di birra.



## POMODORI VERDI FRITTI

*per 4 persone:* 4 pomodori verdi medi; 1 uovo;  
100 g farina di mais (fioretto); 100 g farina 00;  
1 cucchiaino zucchero; sale e pepe q.b.  
*per friggere:* olio di semi di arachidi q.b.

I pomodori verdi sono una varietà di pomodoro ben distinta, molto sodi e quasi privi di semi che non vanno confusi con i pomodori verdi perché non ancora maturi; questi pomodori vanno consumati solamente cotti.

Lavate i pomodori e tagliate ognuno di essi, nel senso della larghezza, in 4 fette spesse 1 cm circa; metteteli su una griglia salateli e lasciate così per circa 30 minuti, in modo che perdano parte dell'acqua di vegetazione. In una ciotola, setacciate le due farine e unite il cucchiaino di zucchero. In un altro contenitore sbattete le uova con il sale e il pepe. Con della carta assorbente, tamponate le fette di pomodoro, quindi passatele prima nell'uovo, poi nel mix di farine.

Scaldare in una padella abbondante olio di semi: appena sarà bollente friggete i pomodori fino a quando saranno ben dorati da ambo i lati.

Ponete le fette di pomodoro fritte su della carta assorbente da cucina per far perdere loro l'unto in eccesso, quindi servite subito.



## POMODORINI SECCHI SOTT'OLIO

*per 1 barattolo da 300 g:* 200 g pomodorini secchi;  
½ l vino bianco secco; ½ l aceto di vino bianco;  
olio d'oliva; aglio a piacere; capperi dissalati; alloro; sale

Portate a ebollizione il vino e l'aceto con poco sale, versate dentro i pomodorini e appena riprende il bollore, cuocete 1 minuto. Scolate bene i pomodori con la schiumarola appoggiandoli su un canovaccio senza sovrapporli tamponandoli bene per asciugarli.

In un vaso a chiusura ermetica ben pulito, versate poco olio e poi sistemate uno strato di pomodori, qualche capperi, un pezzetto di alloro e uno spicchio di aglio tagliato a metà (al quale avrete tolto il germoglio verde).

Continuare gli strati, sino ad esaurimento dei prodotti.

Per evitare le bolle d'aria, aggiungere l'olio strato per strato.

## POMODORO FARCITO ALLA PASTA

*per 4 persone:* 4 grossi pomodori; pasta corta tipo "ditalini" g 160; 2 zucchine; 12 olive verdi farcite; basilico; maionese; salsa Worcester; sale; pepe

Lavate e asciugate accuratamente i pomodori, che dovranno essere maturi ma sodi, poi usando un coltellino affilatisimo, privateli di una calottina, tagliandola via dal lato inferiore. Svuotate quindi i pomodori, di semi e polpa e poneteli capovolti a "fare l'acqua".

Intanto mettete a lessare i "ditalini" e scolateli al dente. Tagliate la parte esterna verde di 2 zucchine e riducetela in minuscola dadolata. Rinfrescate i "ditalini" sotto l'acqua corrente, sgocciolateli bene e raccoglieteli in una ciotola, insieme con il verde delle zucchine.

Tagliate a rondelle 12 olive e mescolatele alla pasta. Condite il tutto con basilico tritato, uno spruzzo di Worcester, 3 cucchiaini di maionese, il sale e il pepe necessari.

Riempite i pomodori con la pasta preparata e, volendo, completateli con qualche fogliolina di basilico.

## SPAGHETTI ALICI E POMODORO

*per 4 persone: pomodori g 400; spaghetti g 300; alici fresche, spinate g 200; pane grattugiato g 60; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 1 spicchio di aglio; 1 limone; timo; aneto; sale; pepe nero*

Fate marinare le alici, aperte a libro, per 30', con il succo di limone, un pizzico di sale e uno di pepe. Pelate e svuotate i pomodori, poi tagliate a tocchi la polpa (g 300), saltatela in padella per 5' con l'aglio e senza grassi.

Spegnete, salate e aromatizzate con un pizzico di timo e di aneto. In una padellina versate metà dell'olio e il pane grattugiato tostandolo fino a doratura. Lessate gli spaghetti, conditeli con il pomodoro, le alici, scolate e asciugate dalla marinatura, il pane fritto e l'olio rimasto.

## SPICCHI DI POMODORI FARCITI

*per 4 persone: 4 pomodori costoluti 500g; 4 fette di pane casareccio 150g; ricotta 100g; panna fresca 100g; gelatina in fogli 3g; ½ limone; basilico; origano; olio extravergine di oliva; sale e pepe q.b.*

Frullate la ricotta con 8 foglie di basilico, sale e pepe, poi, mescolando con la frusta, unite la gelatina, ammolata, strizzata e fusa in un pentolino sul fuoco dolce; incorporate infine la panna montata lavorando delicatamente con un cucchiaino di legno.

Tagliate la calotta dei pomodori, svuotateli, conservando la polpa. Farciteli con il composto di ricotta compattandolo bene e riposatelo in frigo per 4 ore. Poco prima di portare in tavola condite il pane con olio e origano, tostatelo in forno e tagliatelo poi a triangoli; frullate la polpa dei pomodori tenuta da parte con il succo del mezzo limone, g 80 di olio e sale ottenendo una salsa. Tagliate i pomodori a spicchi, distribuiteli nei singoli piatti completandoli con la salsa e i crostini all'origano.

## TARTARE DI ALICI, POMODORO E OLIVE

*per 4 persone: alici freschissime, eviscerate e spinate g 500; 2 pomodorini; un limone; olio extravergine d'oliva g 50; aneto; sale; insalata per guarnire*

Tagliate a tocchetti le alici. Disponetele in un solo strato dentro un piatto fondo. Salatele, cospargetele con un trito di aneto e irroratele con il succo spremuto del limone e con l'olio. Copritele e lasciatele marinare in frigorifero per almeno 30'. Sgocciate le alici e mescolatele con i pomodori tagliati a dadini. Dividetevi fra 4 piatti, aiutandovi con uno stampo ad anello per dare a ogni porzione la forma di una tartare. Guarnite ogni piatto con foglie d'insalata, dadini di pomodoro e foglioline di aneto poi servite. Poiché vanno mangiate crude, le alici da usare per questa preparazione devono essere freschissime.

Il tempo di marinatura indicato è quello minimo ma, se possibile, far insaporire il pesce dalla sera precedente



## ZUPPETTA FREDDA DI POMODORO ALLO YOGURT

*per 4 persone: pomodori g 800; verdure miste (fagiolini, cetriolo, falda di peperone giallo, pomodoro) in tutto g 350; yogurt greco g 300; brodo vegetale g 200; pane casareccio; origano; aglio; olio extravergine d'oliva; sale; pepe in grani*

Pelate i pomodori, svuotateli dei semi, passateli al passaverdura con il disco fine, quindi raccogliete la passata in un setaccio e lasciatela sgocciolare per circa 2 ore; mescolatela poi con lo yogurt e il brodo vegetale. Condite la zuppetta ottenuta con sale, pepe macinato e un filo d'olio. Tagliate 4 fette di pane casareccio, conditele con olio e origano, tostatele in forno, quindi strofinatelo con uno spicchio d'aglio e riducele a cubetti. Lessate i fagiolini; tagliate a listarelle le altre verdure (pomodoro, peperone, cetriolo). Distribuite la zuppetta nei piatti da porzione, guarnitela con le verdure, i crostini di pane e servitela subito.



Assessorato all'Agricoltura Città di Cuneo

Tel. 0171.444457 - Fax 0171.444458

[www.comune.cuneo.it](http://www.comune.cuneo.it)